SALVE

SALVE

ALLGÄU • BODENSEE

Dein Gesundheitsgruß

4 198783 102953 12>
HERBST 2015
ISSN 2197-442X
PREIS 2,95 €

Bindegewebsmassage

Effektive Mikroorganismen

Seite 26

Cannabis und THC in der Medizin

Fit und gesund:
Beckenboden-Training

Lymphatismus
Wandern und Trimm-Dich
Fitness-Studio für die Füße
Homa-Therapie
Spagyrik und Alte Hausmittel

WASSER2000
Ihr WasserVitalisierungsSystem

NaturSinn International KG
Provinostraße 52 | martini-Park
86153 Augsburg
Telefon 0821-5676935
Telefax 0821-5676934
anfrage@natursinn.de

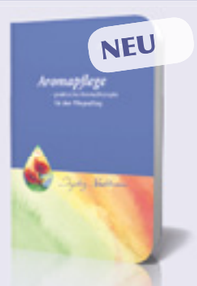
Holen Sie jetzt die Quelle in Ihr Haus: Genießen Sie frisches, vitalisiertes Wasser aus der Leitung und sparen Sie sich das Schleppen von Flaschenwasser.

WASSER2000 steht seit Jahren ebenso für effektiven Kalk- und Korrosionsschutz in der kompletten Haustechnik - ohne Chemie, Strom oder Magnetismus.

www.wasser2000.de

Bücher fürs ganze Leben

STADELMANN VERLAG
www.stadelmann-verlag.de
Telefon: +49 83 70 – 17 77



Ingeborg Stadelmann
Aromapflege

Praktische Aromatherapie für den Pflegealltag.
Ganzheitliche Begleitung für Kranke und Pflegebedürftige, für pflegende Angehörige und professionelle Pflege- und Betreuungsfachkräfte.
Typische Beschwerdebilder aus dem Pflegealltag mit ganzheitlichen und aromatherapeutischen Empfehlungen inkl. Anwendungs- und Dosierungshinweisen.

€ 16,90. Auch als E-Book!

Dr. med. Dorothee Struck
Verhüten ohne Hormone

Alternativen zu Pille & Co.
Dr. med. Struck, praktizierende Frauenärztin, beschreibt die Wirkungsweise sämtlicher hormonfreier Verhütungsmethoden. Von der Spirale über die verschiedenen Barrieren wie Diaphragma oder Portiokappe bis hin zu den Zeitwahlmethoden mit oder ohne Verhütungscomputer. Wie einfach ist die Anwendung und wie sicher ist das?

€ 32,00. Auch als E-Book!

Ingeborg Stadelmann
Homöopathische Haus- und Reiseapotheke

»Ein echter Mehrwert zur Nutzung der Homöopathie.«

- erleichtert den schnellen und sicheren Griff zur richtigen Arznei
- über 50 Arzneien mit mehr als 180 Beschwerden zu Erkältung, Fieber, Schmerz, Verletzung und Bauch

Auch als App für iOS und Android!

Sie erhalten alle Bücher versandkostenfrei im Online-Shop von www.stadelmann-natur.de

Liebe Leser!

Die letzten Monate waren heiß. Gemeint ist nicht nur die beständige Wetterlage, die uns einen schönen Sommer beschert hat. Selbst auf dem kleinen Sunrise-Festival, das ich zwischendurch genießen durfte, vernahm ich hier und da Gespräche über die völkerrechtliche Situation in „Deutschland". Meistens waren die ersten Berührungspunkte zu diesem Thema die GEZ oder irgendwelche Belange rund um's Auto. Etwa zur gleichen Zeit wurde eine brandheiße Niederschrift an den Bundespräsidenten Gauck aufgrund verschiedener Strafsachen der Bundeseinrichtungen gesandt. Ein wirklich interessantes und umfassendes Schriftstück, nachzulesen unter http://freistaat-preussen.org/attachments/article/114/Niederschrift%20an%20Gauck%20finale%20PDF.pdf

Ernüchternd und eiskalt ist das Erwachen, wenn man bemerkt, dass man Zeit seines Lebens absichtlich hinter's Licht geführt wurde. Was sich klar als Tatsache erwiesen hat, soll endlich zur Sprache gebracht werden!

Vielleicht ist es auch den Effektiven Mikroorganismen zu verdanken, dass sich auf einmal so ungehemmte Kommunikationsfähigkeit breit macht. Diese praktische Anwendung kam zumindest zur rechten Zeit in mein Leben.

Alles in allem ist diese Ausgabe wieder in sich rund zum Abschluss gekommen. Dem Leitgedanken treu, gedenken wir unserem Miteinander und unserer Lebensart, in der Gewissheit, dass dabei keine ständigen Kontrollinstanzen nötig sind. Lieber vertrauen wir auf natürliche Vielfalt, den Zeichen der Natur und unserem Gottgegebenen Sinn für Freiheit und Gerechtigkeit. Rituale, Seminare und die Natur(heil)kunde helfen uns auf diesem Weg.

SALVE

Bleibt gesund und zieht eure Informationen aus den wohl gewählten Artikeln. Seid gesellig und tauscht euch aus. Und in Kriesenmomenten lasst den Kopf nicht hängen, sondern singt und tanzt euch frei!

Den Großkopferten sei noch g'sagt:

„If you are the big, big tree - we are the small axe! Sharp and ready to cut you down!"
‚Small axe' - Bob Marley

Euer

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

IN DIESER AUSGABE

UNSER MITEINANDER

Sommerfest auf dem St.Michaelshof im Allgäu 6
8. Chiemgauer EM-Tage 6
Solawi Unterthingau 7
Kornkreis in Alling 9
Gewalt an Schulen 10
Nachruf - Heinz Schilcher ist am 17. Juni verstorben 11
Naturheilverein Bodensee e.V. 12

UNSERE LEBENSART

Singen ist Medizin 14
Wandern und Trimm-Dich 16
Fit und gesund: *Beckenboden-Training* 18
Auflösung von Süchten (Drogen) durch Spiritualität 20

UNSERE KRITIK

Die dunkle und die helle Seite: Diagnose (nach ICD-10) 42
Unter falscher Flagge 44
Unter Druck Leistung bringen 46

Jetzt SALVE bestellen!

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

Meine Adresse:

Frau / Mann Vorname

aus der Familie

Straße Nr.

[PLZ], Wohnort

Telefon, oder E-mail (für Rückfragen)

Bankverbindung

Konto BLZ

bei Bank

IBAN BIC (nur für Ausland nötig)

(Die Mandatsreferenz wird in der Form „FamiliennameVorname“ angelegt.)

Abweichende Rechnungsanschrift:

Frau / Mann Vorname a.d.F.

Straße Nr.

[PLZ], Stadt

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

Datum Unterschrift

Bitte ausreichend frankiert einsenden an:
SALVE Verlag, Westerhofen 7, [87527] Ofterschwang

UNSERE GESUNDHEIT

Cannabis und THC in der Medizin 22
Lymphatismus 24
Effektive Mikroorganismen 26
Alte Hausmittel - neu entdeckt 30
Bindegewebsmassage 32
Pflanzenprofil: Engelwurz (Angelica archangelica) 34
Natürlich gesund mit SPAGYRIK 36
Homa-Therapie – Hilfe für Mensch und Umwelt 38
Das Fitness-Studio für die Füße - Revolution in der Fußversorgung 40
Wunderwelt Matrix-2-Point 41

UNSER SERVICE

Herbstleckereien 17
Buchrezension: EM Die Effektiven Mikroorganismen 27
Buchrezension: Die erstaunlichen Kräfte der Effektiven Mikroorganismen EM 28
Buchrezension: EM kompakt 29
Zum Thema 43
Buchrezension: Die „BRD“ - GmbH 47
Horoskop mal anders 48
Veranstaltungen 49
Kosmischer Witz 49
Kleinanzeigen 50
Gewinnspiel Rückmeldung 50
Salvatorische Klausel 50
Gewinner 50
Impressum 51
Vorschau 51

In Kooperation mit

Vereinszeitschrift des Naturheilverein BODENSEE e.V.

Sommerfest auf dem St.Michaelshof im Allgäu

Der St. Michaelshof bei Aichstetten lud am 4. & 5. Juli zum Hoffest bei hochsommerlichen Temperaturen ein. Dank der traumhaften Alleinlage auf über 700 Höhenmeter zwischen Wäldern und Wiesen und einer angenehm kühlenden Brise waren die zahlreichen Gäste erstaunlich frisch und gut gelaunt.

Der Anbau und die Veredelung von über 150 verschiedenen Feld- und Feingemüsesorten, Obst, Getreide, Beeren, Wild-, Heilkräuter, Blumen u.v.m. zu feinen Bio-Delikatessen und zeitgemäßer Kosmetik ist die Spezialität des St. Michaelshofes. Seit Gründung wird hier Demeter & kosmobiodynamischer Anbau betrieben; das Motto: „Im Einklang mit Natur und Geist - Überzeugen durch Qualität" führte dazu, dass alles, Aussaat, Anzucht, Pflege, Ernte, Lagerung, Züchtung, Veredelung u.v.m. von Beginn an nach optimalen kosmischen Gesichtspunkten und Rhythmen vollbracht wird.

Die Hofführungen vermittelten einen spannenden Einblick in die umfassende Arbeit des Hofes. Der Rundgang führte entlang zahlreicher Kunstwerke, wie z.B. der Nike von Samothrake, das Wahrzeichen des Hofes, besonderen Rundbeeten, Blumenrabatten, Gewächshäusern und vielem Interessanten mehr. Auffallend viele wunderbare Kunstwerke aus den verschiedensten Epochen fügen sich immer wieder sehr harmonisch in die Gartenlandschaft ein.

Abwechslungsreiche Vortragsthemen über Vitale Kost, Kräuterkosmetik, Kompostwirtschaft u.v.m. informierten die Besucher. Handgeschneiderte St. Michaelshof-Mode wurde bei einer pfiffig-farbenfrohen Modenschau vorgeführt. Idyllisch unter einer Schatten spendenden Weide tauchten Kinder und sogar Erwachsene in die bezaubernde Welt der Märchen ein. Von den Leckereien aus eigenem Anbau konnte man sich gleich vor Ort überzeugen: Zur Erfrischung wurden köstliche Säfte und Sirupe ausgeschenkt. Feine, frisch zubereitete regionale und internationale Spezialitäten wie z.B. Indisches Menü, herzhafte Flammkuchen, Veggie Bratlinge luden zum Verweilen im Garten ein. Im kleinen Kochstudio konnten sich die Besucher gleich Anregungen und Tipps für vegane Kochfreuden holen.

Beim Abschied hörte man öfter: „Wir haben so viele Impulse aufgenommen – es war viel zu kurz – wir kommen nächstes Jahr gerne wieder."

Unter dem Motto ‚Unser Wissen ist ein Schatz, der sich vermehrt, wenn wir ihn teilen' fanden in diesem Jahr zum achten Mal die EM-Tage auf der Fraueninsel statt. Vom 1. bis 2. August 2015 konnten sich Besucher in verschiedenen Vorträgen, Workshops und Diskussionsrunden rund um das Thema Effektive Mikroorganismen (EM) informieren, austauschen und weiterbilden, sowie die EM-Produktpalette kennenlernen.

Die EM-Tage sind inzwischen die größte Plattform für den praxiserprobten und wissenschaftlich-fundierten Umgang mit Effektiven Mikroorganismen in Europa. Mittlerweile haben zahlreiche Studien und Praxistests den Nutzen und die Wirkung von EM als mikrobieller Symbioselenker bestätigt.

‚Wir freuen uns, dass wir auch in diesem Jahr Gastgeber der EM-Tage sein durften. So hatten wir die Möglichkeit, die Anwendungsbereiche und Wirkungsprinzipien der Effektiven Mikroorganismen einer breiten Öffentlichkeit vorzustellen' erklärte Christoph Fischer. ‚Mittlerweile ist unser Symposium auf der schönen Fraueninsel weit über die bayerischen Landesgrenzen hinweg bekannt für sein vielseitiges Programm, die herzliche Atmosphäre und das ungezwungene bayerische Flair.'

EM – positiv in der Wirkung, vielseitig in der Anwendung

Höhepunkte der zweitägigen Veranstaltung waren die Vorträge von Humanmedizinerin Dr. Anne Katharina Zschocke, die die ‚Darmbakterien als Schlüssel zur Gesundheit' näher unter die Lupe nahm. Gärtnermeister Rainer Steidle von der Stiftung Attl sprach zum Thema ‚Giftfrei Gärtnern – Möglichkeiten und Grenzen' und Hotelier Johannes Lichtmannegger setzt EM seit über zwei Jahren erfolgreich zu Reinigungszwecken ein und berichtete davon in seinem Vortrag ‚EM-Reinigung im Hotel Rehlegg'.

Gärtnermeister Rainer Steidle in seinem inspirierenden Vortrag vor rund 500 Zuhörern im großen Zelt.

Dr. Anne Katharina Zschocke im überfüllten Outdoor-Workshop.

Fotos: HC Hinne

Solawi Unterthingau

Michael Asenstorfer

Interview mit Gärtner Klaus Hauschild vom 8. August über EM (Effektive Mikroorganismen). Persönliche Erfahrungen mit EM und dem angebauten Gemüse auf dem Acker der SoLawi.

Klaus Hauschild ist der Hauptverantwortliche und der Gärtner der SoLawi Unterthingau und arbeitet seit Kurzem mit EM (Effektiven Mikroorganismen) und speziell mit Bokashi, das er in einer Wassertonne mit organischen Abfällen vom geernteten Gemüse und gemähtes Gras schichtweise ansetzt und dann unter den Mist mischt. Er düngt und reichert den Acker und die Erde an, damit das Gemüse besser wächst.

Michael: Wo bekommst Du die EM her und wie setzt Du sie an?
Klaus: Ich bekomme die EM von einer Firma in Wilpoldsried geliefert und mische es 1:10 mit Wasser, das heißt 1 Teil EM und 9 Teile Wasser. Das angesetzte Bokashi wird damit aus der Gießkanne Schicht für Schicht besprüht. Zuerst eine Schicht gemähtes Gras, dann eine Schicht Gemüseabfälle und dann kommt das flüssige EM und ein wenig Holzkohle und Steinmehl dazu. Und das ganze wird dann komplett bis oben hin zum Deckel so praktiziert und für ca. 3 Wochen anaerob gehalten, das heißt ohne Sauerstoff. Dadurch soll kein Schimmel entstehen. Danach arbeite ich es in den Mist ein, der wiederum in die Erde auf dem Acker eingearbeitet wird, um das Gemüse zu düngen.

Michael: Was bewirken die EM genau, wenn es so in den Acker eingearbeitet wird?
Klaus: Durch die EM-Mikroorganismen wird das Ganze schneller abgebaut und zu einer kompostartigen Substanz umgewandelt. In ca. 3 Wochen ist der Umwandlungsprozess abgeschlossen und setzt sich dann weiter im Mist fort.

Michael: Was ist der Unterschied zwischen Bokashi und EM?
Klaus: EM ist die Flüssigkeit, die man mit den effektiven Mikroorganismen kaufen kann. Und Bokashi ist die Mischung von EM + Holzkohle + Steinmehl, die ich verwende, um den Zersetzungsprozess von dem vorher geschilderten zu beschleunigen. Ich kann auch nur die Flüssigkeit EM bei den Pflanzen in den Boden geben, aber mit dem Bokashi-Kompost geht es viel schneller.

Michael: Was sind die genauen Vorteile von EM?
Klaus: Die Vorteile sieht man ja auf der Hand. Alles wächst sehr gut und somit erzielt man eine gute Ernte. Außerdem habe ich auch die Erfahrung gemacht, dass es die Schnecken abhält. Ich habe in letzter Zeit vielleicht nur zwei handvoll Schnecken aus dem Garten abgesammelt, ansonsten waren es immer wesentlich mehr.

Michael: Deine Erfahrungen mit EM und Bokashi ist bisher positiv?
Klaus: Genau! Es ist ja auch eine Arbeitserleichterung, weil ich dadurch schneller einen sehr guten Kompost bekomme!

Michael: Wie oder durch wen bist Du jetzt auf EM und Bokashi gekommen?
Klaus: In Adeleck im Allgäu war ich auf einem Hof und die haben auch mit Bokashi gearbeitet. Da konnte ich sehen, was die dadurch für einen guten Humus bekommen haben. Vorletztes Jahr haben sie damit angefangen und zu diesem Zeitpunkt habe ich dort mitgearbeitet und erlebt, wie effektiv das ist.

Michael: Hast Du hier schon mal EM selbst angesetzt?
Klaus: Ich habe für die SoLawi EM gekauft. Dies kostete ca. 70 Euro inklusive Thermostat. Man braucht zum Ansetzen zu EM-a (aktiviertes EM für die Herstellung von Bokashi) EM1 (Basisflüssigkeit). EM1 ist die Ur-Substanz aus Japan. Und die empfehlen, es nur einmal weiter zu mischen. Ich habe das nach dem Schuhmann gemacht, der den Begriff geprägt hat: „Small is beautifull"! In der englischen Permakultur-Szene ist er bekannt! Und das ist auch mein Motto, das ich lebe!

Michael: Was ist sonst noch zu beachten?
Klaus: Die EM-Leute sagen ja, man soll es regelmäßig im Garten verwenden, aber ich habe es erst im Frühjahr mit eingearbeitet und es scheint immer noch eine sehr gute Wirkung zu haben. Ich mache das nicht regelmäßig alle

paar Wochen, denn ich praktiziere nach dem Prinzip der Permakultur mit so wenig wie möglich Arbeitsaufwand den größtmöglichsten Erfolg zu erzielen. Denn von der Logik her, wenn die Bakterien und die Mikroorganismen gut sind, dann bleiben sie auch im Boden.

Michael: Gibt es auch irgendwelche Nachteile?
Klaus: Abgesehen davon dass es etwas Geld kostet und mit etwas Arbeit verbunden ist, fällt mir im Moment nichts ein.

Michael: Würdest Du EM und Bokashi auch für einen Privathaushalt oder für Stauden etc. empfehlen?
Klaus: Ja, es wächst dann alles besser, weil der Humus die Grundbedingung für das Wachstum ist. Man muss sich damit beschäftigen, was mit der Erde passiert und wenn die optimal ist und da ein hoher Humusgehalt drinnen ist, ist es passend.

Michael: Wie lange vor dem Winter arbeitest Du mit EM und Bokashi?
Klaus: Bis jetzt mache ich es nur 1-2 mal im Jahr und im äußeren Ackerbereich gieße ich im Abstand von 2 Monaten mit flüssigem EM, um damit auch Schnecken abzuhalten. Dann brauche ich es nicht mehr im Innenbereich zu tun, denn dann werden sie schon am Rand vom Acker abgehalten, weiterzumarschieren. Außer mit EM habe ich keine Maßnahme gegen die Schnecken ergriffen, weil es nicht notwendig war.

Michael: Machst Du jetzt außer EM und Bokashi noch etwas, um das Wachstum der Pflanzen zu fördern?
Klaus: Das ist eine gute Frage! Ich habe hier noch ein gekauftes schwarzes Flies, das den Boden noch zusätzlich erwärmt und gleichzeitig das Unkraut abhält. Das Flies mache ich nach der Ernte wieder weg, so dass ich es noch ein paar Jahre wieder verwenden kann und nächstes Jahr im Frühjahr kommt es wieder auf den Acker.

Michael: Gibt es sonst noch irgend etwas wichtiges über EM und Bokashi zu sagen, was wir noch nicht angesprochen haben?
Klaus: Ja, dass man es noch für viele andere Sachen verwenden kann außer im Garten. Zum Beispiel für Trinkwasser oder für die Toilette und zum Putzen. Manche schwören auch darauf, dass man es essen oder trinken soll. Und ich persönlich verwende es noch für meine Komposttoilette. Ich habe auch noch so kleine Porzellanteile, in die EM mit eingebrannt sind. Die kommen dann vorher ins Trinkwasser und informieren somit das Wasser mit EM, bevor ich es trinke.

Michael: Und jetzt zum Schluß noch die Frage, um wieviel schneller bekomme ich durch EM und Bokashi einen verwendbaren Kompost für das Gemüse?
Klaus: Was sonst eine ganze Vegetationsperiode dauert, sprich ein Jahr, geht durch EM und Bokashi innerhalb von Wochen und Monaten. Durch die zusätzliche Zugabe von Mineralien durch das Steinmehl und der Kohle kann das alles auch viel schneller abgebaut werden.

Und jetzt muss ich noch etwas zur Kohle sagen. Kohle ist ein Beschleuniger, in der Technik sagt man Katalysator. Und spirituell ist sie von den drei Ur-Elementen Vater-Mutter-Kind, die das ganze Universum aufbauen, die Vater-Energie. Schon durch die Struktur und die Zahl vier, um Verbindungen einzugehen. Und demgegenüber ist Sauerstoff und Wasserstoff, die ja normalerweise die Kohlenstoffketten bilden, Sauerstoff ist die Mutter-Energie und Wasserstoff, das Leichteste, ist die Kind-Energie.

Michael: Ja, schön. Das hört sich gut an. Das ist ein schöner Vergleich! Das hat unser Interview jetzt zum Schluss noch schön abgerundet. Ich danke Dir recht herzlich für dieses informative Interview und Deine Erfahrungen mit EM und Bokashi in der SoLawi Unterthingau!

info➔ www.solawi-unterthingau.de
Neuigkeiten - Leitbild - Film - Kontakt - Mitglied werden

Kornkreis in Alling

Michael Asenstorfer

Morgens um 4 Uhr bin ich aufgewacht und bekam sofort die Nachricht von meinem Höheren Selbst, ich solle zu dem Kornkreis nach Alling fahren. Er liegt zwischen Gilching und Fürstenfeldbruck und wurde Mitte Juli von einem Bauern entdeckt. Er hat einen Durchmesser von ca. 60 Metern und wenn man von oben aus der Vogelperspektive darauf schaut, kann man einen wunderschönen Acht-Stern erkennen, der in sich von Linien verschachtelt ist.

Es zog mich wieder sofort ins Zentrum des Kornkreises. Ich breitete meine mitgebrachte Decke aus, brachte meinen Meditationsschemel aus Holz in die richtige Position und fing an zu meditieren. Ich spürte sofort wieder dieses innige Gefühl von Heimat und Zuhause, als ich immer tiefer in mich versank, und in diesen Momenten wusste ich tief in mir ohne jeglichen Zweifel, dass hier wieder unsere außerirdischen Freunde am Werk waren, die dieses phantastische Kunstwerk über Nacht innerhalb von ein paar Augenblikken mit fokussierter Gedankenkraft manifestiert haben.

Es sind wirklich wunderschöne Kunstwerke in Vollkommenheit, die Menschen in der kurzen Zeit nicht so perfekt und exakt hinbekommen könnten. Außerdem sieht man es an den Getreidehalmen, die nur leicht umgebogen und nicht geknickt sind. Ich hatte meine schamanische Seelentrommel dabei und fand noch einen wunderschönen Platz mit einer gelegten Spirale im Außenbereich des Kornkreises.

Foto: Michael Asenstorfer

Die Halme erschienen wie ineinander geflochten. Ich fühlte mich wieder vollkommen eins mit allem Leben hier an diesem besonderen Kraftort!

Plötzlich bekam ich die Botschaft, ich solle mich für ein Channeling von den Urhebern des Kornkreises bereitmachen. Es meldeten sich unsere arkturianischen Freunde, die mir mitteilten, dass es jetzt immer wichtiger ist acht-sam (Acht-Stern) mit uns selbst umzugehen und immer mehr nach Innen in die Meditation zu gehen und die Verbindung zu unserem wahren göttlichen höheren Selbst zu aktivieren und zu stärken.

Das war jetzt innerhalb von ein paar Jahren der fünfte Kornkreis in dieser Region und ich bin überzeugt, dass alle miteinander zusammenhängen und wenn die Zeit dafür reif ist, werden sie uns vielleicht noch eine ganz besondere Botschaft in ihrer komplexen Ganzheit vermitteln.

Das ausführliche Channeling ist auf meiner Homepage unter www.masananda-ra.de unter ANGEBOT - CHANNELING - MONATSCHANNELING nachzulesen.
Hintergrundbild Quelle: FMSG-Alling e.V.

Anzeige

PRAXIS FÜR HEILBEGLEITUNG

Hilfe zur Selbsthilfe • lösungsorientierte & ganzheitliche Methoden

ELEONORE HÖGER
HEILPRAKTIKERIN FÜR PSYCHOTHERAPIE
MASSAGETHERAPEUTIN

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

VERANSTALTUNGEN:

Ho'oponopono Termine
06. Oktober -19:00 Uhr - VHS Sonthofen
07. Oktober - 19:00 Uhr - Opfenbach - Litzis
12. Oktober - 19:30 Uhr - Sonnenstraße 2a in 87527 Sonthofen

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

Sonnenstraße 2a
87527 Sonthofen

Bürgermeister- Hertlein- Straße 12
87534 Oberstaufen

Gewalt an Schulen

Michael Asenstorfer

Gewalt in den Schulen ist mittlerweile ein sehr häufiges Problem, das zwischen Schülern, Schülern und Lehrern, Schülern und Eltern und Schülern und Außenstehenden eine große Herausforderung für alle Beteiligten darstellen kann. Es gibt physische und psychische Gewalt.

Die Gewaltbereitschaft bei Kindern und Jugendlichen wird von unserer extremen Konsumgesellschaft, speziell über die Massenmedien, täglich für normal erklärt, denn viele sind dem permanent und ungeschützt ausgeliefert. Die Ursachen dafür sind genauso vielschichtig und vielseitig. Oft sind Kinder und Jugendliche sich selbst überlassen und bekommen vom Elternhaus keine oder kaum Grenzen gesetzt, damit sie ein Gefühl dafür bekommen, was erlaubt und was unerlaubt ist. Dadurch entsteht natürlich auch ein Mangel an Liebe und Zuwendung, was nicht gerade ein gesundes soziales Verhalten und Selbstbewusstsein fördert. Oder sie bewegen sich in kriminellen Kreisen und wollen „Cool" sein. Sozialer Abstieg der Familien und ein zerrüttetes Elternhaus mit Scheidungskindern und alleinerziehenden Elternteilen erzeugen nicht selten Frust und Aggressionen bei Kindern und Jugendlichen, den sie dann oft unbewusst an Anderen rauslassen. Und so könnten wir die Liste noch um einige Punkte erweitern.

Auch auf dem Land nicht unüblich

Fakt ist, dass es immer mehr Überhand nimmt und mittlerweile auch an allen Schulen Usus ist und die Betroffenen oft überfordert sind. Ein wichtiger Grund, warum ich diesen Artikel schreibe, ist, dass ich das live mit meiner eigenen Tochter in ihrer Schule erlebt habe. Sie und ihr Freund sind von zwei Jugendlichen massiv bedroht und auch körperlich angegangen worden. Meine Tochter erzählte mir anfangs nichts davon, aber ich merkte es durch ihr unnormales Verhalten.

Normalerweise ist sie ein sehr offenes und lebensfreudiges Kind und auf einmal war sie sehr verschlossen, ängstlich und ernst. Als ich sie fragte, was los sei, meinte sie anfangs: „Nichts"! Ich ließ aber nicht locker und bohrte so lange nach, bis sie mit der Wahrheit herausrückte! Sie erzählte mir von den Vorfällen und ich rief gleich am nächsten Schultag ihren Lehrer an und sprach mit ihm darüber. Er versicherte mir, dass er sich darum kümmere, was er dann auch getan hat, indem er mit allen Beteiligten mehrere intensive Gespräche führte und die gewalttätigen Schüler unter spezielle Aufsicht stellte. Das ist nur ein einziger Fall unter sehr vielen, die täglich in unseren Schulen stattfinden.

Viele Kinder und Jugendliche halten auch dem enormen Druck nicht stand, dem sie permanent in der Schule und teilweise auch noch zu Hause ausgeliefert sind. Meines Erachtens fehlen den meisten Kindern und Jugendlichen vernünftige Idole und Ideale in unserer zum größten Teil künstlichen, denaturierten Konsumwelt! Sie bräuchten eine natürliche kraftvolle Stärkung von Innen heraus, die sie erkennen lässt, wer sie wirklich sind und was sie für eine Beruf(ung) haben in diesem Erdenleben, in dieser Inkarnation.

Sinnfindung und Unterstützung

Da lobe ich mir die Naturvölker, die ihre Jugendlichen alleine in die Natur schicken, um an einem ausgewählten Kraftplatz durch Fasten und Meditieren von der Geistigen Welt, in Form von Engeln und Geistführern oder Ahnengeistern zu erfahren, was ihre Bestimmung für dieses Erdenleben ist. Und danach wissen sie ganz genau, was sie beruflich machen sollen und der ganze Stamm unterstützt sie dabei. Das nenne ich „Hochkultur", da sind wir momentan als Gesellschaft noch weit davon entfernt!

Es wird vieles an den Schulen (vor allem an den staatlichen) gelehrt, was nur den Verstand und das Ego füttert und somit nur die rationelle linke Gehirnhälfte zum Tragen kommt. Da fehlt aber eindeutig der ganzheitliche und spirituelle Ansatz und vor allem wird die rechte Gehirnhälfte mit ihrer ganzen Kreativität kaum berücksichtigt. Der richtige Lösungsansatz bedeutet für mich auch, dass wahres geistiges, spirituelles Wissen in den Schulen gelehrt werden sollte, von Lehrern, die dieses ganzheitliche Wissen haben und es auch praktisch leben, und somit gute Vorbilder und Idole für alle Schülerinnen und Schüler wären. Das beinhaltet natürlich auch die geisitgen Gesetze wie z. B. das Gesetz

von „Ursache und Wirkung" oder „was man sät, das erntet man"!

Wenn diese geistigen Gesetze von Anfang an von den Schulen über die Lehrer und natürlich auch von den Eltern und letztendlich von der ganzen Gesellschaft praktisch gelebt werden, gäbe es mit Sicherheit kaum noch Gewalt an den Schulen und in unserer Gesellschaft! Dann ist Jedem ganz klar bewusst, dass Alles Energie und Schwingung ist und das, was sie oder er in Form von Gefühlen, Gedanken, Worten und Taten aussendet, zu ihr/ihm früher oder später zurückkommt! Und spätestens dann wird niemand mehr andere verletzen wollen, denn das Leben bringt es ihr/ihm auf irgendeine Weise zurück als Ausgleich, um daraus zu erkennen!

Kinder - Hilfs - Werk

Ich bin seit einigen Jahren in einem Netzwerk namens El Vista, indem wir über wöchentliche Meditationen geistig an einer ganzheitlichen, gesunden, fried-, liebe- und freudvollen Welt gemeinsam arbeiten. In diesem Netzwerk sind wir gerade dabei, eine sogenannte Herzsternakademie und ein Herzsternkinderhilfswerk zu gründen. Da ist es unter anderem auch unser Anliegen, das Spirituelle Wissen an die Schulen zu bringen. Wir haben von der Geistigen Welt über Channelbotschaften kraftvolle Symbole bekommen, die auch sehr viele Probleme zwischen allen Beteiligten transformieren können!

Und da wir jetzt seit dem 21.12.2012 in einem Neuen Zeitalter sind, im sogenannten Goldenen Wassermannzeitalter, indem sich die ganze Menschheit wieder wahren geistigen spirituellen Werten öffnet, wachen jetzt weltweit immer mehr Menschen auf und erkennen, wer sie wirklich sind und bekommen ein höheres Bewusstsein, also letzten Endes auch immer mehr Schülerinnen und Schüler, Lehrerinnen und Lehrer und Eltern!

S

Nachruf - Heinz Schilcher ist am 17. Juni verstorben

Der Einleitung zum Interview in der Sommerausgabe 2013 ist kaum etwas hinzu zu fügen: *‚Pionierarbeit zu leisten erfordert Mut. Besonders, wenn man in einer wachsenden Pharma-Lobby als Naturheilkundler mitmischt und in esoterischen Kreisen als schulmedizinisch orientierter Phythotherapeut gemieden, sowie von Pharma-Kollegen belächelt wird. Seine Forschungen zeugen von Gründlichkeit. Persönliches Interesse, zusammen mit ordentlich gemeinnützigem Engagement zeichnen den Lebensweg des „Vaters der modernen Phytopharmaka" aus.'*

Er hat sein Leben der Pflanzenheilkunde und gemeinnützigen Projekten gewidmet und ist dafür vielfach ausgezeichnet worden. Trotz fortgeschrittenen Alters und Krankheit pflegte er den Kräutergarten in Missen-Wilhams und führte viele Wissbegierige in die Natur - bis zuletzt. Sein umfassendes Lebenswerk ist u.a. eine Bereicherung für jede Naturheilpraxis und spricht für sich selbst.

Aus aktuellem Anlass darf die Erinnerung an Ihn wach gehalten werden. Entgegen der aktuellen „Panikmache" zu den Kreuzkrautarten verweisen wir hier gerne nochmal auf den Artikel aus der Herbstausgabe 2013: „Wie giftig sind Kreuzkraut(Greiskraut)- bzw. Senecio- Arten wirklich?" - Statement von Univ. Prof. Dr. Dr. h.c. mult. Heinz Schilcher, Immenstadt, federführendes Mitglied der Pyrrolizidinalkaloid- Sachverständigenkommission am Bundesgesundheitsamt.

Möge er in Frieden Ruhen, seine Hinterbliebenen die Trauer überwinden und sie stärken und seine Arbeit von gewissenhaften Menschen fortgetragen werden.

S

Der Herr ist mein Hirte, nichts wird mir fehlen.
Er lässt mich lagern auf grünen Auen
und führt mich zum Ruheplatz am Wasser.
Psalm Davids

In tiefer Trauer und großem Schmerz, aber voll Dankbarkeit für die wunderbaren, gemeinsamen Jahre müssen wir Abschied nehmen von

Prof. Dr. Dr. h.c.
Heinz Schilcher

Träger des Bundesverdienstkreuzes erster Klasse
*** 21.02.1930 † 17.06.2015**

Du fehlst uns sehr und viele Menschen werden Deinen guten Rat vermissen.

Im Namen aller Angehörigen und Freunde:
Dr. Barbara Schilcher,
Stefan und Sabine Schilcher mit Benedikt und Katharina,
Hermine Schilcher-Motta mit Familie, Christa Schilcher mit Familie,
Renate Schilcher und Horst Danker, Hanne Kleinlein, Eleonore Mutschler,
Dr. Ulrich und Gabriele Weyl mit Familie in Afrika und Amerika

Wir beten den Rosenkranz am heutigen Freitag, 19. Juni 2015, um 19.00 Uhr in der Kapelle in Zaumberg.
Die Trauerfeier wird zu einem späteren Zeitpunkt in München stattfinden.

IMMENSTADT, Zaumberg 25

Naturheilverein Bodensee e.V.

Gesundheitstag am 7. November 2015 von 10 - 18 Uhr in Ravensburg-Eschach in der Eschachhalle

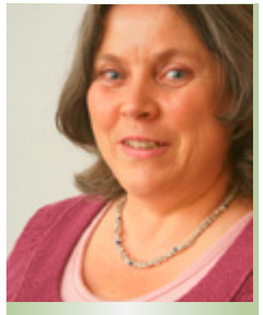
Nach einer positiven Prämiere im Oktober 2014 organisiert die Regionalleitung RV Ingrid M. Sachs den 2. Gesundheitstag am 7. November von 10 - 18 Uhr in RV/Eschach in der Eschachhalle.

Auch dieses Jahr wird es wieder ein interessantes Vortragsprogramm geben, unter anderem zu folgenden Themen: Hildegard Medizin, Innere Balance und Immunsystem stärken mit Spagyrik, Legasthenie und Dyskalkulie Hilfen für Eltern und Kinder, Baubiologie, Was Krankheiten uns sagen, Natürliches und gelenkschonendes Gehen für einen gesunden Rücken.

Die Besucher haben auch die Möglichkeit Vorführungen zu einer Dornmassage, sowie einen Workshop über Kinderhomöopathie sowie Yoga/Kinderyoga zu besuchen. Natürlich konnten wir auch wieder viele Aussteller gewinnen, die ihre Produkte verkaufen oder zu ihrer Dienstleistung Informationen geben.
Unsere Aussteller sind: Mitigate Naturheilpraxis Angelika Buch, Vitalin Massage-und Gesundheitspraxis Lidija Czernin, Institut Dr. Müller-Kainz, Conlei-Beratung Maria Kling, Yoga Oase Langenargen Sabrina Christ, at-home Baubiologie Joachim Kaiser, SOLE RUNNER Thorsten Ludwig, Bemer Ursula Sieber, Tierheilpraxis Marlene Krist, Namaqua Seifenmanufaktur Christina Mayer-Zonta, Naturheilpraxis Doris Uhl, Hofener Apotheke Michael Kittsteiner, Praxis Familienbande Ingrid Mathilde Sachs.

Bitte beachten Sie auch unsere Internetseite:
www.naturheilverein-bodensee.de
Dort finden Sie immer die neuesten
Infos zum Gesundheitstag unter
Angebote -> Aktionen/Vorträge -> Region Ravensburg.

Falls auch Sie gerne einen Verkaufs- oder Infostand haben möchten, melden Sie sich bitte bei:
ingrid.sachs@nhv-bodensee.de
Telefonnummer: 0751 / 95860507
Ich freue mich auf Ihre Anfrage.



Regionalleitung Ravensburg
Ingrid M. Sachs
psychologische Beraterin,
Familientherapie
0751 / 95860507

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 war in der Zeit, als diese Herbstausgabe ihren Redaktionsschluss hatte, erneut unterwegs in Peru, um sich über die Begebenheiten bei den Shipibos zu erkundigen. Welche Situation dort anzutrefffen war, welche Arbeiten verrichtet werden konnten und für welche weiteren Schritte sich die Shipibos entscheiden, wird in dem folgenden Reisebericht, direkt aus Peru zu finden sein. Ende September wird dieser auf der Internetseite des Naturheilvereins, unter dem Projektnamen NIBAKEBO erscheinen.

„Mein Handeln wird getragen von der tiefen Überzeugung, dass wir Menschen alle gleich sind und wir Trennung nur aufheben können, wenn wir uns die Hände reichen, ganz gleich von welchem Teil der Erde wir stammen. Danke für die guten Gedanken die mich begleiten!“

Stephanie Bogen

Fragen? Eine kurze E-mail reicht:
nibakebo@nhv-bodensee.de

Im Namen der Shipibos bedanken wir uns herzlich für die eingegangenen Spenden. Ebenso möchten wir uns für die hilfreiche Spende von LEBE NATUR® bedanken. Frau Dr. Doris Ehrenberger und Franz Teufl haben sich schon öfter für Projekte zum Schutz der Indigenen Menschen eingesetzt.

Am 11. Oktober gibt es die Möglichkeit bei der INFOMED Messe in München, mehr über das Thema „Ur-Wissen bewahren“ zu erfahren. Stephanie Bogen spricht über das Projekt NIBAKEBO, ihre persönlichen Erfahrungen bei den Shipibos und die Folgen der modernen Einflüsse.

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/
info nibakebo/reiseberichte

Sommerwandertag mit Marianne Stöckeler

Ein Bericht zur Wildkräuter-Wanderung vom 26. Juli in Röthenbach

Regionalleitung Lindau
Irene Wagner
Fußreflexzonen-Massage
08382 / 942747

Wir trafen uns um 10 Uhr am Rathaus, wo wir zur Begrüßung einen Becher Quellwasser tranken. Das reine Wasser half uns, die, durch späteres Kauen von Wildkräutern, ausgelösten Gifte, besser ausscheiden zu können. Marianne Stöckeler erklärte auf der Wanderung den Löwenzahn, Labkraut, Mädesüß, Springkrautblüten, Zinnkraut, Sauerklee, Spitz- und Breitwegerich, Vogelknöterich, Bachlunge, kleines Weideröschen, sowie Scharfgabe und deren Inhaltsstoffe mit heilenden Wirkungen. Neben den wohltuenden Effekten beschrieb sie auch, bei welchen Kräutern Vorsicht geboten ist. So fanden wir auch am Waldrand einen Bärenklau, der bei Berührung Brandblasen provoziert. Die Blasen heilen narbig ab und verbleiben ein Leben lang. Am Wegesrand fanden wir auch das Wasserkreuzkraut, das sogleich ausgegraben wurde. Es ist hochgiftig und muss in speziell dafür vorgesehene Mülltonnen zur Verbrennung gebracht werden, so Marianne Stöckeler. Zu diesem Thema verwies sie auf Informationsbroschüren aus dem Wittgenstein-Verlag und auf einen Film, der am 6. August um 19 Uhr auf Bayern 1 ausgestrahlt wurde. Gemeinsam sind wir dann auf eine Wiese geführt worden, auf der reichlich das Kreuzkraut wächst, und das wir fleißig ausgegraben haben.

Die kurzstreckige Wanderung führte aber auch an den oben genannten, freundlichen Pflanzen vorbei. Zur Probe durfte dann am Rotklee, Girsch und den braunen Samen des Spitzwegerichs genascht werden. Letzterer kann so auch als quasi heimischer Flohsamen genutzt werden. Nach der Einkehr im Gasthof Alte Post ging dieser Kräuterwandertag, welcher für alle Beteiligten sehr informativ war, zu Ende.

Ein Dank an Marianne, Irene.

Singen ist Medizin

LaUra Elisabeth Veronika Ortner

Wunderbar, die Menschen singen wieder! Im Sommer auf der Straße, in Kneippen, Kirchen, Krankenhäusern und sozialen Einrichtungen, sogar in der Trauerbegleitung und im Hospiz, in der freien Natur und überaus gern am Lagerfeuer in gemütlicher Runde. Das war nicht immer so. . .

Singen ist ein Geburtsrecht jedes Menschen, doch werden leider oft Musik und Gesang mit Leistung und Perfektion verbunden. Bereits in der Schule haben viele die Erfahrung gemacht, dass ihnen gesagt wurde, nicht singen zu können. Ein Mann, über 60 Jahre, fragte mich nach einem Singabend: „Und, kann ich jetzt singen? In der Schule musste ich mich immer ganz nach hinten setzen und Rechenaufgaben machen, während alle anderen gesungen haben." Solange trägt dieser Mann nun schon diese Erfahrung mit sich und dabei hatte er an diesem Abend solch eine Freude daran, in dem Kreis einfach mitsingen zu können und es hat ihm sichtlich Spaß gemacht.

Machtinstrument Gesang

Auch in dem Film „Sound of Heimat" wird deutlich gezeigt, wie einerseits von einem ehemaligen KZ-Häftling erzählt wird, dass sie immer singen mussten „Alle Vöglein sind schon da", wenn jemand versucht hatte zu fliehen und wieder eingefangen wurde. Andererseits erzählen dabei Menschen aus dem Erzgebirge, wie tief getroffen sie waren, zu DDR-Zeiten nur bestimmte Lieder singen zu dürfen. Der Film ist sehr berührend und macht Mut, selbst wieder mehr aus dem Herzen zu singen und sich daran zu freuen.

Erfreulicherweise hat sich in den letzten Jahren durch die beherzte Initiative von Wolfgang und Katharina Bossinger der internationale und gemeinnützige Verein „Singende Krankenhäuser e.V." gegründet. Dort wird eine hervorragende Arbeit in Form von Weiterbildungsmodulen von qualifizierten Dozenten geleistet, um in Krankenhäusern, Kinderheimen, Altenheimen usw. mit unterschiedlich therapeutischen Schwerpunkten, durch Musik und Gesang den Menschen zu helfen und ihren Heilungsprozess positiv zu unterstützen.

Harmonie erleben

Dass sich Musik und Gesang gesundheitsfördernd auf den Menschen auswirkt, darüber war sich die Musik- und Gesangforschung immer bewusst. Und in den letzten Jahren wurden die wissenschaftlichen Ergebnisse mehr und mehr der breiten Öffentlichkeit zugänglich gemacht. Nicht zuletzt durch Veranstaltungen der „Liedernächte" in ganz Deutschland, bei denen 200 - 700 Menschen in harmonisch verbundener Gemeinschaft miteinander singen, sich herzlich begegnen und miteinander tanzen. Freudige, glückstrahlende Gesichter, noch mit dem letzten Lied auf den Lippen, bedanken sich für solch einen schönen erfüllten Abend.

Die „Akademie für Singen und Gesundheit" in Ulm bietet für interessierte Menschen Weiterbildungen zum zertifizierten Singleiter an, um noch viele Bereiche in unserer Gesellschaft mit der Kraft der Stimme und den „Heilsamen Liedern" abzudecken und mit ihrer wertvollen Arbeit Hilfe und Freude zu bringen.

Darum lasst uns wieder vermehrt singen, egal wo wir uns befinden, wie laut oder leise wir singen und auch egal wie „gut" oder „schlecht", denn das Motto von Wolfgang Bossinger: „Es gibt keine Fehler - nur Variationen auf die ich mich freue", macht uns Mut, unsere Stimme gerne zu hören und dankbar zu sein für jeden Ton der Freude.

info⇒ www.singende-krankenhaeuser.de
www.healingsongs.de
www.laura-natura-seminare.de

Anzeigen

LaUra-
Urlaut von Mutter Erde
Spirituelle Wanderin der Liebe und des heilsamen Gesangs

NaturWahrnehmungstage und
Sing-ErlebnisWanderungen
Heilsame Lieder-Singkreise
Spirituelle Seminare für Herzensbildung
Einzel-Naturtage auf Anfrage

Jetzt auch im Ostallgäu!

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

Kleebichl Saal, Immenstädter Straße in 87549 Untermaiselstein
ALLES WAS GUAT DUAT
SAMSTAG 14. November 13 – 17 Uhr
Eintritt frei!
Gestaltetes, Kulinarisches und Nützliches von 14 Ausstellern mit Bedacht ausgewählt
FLU CONCEPT | 2015

MITIGATE Naturheilpraxis

KURS-TERMINE

Akupressur
24.11.2015, 9-12 Uhr, Bewegungsapparat
25.11.2015, 9-13 Uhr, Innere Organe

25.11.2015, 18-21 Uhr, Bewegungsapparat
26.11.2015, 18-21:30 Uhr, Innere Organe

05.12.2015, Tageskurs 10-18 Uhr
Bewegungsapparat + Innere Organe

Prana-Heilung nach MCKS
Prana-Heilung Grundkurs (P1)
26./27.09.2015
12./13.12.2015

Superbrain Yoga
21.10.2015 von 18-21 Uhr
21.11.2015 von 14-18 Uhr

Prana Selbstheilung
02. – 04.12.2015 jeweils von 18-21 Uhr

Vortrag Prana-Heilung – Nehmen Sie Ihre Gesundheit in Ihre eigenen Hände
19.09.2015 um 14 Uhr
02.10.2015 um 19:30 Uhr
24.10.2015 um 16 Uhr
09.11.2015 um 19 Uhr
21.11.2015 um 18 Uhr
28.11.2015 um16 Uhr
01.12.2015 um 19:30 Uhr
19.12.215 um 16 Uhr

Info und Anmeldung
per Email oder Telefon

KONTAKT
Angelika Buch
Heilpraktikerin
Wiesenstraße 2
88138 Sigmarszell

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

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

Praxiszeiten
Mo / Mi / Fr 9 - 13 Uhr
Di / Do 9 - 16 Uhr
und nach Vereinbarung.
Auch bei Ihnen zu Hause.

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

Werden Sie
HEILBERATER
Die Menschen brauchen Sie!

Die ideale Kombination aus Energiearbeit und Rechtssicherheit in einer Ausbildung!

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

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

Wandern und Trimm-Dich

Es ist nicht mehr so heiß, aber die Wintersportsachen müssen noch einige Wochen warten. Der Herbst ist perfekt, um die satte, grüne Natur noch einmal so richtig zu genießen. Egal ob „Durchpumpen“ in der frischen Waldluft, steile Bergtouren oder gemütliche Runden auf sicheren Wegen - die Region Allgäu/Bodensee hält vieles bereit.

Das Outdoor-Fitnesstudio ist kostenfrei, belebend und vielfältig. Klar muss man hier und dort etwas auf das Sehen-und-Gesehenwerden verzichten, wenn nicht gerade die Hauptstraße als Joggingmeile gewählt wird. Für den gesundheitsbewußten Sportler ist aber klar, dass die Wald- und Bergluft besondere Reize auf Körper und Geist hinterlässt. Im Jahr 2004 hat das Zentrum für Medizin in Nippon, die japanische Behörde für Forstwirtschaft und das Forschungsinstitut für Wald und Waldprodukte eine Studie zu Waldspaziergängen durchgeführt. Sogenannte Phytonzide werden besonders von Bäumen in die Luft abgegeben, die uns entspannen und sich positiv auf das Immunsystem auswirken[1]. Also ab in die Natur!

Trimm-Dich im Wald. Strecken mit ausgeschilderten Übungen finden sich in vielen Gemeinden. Je nach Fitness als Gehrunde bis zum Intensivtraining zu nutzen.

[1] gut gegen Krebs: der Körper bildet drei Anti-Krebs-Proteine und viele natürliche Killerzellen (NK-Zellen)
senkt den Blutdruck, den Puls, und sogar Stresshormone

Natürliches Angebot

In verschiedenen Abstufungen kann man seine Ausdauer, Kraft und Kreislaufbelastbarkeit trainieren. Die regionalen Angebote hierfür sind:

- Rundwanderwege oder Radtouren (am Bodensee eher flach, bis höhenmeterlastig in den Bergen)
- Nordic-Walking / Jogging in Wäldern oft mit „Trimm-Dich“-Strecken. Hier sind teils Geschicklichkeits-, Kraft- und Dehnübungen ausgeschildert.
- Größere Wanderungen in den Bergen (mit Berghüttenunterkünften)
- Klettertouren

Letztere sollten von einem erfahrenen Bergführer vorbereitet und begleitet werden. Wer im Oberallgäu wohnt beobachtet häufig Rettungseinsätze und hört von Touristen (nicht nur), die sich überschätzt haben.

Wo es bereits angelegte Wege und Touren gibt, lässt sich bei den Infopunkten der Gemeinden oder im Internet herausfinden. Wanderkarten werden oft kostenfrei ausgegeben. Beispielsweise können auf der Internetseite komoot.de in einer interaktiven Karte gewünschte Start- und Zieloptionen mit dem eigenen Fitnessprofil verknüpft werden. Der Anbieter hat Wege für Fußgänger und Radfahrer in der Datenbank und unterscheidet dazu noch verschiedene Herausforderungen (Touren-/ Mountain-/ Rennrad etc.). Es gibt zahlreiche Anbieter, bei denen Hütten, Kurse und Ausbildungen gebucht werden können. Z.B. beim Deutschen Alpenverein (DAV) kann man sich über Angebote und Führungen erkundigen.

Neben diesen Aktivitäten gibt es auch immer mehr Angebote für Spaß und Spiel, die auch als Vorbereitung für Größeres dienen können.

- Besuch in der Klamm oder Höhlen
- Wildparks
- Sommerrodelbahnen
- Hochseilgärten und Kletterparks

Einschätzen und vorbereiten

Familien mit Kinder werden andere Ansprüche an das Gelände haben, als der routinierte Downhill-Mountainbiker. „Die Kette reißt immer am schwächsten Glied“, sagt man. So richtet man sich am Besten nach demjenigen der Gruppe, der die wenigsten Anforderungen meistern kann. So bleibt keiner auf der Strecke und alle haben Spaß. Kindern kann man den Ausflug auch als Abenteuer mit einem bestimmten Ziel (z.B. verborgener See) schmackhaft machen.

Wie schätze ich mich richtig ein? Man sollte sich fragen, wann man das letzte Mal eine größere Runde gedreht hat und wie es einem dabei gegangen ist. War man am Limit, sollte man bei höchstens 80% wieder einsteigen. Der

Wanderungen gibt es in verschiedenen Schwierigkeitsgraden. Oftmals auch als Rundwanderweg angelegt, mit gleichem Start- und Zielpunkt, wie hier im schönen Gunzesrieder Tal. Der volle Weg ist nicht ganz einfach, aber die Alpe Derb hält während der Saison Erfrischungen bei herrlichem Ausblick bereit und in der Gunzesrieder Sennerei gibt es dann hausgemachtes Eis.

Foto: HC Hinne

Körper gewöhnt sich Schritt für Schritt an die Herausforderung und wird in Kürze mehr leisten können. Der Effekt ist so nachhaltiger, als wenn man ein negatives Gefühl durch Überlastung erhält.

Während ein kleiner Rucksack mit Vesper und genügend frischem Wasser oft ausreicht, muss je nach Länge der Tour auf jede hundert Gramm Gepäck oder auch bestimmte (Kletter-)Ausrüstung geachtet werden. Sobald die Lust auf unbekanntes Terrain wächst, sollte man lieber einen ausgebildeten Bergführer, o.ä. befragen. In Kletterhallen kann man vorerst wichtige Erfahrungen sammeln, bevor es dann in „die Hills“ geht.

Respektiert eure Grenzen und denkt an ausgiebiges und korrektes Dehnen, damit es kein Wehklagen gibt. Der (männliche) Wettkampf findet meist nur im eigenen Kopf statt und ist kontraproduktiv, wenn man sich dabei die Zähne ausbeißt. Liebevoll und ausdauernd gelangt man schöner und sicher ins Ziel.

HERBSTLECKEREIEN

KRAFTTOPF KÜRBISSUPPE

Zutaten für 4 bis 6 Personen:

1,1 kg	Bio-Hokkaido-Kürbis
1,2 l	kaltes Wasser
60 ml	Sahne
75 ml	Milch
1 Prise	Paprika edelsüß
1 Prise	Curry
1 1/2	Esslöffel Kraft Gourmet-Gemüsewürze
1	Esslöffel Bio-Thymianbalsam Essig
1 EL	Salz für das Kochwasser
2 Prisen	Pfeffer oder 1 Messerspitze Peperoni-Pesto
	evtl. noch mit Salz abschmecken

Und so geht’s:

Den Kürbis mit einem großen Messer der Länge nach halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Die halben Kürbisse mit der Schale in größere Stücke schneiden. Die Kürbissstücke in kaltem Wasser mit der Kraft Gourmet-Gemüsewürze in einem Kochtopf auf dem Herd zum Kochen bringen und mit geschlossenem Deckel ca. 20 - 25 Min. weich kochen. Den Topf vom Herd nehmen und Thymian Essig, Sahne und Milch dazugeben. Mit einem Pürierstab den Topfinhalt feincremig rühren. Nochmals kurz erhitzen, aber nicht mehr kochen. Mit Pfeffer, Salz, Paprika edelsüß und Curry abschmecken.
Sollte die Suppe Ihnen nicht flüssig genug erscheinen bitte noch etwas Wasser hinzufügen. Nach Belieben mit einem Sahnetupfer garnieren und mit etwas Mohn bestreuen.

Mit freundlicher Unterstützung www.st-michaelshof.de

Fit und gesund*: Beckenboden-Training*

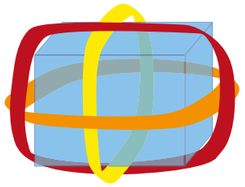
Der Beckenboden (BB) verspannt unser Becken wie drei Paketschnüre ein Päckchen und stabilisiert unsere gesamte Körperhaltung im Innen und Außen.

Innere Haltung:
Alle Organe liegen auf dem Beckenboden. Bei Schwäche verrutschen die Organe und es können Probleme wie Senkung, Reflux, Inkontinenz, Impotenz u. v. mehr auftreten.

Äußere Haltung:
Am knöchernen Becken sind nach oben die Wirbelsäule mit Armen und Kopf, sowie nach unten die Beine und Füße mit vielen Muskelsträngen befestigt, welche dann die jeweilige Bewegung und Körperhaltung ausführen und ausmachen.

Bei Beckenbodenschwäche werden Gelenke und Bandscheiben belastet und es kann dann zu muskulären Dysbalancen, Haltungsschwächen und –schäden führen.

Was Sie mit Beckenbodentraining erreichen können:
- Körperhaltung und -statik aus Ihrer Mitte
- Körperbewusstsein im Alltag, Beruf und Freizeit
- Exakte Kraft- und Bewegungsübertragung in jeden Körperbereich
- Enorme Entlastung durch bewusste Bewegungsabläufe (rücken- und gelenkschonend)
- Effektive Leistungsverbesserung in jeder Sportart
- Aktivierung der Tiefenmuskulatur (Sturzprophylaxe)
- einfühlsame und erfüllende Sexualität



Die erste, äußerste Beckenbodenschicht (rote Paketschnur)
Sie befindet sich direkt unter der Hautoberfläche und verschließt die Beckenöffnung, der Länge nach, vom Schambein zum Steißbein mit einer achterförmigen Muskelschlinge. Dort liegen die zwei Schließmuskeln: der Afterschließmuskel und der Harnröhrenschließmuskel. Sie haben Öffnungs- und Verschlussfunktion und halten uns dicht.

Die zweite, mittlere Beckenbodenschicht (orangene Paketschnur)
Wird auch das Zwerchfell der Harn- und Geschlechtswege genannt, sie hat eine Stütz- und Haltefunktion nach vorne, ist die Querverbindung des Beckens und verläuft zwischen den Sitzbeinhöckern und Schambeinästen im vorderen Abschnitt des Beckenausgangs. Sie besteht aus einer Muskelplatte und einem Muskelstrang, der uns als Mensch stehen lässt. Eine Dehnung dieser Muskulatur lässt uns dann u.a. einen „Spagat“ machen.

Die dritte, innerste Beckenbodenschicht (gelbe Paketschnur)
Sie verschnürt das Becken wie eine Schnur, die einen Sack zubindet. Fächerförmig angelegte Muskelschlingen liegen wie eine Schüssel im Beckengrund und halten die Organe an Ihrem Platz. Je nach Beckenstellung (Beckenschaukel) entsteht eine anatomische Öffnung oder ein Verschluß des Beckens.

Beckenbodentraining im Alltag

So lassen sich die Grundstellungen (rechte Seite) praktisch im Alltag anwenden. Die Beispielabbildung „Arbeiten im Stehen“ gilt entsprechend für „im Gehen“, wie z.B. beim Rasenmähen.

Beckenboden- Grundübungen

Die Grundstellung Stehen

Stellen Sie sich aufrecht hin, mit leicht gebeugten Knien. Die Knie sind senkrecht über dem Mittelfuß.

Entspannte Körperhaltung
Atme ein und schaukel dein Becken in die Hohlkreuzhaltung.

Dabei öffnen sich nacheinander die
- innerste BB-Schicht
- Sitzbeinhöcker werden weit
- Schließmuskeln werden locker

Der Beckenboden ist entspannt

Angespannte Körperhaltung
Atme aus und schaukel dein Becken in die gerade oder gerundete Rückenhaltung.

Dabei schließen sich nacheinander die
- Schließmuskeln
- Sitzbeinhöcker kommen sich näher
- innerste BB-Schicht

Der Beckenboden ist angespannt

Die Grundstellung Sitzen

Setzen Sie sich auf einen Stuhl oder auf den Boden. Die Beine sind hüftgelenksbreit, parallel aufgestellt.

Entspannte Körperhaltung
Atme ein und schaukel dein Becken in die Hohlkreuzhaltung.

Dabei öffnen sich nacheinander die
- innerste BB-Schicht
- Sitzbeinhöcker (werden weit)
- Schließmuskeln werden locker

Der Beckenboden ist entspannt

Angespannte Körperhaltung
Atme aus und schaukel dein Becken in die gerade oder gerundete Rückenhaltung.

Dabei schließen sich nacheinander die
- Schließmuskeln
- Sitzbeinhöcker (rücken näher)
- innerste BB-Schicht

Der Beckenboden ist angespannt

Die Grundstellung Rückenlage

Legen Sie sich auf den Rücken: Stellen Sie die Beine hüftgelenksbreit auf, die Füße sind vor den Knien.

Entspannte Körperhaltung
Atme ein und schaukel dein Becken in die Hohlkreuzhaltung.

Dabei öffnen sich nacheinander die
- innerste BB-Schicht
- Sitzbeinhöcker (werden weit)
- Schließmuskeln werden locker

Der Beckenboden ist entspannt

Angespannte Körperhaltung
Atme aus und schaukel dein Becken in die gerade oder gerundete Rückenhaltung.

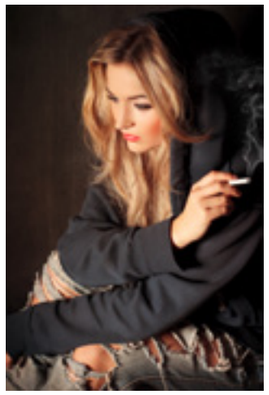
Dabei schließen sich nacheinander die
- Schließmuskeln
- Sitzbeinhöcker (rücken näher)
- innerste BB-Schicht

Der Beckenboden ist angespannt

Mit freundlicher Unterstützung Susanne Schwärzler,
Heilpraktikerin und Autorin von drei Beckenbodenbüchern, www.beckenbodenkraft.de

Auflösung von Süchten (Drogen) durch Spiritualität

Günter Zedelmayr



Alles hat seinen Grund. So auch die Drogensucht. Schubladendenken und Ausgrenzung hilft den Betroffenen nicht weiter. Es sind sensible Menschen, denen Aufmerksamkeit und eine helfende Hand ausreicht,um einen spirituellen Weg zu sich und weg von den Drogen zu finden. Ein Bericht aus eigener Erfahrung.

Die heutige Zeit bietet eine Vielzahl von Suchtstoffen, welche auch als „weiche" und „harte" Drogen eingestuft werden. Ich unterscheide nicht sehr in weiche oder harte Drogen, da eine weiche Droge bei intensivem Konsum schnell zu einer harten Drogen werden kann und eine harte Droge bei geringem Konsum relativ weich sein kann. Meiner Ansicht nach gibt der Mainstream bzw. die Gesetzgebung die Einteilung vor, um gewisse Wirtschaftsbereiche und Steuereinnahmen zu rechtfertigen. Es werden harte Drogen wie z.B. Kokain und Cannabis unter Strafe gestellt, während Zigaretten und Alkohol legalisiert sind. Wie bekanntlich das Bier in Bayern z.T. als Nahrungsmittel deklariert wird und in Verbindung mit Zigaretten die Hochkultur vieler Volksfeste ist und sogar noch Kult ist beim jährlichen politischen Oktoberfestanstich: „O zopft is"…

Jeder Mensch hat seinen freien Willen. Ich persönlich unterstütze und rechtfertige weder weiche noch harte Drogen. Im jetzigen Wassermannzeitalter bzw. Goldenen Zeitalter haben Drogen keinen Platz mehr, auch bzgl. deren niederer Schwingung. Da ich seit meiner Schulzeit mit Zigaretten Kontakt hatte und ca. 15 Jahre auch mit harten Drogen in Verbindung gestanden habe, sind meine Worte keine Theorie, sondern am eigenen Leib erfahrene Praxis. Den sogenannten „Stoff" gibt es heute nicht nur in Filmen oder in Großstädten, sondern auch auf dem Land im kleinsten Dorf.

Der Konsum von Alkohol, Zigaretten, Cannabis, Kokain und synthetischen Drogen hat intensive Auswirkungen auf den Körper und das Energiefeld des Menschen. Die jeweiligen Suchtstoffe sind auch mit niederen Astralwesen in Verbindung, welche meist unbewusst vom Konsumenten Aufmerksamkeit und Energie bekommen. Nicht umsonst haben Drogenkonsumenten eine intensivere äußere Alterserscheinung als gesund lebende Menschen.

Die Lösung

Die Loslösung von Suchtstoffen jeglicher Art fordert viel Disziplin und Willen, wobei auch die einfühlende Unterstützung des jeweiligen (familiären) Umfeld wichtig ist. Aus meiner eigenen Erfahrung ist es auch sehr wichtig, daß sich der Konsument von seinem „alten Umfeld" löst, welches immer noch in Verbindung zu Drogen steht. Solange ich in der alten Szene weiter verkehre, wird es sehr schwer von den Suchtmitteln loszukommen, da die Versuchung sonst weiterhin sehr groß ist. Nach dem „Partyleben" einfach nur zu Hause zu bleiben und aufs Sofa zu sitzen reicht oft nicht aus, da das soziale Umfeld nach dem Abstand von der Drogenscene fehlt, und neue Freunde, welche „clean" sind, oft nicht so schnell gefunden werden. Deshalb ist es wichtig, sich diesen Menschen anzunehmen und Hilfe und Aufmerksamkeit zu geben.

Mir ist bewusst, daß die Leser von SALVE nicht zu meinen beschriebenen Konsumenten gehören, doch sehe ich diesen Artikel als Anregung und Unterstützung für deren Umfeld, wenn dort Drogenkonsumenten in Erscheinung treten.

Sich voll den Abhängigen anzunehmen und diese nicht auszugrenzen ist sehr dienlich. Denn wenn ein Konsument gewillt ist, sich von seiner alten Gesellschaft zu lösen, dann steht er oftmals zuerst allein da, was eine intensive Aufgabe sein kann. Ich habe das alles, Gott sei meiner starken Transformationskraft Dank, vor vielen Jahren in Verbindung mit meinem spirituellen Weg selbst gemeistert. Spiritualität ist meiner Erkenntnis nach ein ganz effektiver Schlüssel, um von sämtlichen Süchten wegzukommen. Als ich mich bewusst auf einen spirituellen Weg gemacht hatte, welcher völlig frei von jeglichen religiösen Strömungen und Glaubensrichtungen ist, habe ich mich von den Suchtstoffen definitiv und dauerhaft befreit. Mein Lichtweg war und ist für mich der entscheidende Faktor. Jeder Mensch hat seinen eigenen Lebensweg und seine eigenen Begabungen sich von Süchten zu lösen, deshalb sehe ich meine Sichtweise auch tolerant und ergänzend zu anderen Entwöhnungsmethoden.

Mein Weg

Durch meinen spirituellen Weg ist u.a. auch mein Traumleben sehr intensiv geworden, welches mich sehr fasziniert und ich schreibe meine Träume auf, da es hochinteressante und wichtige Botschaften meiner Seele an mich sind, welche auch meinen Lebensweg unterstützen. Dies konnte ich nur erreichen, indem ich meinen Körper, den Tempel der Seele, von den Energien der Drogen reinigte. Zudem begann ich damals mit Meditation, auch um Unterstützung von der geistigen Lichtwelt zu bekommen, wie z.B. meinem Schutzengel und meiner Betreuungsmannschaft. Auch ist es dienlich in die Natur zu gehen, um mit der natürlichen Welt wieder in Kontakt zu kommen. Da das Partyleben in der Freizeit meist bei Nacht stattfindet und bei Tag dann geschlafen wird, kommt der Kontakt zur Natur bei Süchtigen oft sehr kurz. Mir war es auch sehr hilfreich mit Erzengel Michael zu arbeiten. Er durchtrennt mit seinem Lichtschwert (Exkalibur) sämtliche, nicht mehr dienliche, energetische Verbindungen zu Suchtstoffen. Natürlich ist dann auch eine gesunde und intensive Ernährung und Entschlackung des Körpers sehr angebracht, um die körperlichen Defizite des Drogenkonsums wieder auszugleichen. Durch meinen Lichtweg habe ich dann auf eine vegatarisch-vegane Ernährung umgestellt.

Ich bitte alle Leser um Verständnis für jegliche Drogenkonsumenten, denn alles hat seine Gründe. Drogensüchtige sind oft sehr sensible Menschen, welche gewisse Schicksalsschläge hinter sich haben, die sie versuchen mit Drogen zu verarbeiten. In diesem Sinne wünsche ich Allen eine körperlich reine und gesegnete Zeit!

Anzeigen

✚
NEUER LADEN
Wir freuen uns, Euch in unserem neuen Ladengeschäft begrüßen zu dürfen!

Wo?
Bahnhofstr. 12
86911 Dießen am Ammersee

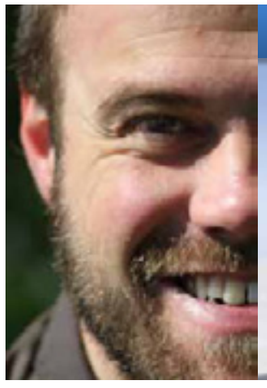
✖
GOOD NEWS
Am 7. November 2015 ist Gesundheitstag. Besucht uns in Ravensburg, an unserem Stand und lasst Euch beraten :-)

Bis bald!
Wir freuen uns auf Euer Interesse!

■
OUT NOW
Hier könnt Ihr unseren Katalog 2015 anforden unter

Tel. +49 (0) 8807.244 9 889
Mail. info@sole-runner.com

SOLE RUNNER
www.sole-runner.com



Schamanische Heilmethoden im Allgäu

Schamanische Arbeit
(Hochzeit-Rituale, Räucherungen, Hausreinigung, Auflösung von Energieblockaden, Rückholung von Seelenanteilen…)
Schamanische Krafttier Reisen, Schwitzhütten, Medizinwanderungen, Entspannungskurse, Seminare, Geomantie, Männerkreis …

Constantin Bachfischer
Email: info@all-life-balance.com - Telefon: 0176 666 75 981
www.all-life-balance.com

Anzeigen

maria barbara zihlmann
lebenskraft schwingung

Fon CH:+41 (0)41 881 01 10
Fon DE: +49 (0)6431 584 14 71
info@lebenskraft-schwingung.ch
www.lebenskraft-schwingung.ch

Selbst – BEWUSST – Sein
Quelle der eigenen Lebenskraft

Effizientes Wohlbefinden für Aura und Raum mit ***Spagyrischen Duft-Sprays*** in einzigartiger Komposition aus Edelmetall, Edelstein, ätherischen Ölen

Beratung • Einzeltermine • Produkte-Schulung • Seminare
www.schwingungssprays.com • www.schwingung-shop.com

Schamanische und spirituelle Energiearbeit

- Besetzungen u. Flüche entfernen
- Chakrenarbeit
- Heiltrommeln
- Trommelabende
- Blockaden lösen
- Geistheilung
- Schamanische Reisen
- Trommelbaukurse

Monika und Remi Balleisen, Kirchenösch 12, 87647 Unterthingau
Mobil: 0170 - 214 61 39 / balleisen@gmx.de www.balleisen-schamanen.de

Cannabis und THC in der Medizin

Marina (Mina) Schmidinger, Vorstandsmitglied Cannabis Social Club Augsburg

Liebe Leserinnen und Leser, es gibt ein weit verbreitetes Vorurteil, welches mich nun bereits seit geraumer Zeit nicht nur stört, sondern aufgrund der Gesetzeslage sogar aktiv daran hindert, mir in meiner Krankheit Linderung, ja sogar Heilung zu verschaffen. Cannabis! Für viele und für den Gesetzgeber eine Einstiegsdroge. Doch wer das wirklich glaubt hat sich noch nicht mit den Hintergründen der Hanfpflanze und mit den Ursprüngen dieser Vorurteile auseinander gesetzt.

Ich möchte heute einen Einblick über die medizinischen Möglichkeiten im Allgemeinen, sowie in meinem Beispiel im Speziellen verschaffen, damit ihr euch ein neues oder ergänzendes Bild verschaffen könnt.

Bei welchen Krankheitsbildern kann Cannabis Linderung / Heilung erzielen?

Delta-9-Tetrahydrocannabinol (THC) und Cannabidiol (CBD) bilden die wesentlichen Inhaltsstoffe von Cannabis. Zudem besteht es aus rund 600 Substanzen, deren Zusammenspiel bis heute unerforscht ist. Bekannt dagegen sind die umfassend schmerzlindernden, entzündungshemmenden und nervenschützenden Kräfte vor allem von THC und CBD. Eine Untersuchung der Nationalen Gesundheitsinstitute der USA zeigte, dass CBD ein „großes Behandlungspotenzial besitzt, indem es oxidativen Stress, Entzündungen, Zelltod und Fibrosen dämpft". Vor allem bei der Behandlung von diabetischer Kardiomyopathie verspreche es gute Wirkungen.

Hier einige der bislang positiv zu verzeichnenden Ergebnisse:

- Glaukom (erhöhter Augeninnendruck)
- Epilepsie
- Krebs. Viele Krebszellarten können durch das Cannabidiol gedämmt, bzw. abgetötet werden. Hierfür verantwortlich ist wohl das Gen Id-1.
- Angstzustände sowie Phobien
- Alzheimer. In immer steigender Referenz zeigt es sich, dass der degenerative Prozess der bei der Krankheit Alzheimer entsteht, verlangsamt werden kann, somit können einige Jahre an Lebensqualität gewonnen werden.
- Multiple Sklerose. Patienten mit MS gaben nach dem Konsum von Cannabis an, dass sowohl die Schmerzen verringert wurden, als auch der allgemeine Zustand verbessert wurde. Gehirnscans zeigten, dass der Konsum die Herde in ihrer Vermehrung gestoppt hat und bei entsprechender Lebensführung sogar zu deren Reduzierung beitrug.
- Hepatitis C. Im Jahre 2006 veröffentlichte das European Journal of Hepatology eine Studie, die zeigte dass 86% der Hep. C Patienten, welche Marihuana konsumierten die Therapie erfolgreich beendeten. Im Vergleich hierzu beendeten nur 29% der nicht konsumierenden Patienten die Therapie erfolgreich. Cannabis verringert die Symptome der Therapie massiv und senkt auch den Virusspiegel, dies war bei 54% der Patienten zu verzeichnen.
- Morbus Crohn und Colitis Ulcerosa
- Metabolisches Syndrom. Trotz Heißhunger-Attacken wird bei Konsumenten von Marihuana ein gesünderer Metabolismus festgestellt. Das heißt, sie verarbeiten zu sich genommene Speisen besser, dies konnte in einer Vielzahl von Studien am Insulinspiegel beobachtet werden.
- Schmerzen und Entzündungen
- Autoimmunerkrankungen
- Parkinson'sche Krankheit. Die bei Parkinson auftretenden Zuckungen / Tremors werden durch den Konsum bei vielen Patienten verringert und erträglicher gemacht.
- PTBS (Posttraumatische Belastungsstörung). In New Mexico ist PTBS einer der Hauptgründe dafür, dass Menschen eine Lizenz für den Konsum von Medizinischem Marihuana erhalten.
- Albträume
- Alkoholismus. Wissenschaftler geben immer häufiger an, dass Konsumenten von THC dem Genussstoff Alkohol weniger zugeneigt sind. Deswegen könnte Cannabis als Substitutionsmittel bei Alkoholikern verwendet werden.

Nur die weibliche Hanfpflanze bildet Blüten. Sie werden abgeschnitten, getrocknet, und fertig ist das Marihuana. Die Hauptwirkstoffe THC und CBD entstehen erst beim Erhitzen, sei es durch Rauchen, Kochen, Backen oder Verdampfen. Dabei wirkt THC psychoaktiv, CBD dagegen kaum.

Körpereigene Botenstoffe

Bei der Behandlung mit Cannabis dreht sich vieles um das sogenannte Endocannabinoid-System – körpereigene Botenstoffe mit ähnlichen pharmakologischen Eigenschaften wie Cannabis. Diese sind „an vielen Orten protektiv wirksam", sagt Professor Beat Lutz von den Instituten für Physiologische Chemie der Universitätsmedizin Mainz, Experte in Sachen Endocannabinoide.

Cannabinoid-Rezeptoren gibt es im Körper reichlich, sei es in der Lunge, im Darm oder in den weißen Blutkörperchen. Im Gehirn regeln sie das Hungergefühl, sowie das Speichern von Energie und sind wichtig für die Bildung des Gedächtnisses, schützen aber auch vor zu starker Aktivität der Nervenzellen.

Ohne dieses System von Botenstoffen lassen sich Ängste kaum steuern oder negative Ereignisse löschen. Daher spricht die sogenannte posttraumatische Belastungsstörung (z.B. bei Kriegsteilnehmern) gut auf eine Cannabis-Therapie an, was vor allem in den USA genutzt wird. In Versuchen führte ein Mangel an Cannabinoid-Rezeptoren zu Depressionen, ein überaktives System mit zu vielen Rezeptoren dagegen zu Fettleibigkeit. Im übrigen Körper haben die Endocannabinoide eine stark schmerzlindernde und entzündungshemmende Wirkung.

THC in der Behandlung von Tourette

Auch bei neurologischen Erkrankungen wie ADHS, Chorea Huntington oder dem Tourette-Syndrom zeigen Cannabis-Wirkstoffe positive Wirkungen. So war ein achtzehnjähriger Tourette-Patient von Professorin Kirsten Müller-Vahl von der Medizinischen Hochschule Hannover im Grunde austherapiert. Klassische neuroleptische Medikamente wie Tiaprid halfen nicht weiter. Die Anfälle, Tics und Schreie waren so stark, dass der Jugendliche mehr als ein halbes Jahr nicht zur Schule gehen konnte. Müller-Vahl behandelte ihn mit Dronabinol, einem halbsynthetischen THC. Mit Erfolg: „Seit einem Dreivierteljahr geht er wieder in die Schule. Patienten vertragen Cannabis oft besser als klassische Neuroleptika."

Nabiximols ist ein Inhaltsstoff eines anderen Cannabis-Medikaments – einer Mischung aus CBD und THC. Gewonnen aus der Pflanze selbst und nicht chemisch synthetisiert, wird es unter die Zunge gesprüht. „THC wirkt in geringen Dosen gegen Ängstlichkeit, in hohen Dosen kann es sie erzeugen", sagt Beat Lutz. Als Medikament wird das Mittel genau in der erwünschten Menge verabreicht. Wer Cannabis raucht, bekommt jedoch eine hohe Dosis an Cannabinoiden ab; es lässt sich schwer dosieren.

Beat Lutz warnt vor einer unkontrollierten Freigabe. „Die Gehirnentwicklung von Jugendlichen reicht bis in die späte Pubertät. Wenn Cannabis in der Jugend geraucht wird, kommt es zu irreversiblen Schädigungen. Bei Jugendlichen ist deshalb von medizinisch indiziertem Cannabis abzuraten."

Die rechtliche Situation: Medikament unter Vorbehalt

Laut Betäubungsmittelgesetz (BtMG)[1] ist der „Erwerb und Besitz von allen Pflanzenteilen und Saatgut von Hanf" in Deutschland strafbar, beziehungsweise genehmigungspflichtig. Eine Ausnahmegenehmigung für die medizinische Verwendung von Cannabis besteht seit 2009, seit Mai 2011 ist Cannabis verschreibungsfähig. Zudem können Cannabisblüten über eine Ausnahmegenehmigung durch das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte in Bonn bei einer Apotheke bezogen werden. Die Kosten für eine Behandlung mit Cannabis werden normalerweise nicht von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen, außer bei schweren Formen der Spastik, etwa bei multipler Sklerose.

In Kanada, den Niederlanden, Israel und 18 Staaten der USA ist die medizinische Verwendung von Cannabis mit ärztlicher Empfehlung oder Verordnung erlaubt. Der Berliner Allgemeinarzt Dr. Jörg Gölz kritisiert, dass der politische Widerstand in Deutschland zu groß sei: „Das ist eine Generationenfrage. Da muss erst eine neue Generation von Politikern kommen. Vorher ändert sich am BtMG nichts."

Sie Sehen also, die Möglichkeiten sind sehr vielfältig. Man muss dennoch berücksichtigen, dass nicht jeder Mensch den Konsum als wohltuend empfindet und auch nicht jeder Mensch und jede Krankheit eine Verbesserung durch Marihuana verzeichnet.

Aus eigener Erfahrung

Auch ich kann über die Vorteile der Cannabis-Therapie berichten. Ich leide seit 10 Jahren unter Endometriose und Albträumen, infolge von traumatischen Erlebnissen. Nach diversen Schmerzmitteln und Hormonpräparaten empfahl ein Freund mir letzten Endes es mit Cannabis zu versuchen. Nun stellte sich mir aber ein erhebliches Problem, ich bin absolute Nichtraucherin. Er organisierte also für mich in Butter gelöstes THC, welches ich dann in Kekse verarbeiten konnte. Bereits bei meinem ersten Versuch mit meiner neuen „Medizin" stellte ich eine erhebliche Reduktion der Schmerzen fest. Desweiteren konnte ich die erste Nacht seit Monaten albtraumfrei schlafen. Im Laufe der weiteren Monate konnte ich sogar einen Rückgang der Blutungen feststellen.

Da nun aber diese Art der Selbsttherapie nicht nur schwer zu beschaffen ist, sondern auch leider strafbar, war ich bis vor kurzem noch gefangen in einem Teufelskreis aus Hormonen, Schmerzmittel, mehr Hormone und noch stärkeren Schmerzmittel. Bis ich vor ungefähr fünf Monaten beschloss mich der Schulmedizin vorerst zu verweigern und ob nun illegal oder nicht auf Cannabis zurückzugreifen, soweit möglich und vorhanden.

[1] Eines von vielen Pseudogesetzen der BRD, ohne rechtliche Legitimation. Besonders hier zeigt sich die skrupellose und unsinnige Vorgehensweise gegen harmlose, friedliebende Bürger.

Lymphatismus

Hans Christian Hinne, Heilpraktiker

Die Konstitutionstherapie ist eine naturheilkundliche Routine, die ursachenbezogen den gesamten Menschen einbezieht. Ein jahrtausendealtes Konzept, das erst jüngst von modernen, weil technischen Einsichten abgelöst wurde. Besonders der anhaltende Therapieerfolg spricht aber für das archaisch wirkende Modell. Besonders Neurodermitiker, Allergiker und Asthmatiker wissen um die Vorzüge der Naturheilkunde und der Heilansätze nach der Humoral-Pathologie.

Lymphatismus beschreibt keine einzelne Krankheit, sondern bezieht sich auf Besonderheiten in der Konstitution[1]. So wie sich beispielsweise das Ayurveda[2] in Indien oder die TCM[3] in China über Jahrtausende entwickelt haben, galt bei uns lange Zeit die Humoral-Pathologie als in sich geschlossenes und praktikables System. Auch wenn die alten Darstellungen der Körpersäfte nach heutiger Erkenntnis überholt erscheinen, beschreiben sie für sich schlüssig, was beobachtet und therapeutisch sinnvoll nachempfunden werden konnte. Die vielfältigen Entzündungen und Darm-/Schleimhautprobleme eines Lymphatikers lassen sich einfach nachvollziehen und finden so auch nachhaltig wirkende praktische Ansätze.

Die Säftelehre

Vier wesentliche Humores, lat. für Säfte, werden unterschieden. Die Nahrung und die Luft werden durch das Verdauungsfeuer quasi gekocht (coctio), um assismiliert in der Leber als Blut (sanguis) übernommen zu werden. In der Leber fällt dabei auch die Galle (chole) und in der Milz die Schwarzgalle (melanchole) an. Fehlt das Lebensfeuer, v.a. im Alter, bildet sich zunehmend Schleim (phlegma), dessen Ort das Gehirn ist.

Die Wirkungen der Säfte sind vielfältig. Was man im Volksmund immer noch kennt, sind die Temperamente, die sich bei einem Zuviel einer der Säfte ergeben. Der Sanguiniker ist ein heiterer, luftiger Geselle mit dem Hang zum kindischen Übermut. Den Choleriker, dem immer wieder „etwas über die Leber läuft" und dies in explosiven Ausbrüchen kundtut, kennt wahrscheinlich auch jeder. Ebenso den schweren Schwarzdenker, den emotionalen Melancholiker - kein seltener Zug bei Menschen, denen die Milz entnommen wurde oder wenn sie durch Vergrößerung Überlastung anzeigt. Der Phlegmatiker mit seiner Schwerfälligkeit dürfte auch ein Begriff sein, zumal dieser Zug gerade beim Lymphatiker eine Rolle spielt.

Diese Einteilung lässt eine Ursachenbehandlung zu, indem der entsprechende Regelkreis, bzw. das Organsystem gezielt gestärkt und durch Ausleitungsverfahren entlastet wird. Insofern unterscheidet sich diese Herangehensweise nicht von anderen medizinischen Systemen. Mit dem Unterschied, dass in der Moderne die Symptombehandlung im Vordergrund steht und immer mikroskopischer wird.

[1] lat. constitutio: zusammengesetzt
Gemeint sind die Eigenschaften eines Menschen, die er von Geburt an erhalten hat und die sein Wesen in Gesundheit, wie in Krankheit prägen.

[2] Sanskrit: Wissen vom Leben
Kräuterkunde, Massagen etc. nach Pitta, Kapha, Vata

[3] Traditionelle Chinesische Medizin
Kräuterkunde, Akupunktur etc. nach Yin-Yang, 5-Elemente

Entstehung des Lymphatismus

Die Anlage des Lymphatikers spart an Lebensenergie. Dies merkt man in der allgemeinen Abgeschlagenheit, was sich auch in Abwehrprozessen niederschlägt. Entweder dauernd erschöpft und anfällig oder (hyper)aktiv ohne Durchhaltevermögen.

Die Säftelehre erklärt dies so. Durch mangelhafte Coctio entsteht zuviel Phlegma. Das Zuviel an kalter Feuchtigkeit fällt dem Lymphsystem zur Last. Es muss mehr transportieren, was zudem noch schwerfälliger, weil zäher ist. Die Qualität des Schleims nötigt den Körper dazu, dies irgendwie zum Fließen zu bringen, los zu werden. Er schafft lokale Hitze, Entzündungen auf der Haut und den Schleimhäuten, was man dann Katarrh[4] nennt. Und mit den reichhaltigen Symptomen kann man dann Schubladen mit Diagnosen füllen. Atopisches Ekzem, Neurodermitis, allergisches Irgendwas, Unverträglichkeiten, Colitis, u.v.m. Vergrößerte Lymphknoten sind ebenso häufig zu ertasten, wie geschwollene, entzündete Gaumenmandeln zu erblicken. Der „Lymphknoten des Blutes", die Milz wurde bereits erwähnt. Hier wird auch klar, dass die Ganzheit und Verstrickung der Systeme Beachtung finden sollte.

Der Darm steht in besonderen Kontakt mit dem Lymphsystem und damit auch mit dem Immunsystem. Schlechte moderne Ernährungsgewohnheiten, Antibiotikagaben, aufgenommene Gifte und Impfungen fallen diesem Regelkreis zur Last. Die Vielzahl an Einflussmöglichkeiten, besonders schon im Säuglingsalter, sind prägend für die Entwicklung dieser Konstitution. Gedeiht eine fördernde Darmflora dank ausreichend langem Stillen heran, ist auch die Darmschleimhaut in gutem Zustand. Gerät dieses sensible Spiel jedoch aus den Fugen und die sog. Kittleisten der Schleimhaut werden, bzw. bleiben zu durchlässig, geraten zunehmend ungewünschte Partikel ins Lymphsystem.

Überlastung, Trägheit und durch den Stau ausgelöste (wiederholende) Krankheit prägen den Lymphatismus. Die beschriebenen Lymph(knoten)schwellungen verbergen sich auch im Körperstamm und speziell im Bauchraum, wo sie Völlegefühl und Schmerzen auslösen. Es lassen sich stufenlose Schweregrade beobachten. Je nach Belastung, sowie Stärken und Schwächen der Kette, zeigt sich die lymphatische Konstitution beim Einen nur im akuten Zustand und beim Anderen dauerhaft. Ist der Körper mit dem Phlegma völlig überlastet und die Stoffwechsellage gerät in Notlage, fallen vermehrt Schlacken an. Diese „Schärfen" sind zusätzliche Last und lassen kaum mehr Erholungsphasen zu. In diesen Fällen spricht man dann von fortgeschrittenem Lymphatismus - der Skrofulose. Im Kindesalter fallen auch Entwicklungsstörungen darunter. Hier sollte klar werden, dass besonders Unterdrückung und Trägheit (zuviel Fernsehen etc.) das Bild des Lymphatikers langfristig verschlimmern.

[4] griech. katarrhein: herunterfließen

Bitterstoffpflanzen

Regen die „Wärmezufuhr" an, die für die Aufbereitung der Nahrung notwendig ist.
Beispiele (unvollständig):

- Andornkraut (Marrubii herba)
- Artischockenblätter (Cynarae folium)
- Bitterkleeblätter (Menyanthis folium)
- Eberraute (Artemisia abrotanum)
- Engelwurz (Angelica)
- Kalmus (Acorus calamus)
- Löwenzahnwurzel/-kraut (Taraxaci radix / herba)

Pflanzen für's Lymphsystem

Abflusssteigernde, abschwellende und entzündungsregulierende Phytopharmaka (unvollständig):

- Bromelain (aus der Ananas)
- Knotige Braunwurz (Scrophularia nodosa)
- Rosskastaniensamen (Hippocastani semen)
- Schachtelhalmkraut (Equiseti herba)
- Steinkleekraut (Meliloti herba)
- Walnuss (Juglans regia)

Therapie

Energiefördernde Lebensweisen und Therapien können langfristig die Konstitutionsweiche beeinflussen. Dazu gehört Bewegung - körperlich, wie geistig - genauso, wie phytotherapeutische Unterstützung der Coctio durch z.B. Bitterstoffdrogen. Auch die bewusste Ernährung spielt dabei eine große Rolle. Industrielles Junkfood sollte durch ansprechende, saisonale Mischkost ersetzt werden.

Die Naturheilkunde kennt eine Reihe an Ausleitungsverfahren, die für Entlastung sorgen können. Hierbei ist zu beachten, dass möglichst schonend mit dem Gewebe, der natürlichen Keimbesiedlung und den Kreisläufen umgegangen wird. Viel hilft nicht immer viel! Und der Prävention, durch bewussten Konsum und Kennen des eigenen Körpers (Verdauung), ist absolut Vorrang zu geben.
Einen wertvollen Impuls für Lymphatiker können zudem die Effektiven Mikroorganismen und ggf. wohl gewählte symbiotische Ergänzungsmittel liefern, die positiv auf die Mikroökologie des Darms wirken.

Der Homöopathie ist die ganzheitliche Betrachtung des Menschen Grundvoraussetzung. Klassiker aus der Arzneimittellehre geben genau das Bild des Lymphatikers wider. Bekannte Polychreste aus den Kohlenstoffverbindungen wie Calcium carbonicum, Carbo vegetabilis oder Graphites laden zum Studium ein, um sich ein genaues Bild dieser Konstitution zu machen. Die Therapie bei chronischer Krankheit sollte aber dem erfahrenen Heilpraktiker oder Arzt überlassen werden.

Anzeige

Effektive Mikroorganismen

Hans Christian Hinne, Heilpraktiker

Ursprünglich beinahe ein Zufallsfund in der ökologischen Forschung für Gartenbau, finden EM mittlerweile ein breites Spektrum an Anwendungsmöglichkeiten. Zu Recht „Effektiv“ bezeichnet, erweisen sie sich als wahre Alleskönner. Ein Schritt heraus aus der herkömmlichen Denkweise gegenüber Mikroben und spezifischer Fachsimpelei, bekommt man Einsicht, wie sie das alles anstellen.

Als Menschen sind wir es gewohnt, alles in „Gut“ oder „Schlecht“ einzuteilen. Unser analytischer, und damit teilender Verstand braucht bewußte Führung, um sich mit dem Konzept eines friedlichen, umfassenden„Sowohl-als-auch“ anzufreunden. Geprägt durch Medienpropaganda der letzten hundertzwanzig Jahre erklären wir gerne Mikroben zu Feinde, die es auszurotten gilt und übersehen dabei, dass wir in einem permanenten mikrobiologischen Strom schwimmen (siehe „Das Mikrobiom“; Sommerausgabe 2015). Gerade diese Verständnislücke wissen die Effektiven Mikroorganismen zu überbrücken und weisen uns neue Wege für tatsächlich mehr Frieden, Glück und Gesundheit.

Teamgeist

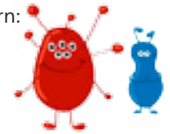
Es ist die Vielfalt, die diesen Planten zu einem Paradies macht. Die Mikroorganismen sind so effektiv, weil sie im Team arbeiten und keine Gelegenheit auslassen sich zu organisieren, um den Lebensstrom ungebremst aufrecht zu erhalten. Die geschichtliche Entwicklung, zu dem, was wir jetzt EM nennen und anwenden können, liegt durch manipulatives Monopoldenken leider im Dunkeln. Da dies zu Gier, Neid und Isolation führt, sollte auf Patente verzichtet werden und diese wertvolle Entdeckung der Menschheit als Geschenk erhalten bleiben. In Anwendungsbereich, Zusammensetzung und Entwicklung revolutionieren die Effektiven Mikroorganismen alles, womit sie unser Tun und Denken berühren.

Effektiv und besonders gewöhnlich

Die Effektivität ist also der Vielfalt geschuldet. „Fünf abgetrennte Finger machen noch keine Hand“, könnte man auch sagen. Das Besondere für unsere menschliche Auffassungsgabe ist, das Zusammenspiel der bis ca. 15 verschiedenen Mikroorganismen“gruppen“ in der gebrauchsfertigen Lösung. Diese bilden ein starkes Team. Denn was der eine ausscheidet, kann der andere gut gebrauchen. So entsteht kein „Abfall“. Außerdem kommunizieren sie dieses Zusammenleben auch, was zu einer Fülle an Botenstoffen führt, die wir nicht mal ansatzweise im Stande sind zu interpretieren. So besonders ist dieses Modell in der Natur aber nicht, denn gewöhnlicherweise tummeln sich nie stillschweigend Monokulturen neben Monokulturen.

Entscheidend bei der Arbeit mit den EM ist also der harmonisierende Impuls, der von der Mischung ausgeht. Es geht nicht, wie herkömmlich angenommen, um die Anreicherung mit einer bestimmten Art, sondern tragend ist die Tatsache eines funktionierenden Teams. Hier wird also nicht subjektiv Negatives bekämpft und verdrängt, damit Positives aufgefüllt werden kann.

Wenn eine Einteilung erlaubt sei, dann kann man Mikroben folgendermaßen gliedern:



- Dominant regenerativ
- Indifferent
- Dominant degenerativ

Die Vielzahl der indifferenten Stämme folgen quasi den umgebenden dominanten und passen sich in ihren Stoffwechselaktivitäten an. Degenerativ bedeutet energetisch abbauend, oxidierend, bzw. faulend. Die EM liefern deutlich regenerative Impulse und stimmen das Milieu auf diese Weise aufbauend, reduktiv, antioxidativ um. Diesen Effekt kennen wir bei der Fermentation. Anstatt stinkend zu verfaulen, wird der Prozess kulturell aufgewertet (siehe auch „Fermentierte Lebensmittel“; Sommerausgabe 2015). Als zusätzliche „Starterkultur“ können so einige Tropfen EM dem Gelingen von z.B. eigener Joghurtherstellung beitragen.

Vom Faulschlamm zum Darmkrebs und zurück

Pestizide, Fungizide, Antibiotika (nicht nur) aus der Tiermast, chemische Dünger, Monokulturen, Abgase, Chemtrail-Fallout u.v.m. führen zu einer mikrobiellen Verarmung der Böden und damit zu minderwertigen Erträgen aus der Landwirtschaft. Faulender Kompost und Klärschlamm versuchen dem Boden Nährstoffe zurück zu führen, was allerdings degenerative Impulse setzt und damit Fäulnis-Nützlinge anzieht. Schnecken und anderes Ungeziefer räumen auf, was der Mensch verbockt hat und werden dem Kreislauf zur Last wiederum mit der Chemiekeule gejagt.

Wie heilsam sich dieses Rad zurückdrehen lässt, wissen EM-Praktiker zu berichten. Egal ob in Abwasser, Teiche oder Seen, beim Kompostieren oder direkt ins Gießwasser gegeben, erreicht die Anwendung wahre Wunder. Was herkömmlich als Abfall bezeichnet wurde, erlebt Aufwertung. Zu Bokashi verwerteter Küchenabfall kann im Garten zur Beetvorbereitung verwendet werden oder den Kompost im Garten aufwerten.

Was dem Mikrobenfluss unserer Umgebung gut tut, fördert letztendlich auch unsere eigene Gesundheit. „Du bist was Du isst“, besagt ein altes Sprichwort. Fäulnis, die optisch optimiert auf unseren Tellern landet, führt zu einer Kette an gesundheitlichen Konsequenzen, an deren Ende Körperzellen beginnen zu entarten. Regenerative Prozesse geben uns dagegen Energie, versorgen uns mit wertvollen Nährstoffen und liefern auf diesem Wege Impulse für unser Immunsystem.

EM in der Praxis

Aus dem Gartenbau als Bodenhilfsstoff EM bezogen, kann es auch direkt innerlich eingenommen werden. Praktische Erfahrungen belegen viele faszinierende Anwendungsmöglichkeiten, inklusive der Rückbildung von resistenten Bakterien im Körper.

Die Gesundheit einer Patientin war aufgrund ständig wiederholter Antibiotika-Gaben schwer ins Wanken geraten. Seit Jahrzehnten plagte sie sich mit wiederkehrenden Blasenentzündungen herum. Die Hau-drauf-Methodik aus dem Lehrbuch hatte dazu geführt, dass die Verdauung mit starken Blähungen, Schmerzen und Verstopfung, abwechselnd mit Durchfällen auf sich aufmerksam gemacht hat. Die Entzündungen, sowie weitere Probleme kamen immer öfter, anstatt zu verschwinden. Der Laborbefund eines Erregernachweises brachte eine lange Liste an Antibiotika-Resistenzen zu Tage. Nachdem sie innerhalb eines Jahres durch die homöopathische Therapie weitgehend stabil geworden ist, kam die Idee in dieses Feld die EM zu bringen. Innerhalb von drei Monaten drehte sich die Liste der Antibiotika-Ansprechbarkeit um 180°. Statt resistente Keime zu züchten, spielte sich auch die Darmaktivität neu ein und deutlich mehr Wohlgefühl machte sich Raum.

Wichtiger Hinweis: Die Einnahme nur verdünnt mit klarem Wasser zum Essen, da der pH-Wert die Zähne angreift. Tropfenweise beginnen und langsam steigern. Natürlich auch äusserlich anwendbar. Bitte den erfahrenen Heilpraktiker oder Arzt befragen!

EM-Technologien

Stammlösung	in den Handelsbezeichnungen „Urlösung“, „Farming“ und „EM 1“; stabile Mischung aus mehreren Photosynthese-, Milchsäurebakterien, Hefen, Aktinomyceten; braune Farbe durch Anzucht in Melasse; pH-Wert 3,3 - 3,5
EM-a(ktiv)	durch Zugabe von Melasse, Wasser und Wärme zur Vermehrung angeregte Stammlösung; Haltbarkeit: zwei Wochen
Bokashi	mit EM fermentierte Grünabfälle
EM-Keramik (Pipes)	mit EM vermischter Ton, der zu kleinen Röhrchen für die Wasseraufbereitung etc. gebrannt wird; auch als Küchengefäße erhältlich
Dangos (Lehmkugeln)	mit EM und EM-Keramik vermischter Lehm; hervorragend für die Gewässersanierung geeignet
weitere EM-Produkte	z.B. mit EM fermentierte / angereicherte Getränke, Salz etc.; auf Sinnhaftigkeit zu überprüfen - Desinfektion oder Antibiose machen keinen Sinn

Quellenangabe: Geschichtlicher, sowie wissenschaftlicher Inhalt wurde den folgenden drei Buchrezensionen, sowie „Das Mikrobiom“ der gleichen Autorin entnommen. Weitere Ausführungen entstammen der praktischen Erfahrung. Dem Leser sei die Lektüre wärmstens empfohlen, da sich die Fülle der faszinierenden Eigenschaften nicht so kurz darstellen lässt.

BUCHREZENSION

EM Die Effektiven Mikroorganismen

Dieses kraftvolle Buch wird noch vor der Inhaltsangabe von einem Zitat Gandhi‘s zu Frieden und Gewaltlosigkeit eingeleitet. Das Vorwort von Dr. A. K. Zschocke ist auf knapp zwei Seiten kurz gehalten und weist sie als echte Pionierin auf dem Gebiet der EM aus. Ihre eigene begründete Begeisterung gibt dem Folgenden die Bahn.

Die Hauptkapitel sind vielfältig untergliedert und lassen auch gezielt in die logisch und einfühlsam geleitete Abhandlung quereinsteigen, bzw. laden zum wiederholten Nachlesen ein. „Mikrobe und Mensch“ knüpfen das Band zwischen denselben neu und stellen viele Voreingenommenheiten richtig. Hier schwingt der Geist Gandhi‘s mit, wenn klar gestellt wird, dass Bekämpfen mehr Probleme schafft, als dass es zu lösen weiß. In vielen Beispielen und Erkenntnissen stellen sich Mikroorganismen als Alleskönner dar, die selbst die Geschichte des Menschen maßgeblich beeinflusst haben. Auch „Vom Brot zum Korn“ lässt keine Frage offen, wer wen zum Überleben braucht. Als dann folgen noch die Hauptkapitel „Grundwissen über E...M...“, „Erfahrungen mit EM“ und „Anleitungen“. Ursprung, Zusammensetzung, Vermehrung, Haltbarkeit und viele praktische Anwendungen in Garten, Gewässern, Haushalt, Gesundheit u.v.m. werden ausführlich beschrieben, machen Lust auf die eigene Anwendung und geben Inspiration für Experimente.

Ein schön und leicht zu lesendes Buch, das Hoffnung auf Lösung vieler menschlicher, gesundheitlicher, sowie globaler Probleme gibt. Sehr empfehlenswert.

EM Die Effektiven Mikroorganismen
Bakterien als Ursprung und Wegweiser alles Lebendigen
Dr. Anne Katharina Zschocke
302 Seiten, gebundene Ausgabe
AT Verlag 2012
ISBN 978-3-03800-600-8

BUCHREZENSION

Die erstaunlichen Kräfte der Effektiven Mikroorganismen EM

„Aus Liebe zur Erde“ sind die ersten Worte, bevor sich Dr. Anne Katharina Zschocke dem Inhalt widmet. Im Vorwort „Effektive Mikroorganismen (EM) verändern die Welt“ stellt sie bereits deutlich das enorme Potential mit Revolutionscharakter vor. Im ersten Hauptkapitel folgt direkt die Beschreibung der Leitidee des Strom des Lebens und wie Mikroben der tragende Teil davon sind. Auch die Irrtümer des Menschen kommen in diesem Werk nicht zu kurz, lassen sie doch auch die Chance zur Erkenntnis „Mit Bakterien heilen“ offen.

Im zweiten Hauptkapitel beschreibt sie auf 50 Seiten was die Effektiven Mikroorganismen ausmacht, wie sie hergestellt werden, welche Produkte im Angebot sind und wie sie wirken. Auch die Möglichkeit der eigenen Vermehrung als praktischer Einstieg wird in diesem Kapitel abschließend besprochen.

Ausführlichst wird dann im dritten Teil die „EM in der Anwendung“ vorgestellt. Vorangestellt wird das Können und damit die Dosierung der EM. Alsdann folgen in schöner Abfolge sämtliche Kapitel zur Praxis im Garten inklusive Bodennahrung/Bokashi/Kompost, die Vorbereitung von Beeten und Saatgut, u.v.m. Die Überleitung schaffen dann Zimmerpflanzen zum Haushalt und weiter allgemein zum Wasser in den verschiedenen stehenden und fließenden Formen. Bevor der Mensch in seiner Gesundheit in den Fokus rückt, widmet sich die Autorin noch den Haustieren, bei denen auch die Biene ein eigenes Kapitel erhält.

Praxisnah, leicht und spannend zu lesen. Absolut empfehlenswert für jeden EM-Einsteiger und als Nachschlagewerk für das Bücherregal geeignet.

Die erstaunlichen Kräfte der Effektiven Mikroorganismen EM
Gesundheit • Haushalt • Garten • Wasser
Dr. Anne Katharina Zschocke
287 Seiten, Taschenbuch
Knaur Verlag 2011
ISBN 978-3-426-65689-1

Anzeigen

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

Die neue Kraft der Natur.
MANGOSTAN GOLD

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

Joachim Kaiser, Holz-Techniker
Baubiologischer Experte
Schlafplatz-Untersuchung
ENDLICH BESSER SCHLAFEN

Kennen **Sie** . . .
- **Schlafstörungen ?**
- **Kopfschmerzen ?**
- **Erschöpfung ? Krebs ?**

Strahlungsarmes Bauen & Wohnen
professionelle Lösungen

Die unbeachtete Haupt-Ursache für Ihre Probleme können Elektro-Smog und Umwelt-Faktoren sein.
Beseitigen Sie Ursachen einfach. nachhaltig. gesund.
Jetzt Infos anfordern
www.kaiser-at-home.de
Tel. 07522 / 931 9785
at-home

Damit Sie „wieder gesund Schlafen“ bin ich für Sie da in
RV-Wangen, LI-Westallgäu, Bodensee-Gebiet

Dipl.-Ing. (FH) Sebastian Dirr
Baubiologischer Experte
Schlafplatz-Untersuchung
ENDLICH BESSER SCHLAFEN

Kennen **Sie** . . .
- **Schlafstörungen ?**
- **Kopfschmerzen ?**
- **Erschöpfung ? Krebs ?**

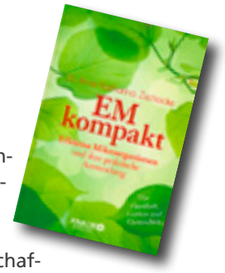
Strahlungsarmes Bauen & Wohnen
professionelle Lösungen

Die unbeachtete Haupt-Ursache für Ihre Probleme können Elektro-Smog und Umwelt-Faktoren sein.
Beseitigen Sie Ursachen einfach. nachhaltig. gesund.
Jetzt Infos anfordern
www.dirr-at-home.de
Tel. 08331 / 640 2354
at-home

Damit Sie „wieder gesund Schlafen“ bin ich für Sie da in
MM-Unterallgäu, KE-Oberallgäu, LL-KF-Ostallgäu

BUCHREZENSION

EM kompakt



Das erste Kapitel kommt direkt zur Sache und erklärt verständlich, aber ohne lange Ausflüge was EM sind und was sie können. Die Wirkungsweise beruht auf dem Zusammenspiel der Mikroben und dem daraus resultierenden Strom des Lebendigen, in den der Mensch einfach eingegliedert ist. So ergibt sich in kurzen Unterkapiteln die „Handhabung“ und „Dosierung“ neben weiteren wichtigen Grundsätzen.

In „II. EM-Technologie“ beschreibt Dr. Anne Katharina Zschocke die verschiedenen Produkte, die mit EM hergestellt werden können. Dazu gehört auch immer der kritische Blick, um so manche Angebote vorab auf deren Sinnhaftigkeit zu hinterfragen. Dies geschieht nicht unbegründet, sondern im Verweis auf vorangestellte Erklärungen.

Der Hauptteil des Buches widmet sich ausgiebig den praktischen Anwendungen. In den zugehörigen Kapiteln findet man jede Menge Tipps mit Querverweisen und zu erzielende Anwendungsresultate. Halter von Vögeln finden z.B. Dosierungen um schlechte Gerüche zu mindern und den Lieblingen eine bessere Gesundheit angedeihen zu lassen. Neben den sonstigen Anwendungen im Garten und Gewässern findet der Mensch viele Möglichkeiten sich z.B. bei Hauterkrankungen oder Infektionen u.v.m. Linderung zu verschaffen. Interessant sind auch die neu hinzugekommenden Anwendungserkenntnisse am Auto, „Bauen und Renovieren“ und zur „Energiegewinnung“. EM hemmen Rost und sorgen für besseren Beton - und tragen so zur Kommunikation der Menschen bei.

Das Buch trägt den Namen zu Recht und ist v.a. als Nachschlagewerk für den Praktiker gedacht. Der Aufbau ist anschaulich und die Querverweise tragen zur Übersicht bei.

EM kompakt
Effektive Mikroorganismen und ihre praktische Anwendung
Dr. Anne Katharina Zschocke
240 Seiten, Taschenbuch
Knaur Verlag 2014
ISBN 978-3-426-87671-8

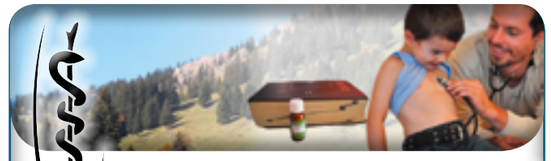
Anzeigen

Leben heilt® Praxis-Seminare-Ausbildung

Gemeinsame Blicke in die „Spiegel-des-Lebens“
Mein Name ist Marina Lampert und ich bin mit Herz, Verstand und **Begeisterung lizensierte Ausbilderin zum professionellen Lebensspiegel-Anwender, Leben heilt®-Praktikerin und Reiki-Lehrerin** in Deutschland, Österreich, Schweiz und in Liechtenstein tätig.

In diesem Jahr 2015 biete ich in D-74538 Rosengarten in meiner Praxis eine Ausbildung in 5 Blöcken zum Professionellen Lebensspiegel-Anwender/in (Anwender der Spiegelgesetz-Methode von Louise Kranawetter®) an: Termine mit Start im Oktober 2015
Block 1: 09. bis 11. Okt. 2015
Block 2: 13. bis 16. Nov. 2015
Block 3: 18 bis 20. Dez. 2015
Block 4: 29. bis 31. Jan. 2016
Block 5: 26. bis 28. Febr. 2016

Email: info@spiegel-des-lebens.de
Telefon: +49 791 20460387 **Mobil:** +49 178 9830767
www.spiegel-des-lebens.de www.lampert.leben-heilt-com



Naturheilpraxis für Homöopathie
Hans Christian Hinne

Naturheilpraxis für Homöopathie 08321 / 788 19 19
Westerhofen 7 0160 / 689 56 88
87527 Ofterschwang post@hc-hinne.de
www.hc-hinne.de

ZODIAK Günter Zedelmayr
Oberfeldweg 7
87666 Pforzen

FREIE LICHTARBEIT
LICHT-TRANSFORMATION

www.zodiak-66.de Tel.: 08346 20 19 0 56
guenter-zedelmayr@t-online.de Mobil: 0176 4444 32 86

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: Flohsamen und Probiotika, sowie Hintergründe dazu.

Flohsamen

Ballaststoffe sind, wie Sie wahrscheinlich wissen, keinesfalls unnötiger Ballast, sondern das, was dafür sorgt, dass unser Darm richtig arbeitet und Gifte und Schlacken ausgeschieden werden. Der Name rührt daher, dass man anfangs dachte, diese Nahrungsbestandteile würden unverdaut wieder ausgeschieden und hätten daher keine Bedeutung. Den Irrtum kann man an den Folgen von zuviel Weißmehlkonsum erkennen (Unverträglichkeiten, Allergien, bis zum Krebs). Es gibt gute Hinweise darauf, dass eine ausreichend mit Ballaststoffen angereicherte Ernährung die Wahrscheinlichkeit an diversen Zivilisationskrankheiten zu erkranken deutlich senkt. Heute weiß man, dass besonders diese Stoffe den Mikroorganismen u.a. als Nahrung dienen und damit für eine gesunde Darmschleimhaut sorgen.

Flohsamen sind ein Ballaststoff mit einer ganzen Reihe von erstaunlich positiven Eigenschaften. Sie stammen von einem Verwandten des Spitzwegerichs -haben mit Flöhen also nichts zu tun- und haben eine jahrtausendealte Tradition der Anwendung in der ayurvedischen Heilkunst und sind auch im Westen mindestens seit Jahrhunderten bekannt.

Flohsamen sind stuhlregulierend, also sowohl bei Durchfall als auch bei Verstopfung heilsam. Die Schalen enthalten einen hohen Prozentsatz an Schleimstoffen mit einer enormen Quellkraft. D.h. Flohsamen können bis über das vierzigfache ihres Eigengewichts an Wasser binden. Bei Durchfall sorgen sie so für eine Eindickung des Stuhlbreis, bei Verstopfung (genügend nachtrinken!) bewirken sie eine Aufweichung des Stuhls, sowie durch die vermehrte Füllung eine Anregung der Darmperistaltik. Zusammen mit dem Wasser werden auch Bakterien und Pilze, sowie deren und andere Gifte gebunden und ausgeschieden. Viele Patienten berichten am Anfang einer Ausleitungskur mit Flohsamen (und Bentonit/Zeolith) von massiv übelst riechendem Stuhlgang - ein schöner Beweis für die Wirksamkeit!

Und das ist noch nicht alles: Durch die Bindung von Gallensäuren wird der Cholesterinspiegel und das Risiko für Gallensteinerkrankungen gesenkt.

Zucker und Kohlenhydrate werden langsamer aufgenommen, womit auch die Insulinausschüttung des Pankreas langsamer ausfallen kann - was diesen entlastet und reaktive Heißhungerattacken verhindert. Diabetiker müssen evtl. ihre Medikation anpassen.

Logischerweise sollten sämtliche Substanzen, die man möglichst vollständig aufnehmen will, (Medikamente, z.B.) mit einem gewissen zeitlichen Abstand (zwei Stunden) zu den Flohsamen eingenommen werden.

Effektiver als die ganzen Flohsamen sind deren Schalen, die den Großteil der Schleimstoffe enthalten. Noch etwas wirksamer und für Menschen mit empfindlichem Bauch verträglicher, sind die gemahlenen Schalen. Für eine Ausleitungskur verwende ich meist eine Mischung aus allen drei.

Flohsamen sind ein seit Jahrtausenden bewährtes Therapeutikum bei Entzündungen und anderen Erkrankungen des Darmes, das sich auch hervorragend für sowohl den Gebrauch im Rahmen einer Darmkur, als auch zur dauerhaften Einnahme eignet.

Einnahmeempfehlung für Flohsamen

Zur Einnahme verrührt man die Flohsamen mit etwas Wasser in einem Glas und trinkt dies möglichst schnell. Gerade die Schalen quellen ruckzuck auf und sind dann nicht angenehmer runter zu bekommen; mindestens 200ml Wasser nachtrinken.

Dauereinnahme: einen Teelöffel (evtl. mit derselben Menge Tonerde) täglich. Am besten morgens vor dem Frühstück. Für eine Ausleitungskur kann dies bis aufs drei- oder vierfache gesteigert werden.

Wichtig ist am Ende einer Kur die Flohsamen nicht schlagartig abzusetzen, sondern die Dosis über einige Tage zu reduzieren. Sonst kann es aufgrund der plötzlichen Reduktion der Ballststoffmenge zu Verstopfung kommen.

Probiotika

Probiotika sind Zubereitungen, die mehrere Milliarden hilfreicher Keime aus einem oder mehreren Bakterienstämmen enthalten.

Wie schon im letzten Artikel dieser Serie erwähnt, ist der Zustand unseres Darmes mitentscheidend für unsere Gesundheit. Einerseits sitzen mehr als drei Viertel unseres Immunsystems im Darm, andererseits werden hier ständig Stoffe aufgenommen und abgegeben. Da verwundert es nicht, dass auch die Besiedlung des Darmes einen Einfluss auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden hat. Alle diese kleinen Organismen haben wiederum ihren eigenen Stoffwechsel und beeinflussen durch die Stoffe, die sie aufnehmen und abgeben, unseren Stoffwechsel, unser Immunsystem und unser inneres Millieu. Die sog. Darmflora hat also keinesfalls nur damit zu tun, daß unsere Verdauung funktioniert. Ihr Zustand beeinflusst Abwehrkräfte, Anfälligkeit für Allergien sowie Allgemeinbefinden. Sogar auf unsere Psyche hat sie einen gewissen Einfluss.

Die Verwendung von fermentierten bzw. milchsauer vergorenen Milchprodukten ist in verschiedenen Kulturen eine jahrtausendealte Tradition. Miso und Sauerkraut, Kefir und Co können helfen, eine gestörte Darmflora wieder mit nutzbringenden Bakterien zu besiedeln (aber nur, wenn sie nicht erhitzt wurden!).

Aufgüsse aus Heu oder Kuhdung wurden in der Volksmedizin lange Zeit als probates Mittel gegen Durchfälle gesehen.

Aber auch die moderne Medizin kennt Probiotika seit fast hundert Jahren. 1917 kam das heute noch im Handel befindliche Mutaflor auf den Markt. Dieses enthält einen Stamm Escherichia Coli, welcher aus dem Darm eines Unteroffiziers stammt, der im Balkankrieg nicht wie seine Kameraden an Durchfall erkrankt war. Interessanterweise wurde Theo Morell auch deshalb zum Leibarzt des „Führers“, weil er dessen Dauerdünnschiß erfolgreich mit Mutaflor behandeln konnte.

Eine Hauptaufgabe von Probiotika ist heutzutage sicher das wieder Aufbauen einer durch Antibiotika geschädigten Darmflora. Bis zu einem Drittel unserer Darmflora, teilweise mehr, kann durch eine Antibiotikabehandlung zerstört werden. Daß sich hier die richtigen Keime wieder ansiedeln, verhindert nicht nur Verdauungsbeschwerden, sondern sorgt auch für Schutz gegen Pilze und Darminfekte und hat, wie weiter oben erwähnt, noch weitergehenden Einfluss auf unsere Gesundheit.

Aber nicht nur Antibiotika können unsere Darmflora schädigen. Auch mit falscher (z.B. zuckerlastiger) Ernährung kriegt man eine Darmflora mitunter klein. Und wie immer hat auch die Psyche ein Wörtchen mit zu reden. Auch dauerhafter Stress hat negativen Einfluss auf unser Gedärm und seine Besiedelung. Und dann gibt es noch Menschen, die nicht gestillt wurden und deren Darmflora somit von Anfang an nicht optimal aufgestellt war.

Die hilfreichen Keime können einerseits in Form der weiter oben erwähnten milchsauer vergorenen Lebensmittel zu sich genommen werden, andererseits durch Präparate in Kapsel- oder Flüssigform.

Diese sollten nicht zu schwach dosiert sein, und mindestens einige Milliarden Keime pro Dosis enthalten, für schwere Fälle besser über 10 Milliarden.

Die Vielzahl der vorhandenen Präparate hier zu diskutieren, würde den Rahmen dieses Artikels bei weitem sprengen. Achten Sie auf eine genügend hohe Dosierung und schauen Sie ansonsten, von welchen Erfahrungen andere berichten (Kundenbewertungen im Netz) und lasst euch von eurem Heilpraktiker beraten.

Obwohl nicht im engeren Sinne Probiotika, sind EM, die Effektiven Mikroorganismen, auch hier nutzbringend einsetzbar. Einerseits als physisch vorhandene Bakterien, andererseits indem EM-Keramikpulver täglich bei der Darmsanierung mit eingenommen und somit das Darmmillieu langfristig energetisch beeinflusst wird.

Abzuraten ist hingegen von den so heftig beworbenen probiotischen Joghurts. Mit ihren Zusätzen an Zucker oder (noch schlimmer) Zuckerersatzstoffen, Aromastoffen und anderem, sind sie an sich schon kein gesundes Lebensmittel.

Schlimmer noch, es gibt inzwischen Hinweise, dass diese Joghurts die Darmflora langfristig schädigen und bei empfindlichen Menschen u.U. schwere Krankheiten auslösen können. Diese Produkte dienen klar dem Profit der Industrie und nicht der Gesundheit - sonst müßte man sie auch nicht so bewerben.

Abschliessend bleibt zu sagen, daß durch Darmreinigung/Darmsanierung/Darmpflege chronischen Krankheiten der Nährboden entzogen werden kann, bzw dafür gesorgt wird, dass sie erst gar nicht auftreten. Wie in der Einleitung zum Thema erwähnt, ist „Der Tod sitzt im Darm“ zwar eine etwas reißerische Formulierung, aber nicht unwahr.

Flohsamen und Tonerden können dauerhaft eingenommen werden, um die ständig anfallenden schädlichen Stoffe wieder aus dem Körper auszuleiten; und entlasten so Leber, Nieren und den gesamten Stoffwechsel. Auch ein- oder zweimal im Jahr eine Kur zu machen, ist für viele Menschen eine empfehlenswerte Prophylaxe.

S

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

Bindegewebsmassage

Carolin Baumann-Wilke, Physiotherapeutin

Die Bindegewebsmassage (BGM) - auch subkutane Reflextherapie genannt - ist eine relativ junge und wenig bekannte Massagetechnik. Das Ziel ist es, einen Spannungsausgleich im subkutanen Bindegewebe und eine Umstimmung der vegetativen Reaktionslage zu erreichen.

Die Technik wurde um 1929 von der Krankengymnastin Elisabeth Dicke erfunden. Aus eigener Not heraus, bei schweren Durchblutungsstörungen, hat Sie die Massage an sich selbst anwandt und dadurch die Beschwerden stark reduzieren können. 1938 traf sie mit Frau Dr. Teirich-Leube, Leiterin der Krankengymnastikschule Freiburg im Breisgau und Professor Kohlrausch zusammen, um ihre Methode dort zu demonstrieren. Nach einer klinischen Testphase von einem Jahr konnten die Ergebnisse bestätigt werden. 1942 erschien ihr erstes Buch mit dem Titel „Massage reflektorischer Zonen im Bindegewebe". Im gleichen Jahr zieht sie nach Überlingen am Bodensee, wo sie bis zu ihrem Tod 1952 Kurse in ihrer Methode hielt.

Das Handwerk

Es gibt zwei unterschiedliche Techniken:

1. Die flächige BGM – auch Gewebswäsche genannt, bei der Schlackenstoffe aus dem Gewebe heraus gewalkt werden. Dazu wird das Gewebe zwischen Daumen und Fingern gerollt.

Da in den dreissiger Jahren die Funktion des lockeren Bindegewebes noch ziemlich unbekannt war, wurden die Behandlungserfolge nur der Trophikverbesserung[1] und Entschlackung zugeschrieben. Erst später wurde deutlicher, daß die Wirkung hauptsächlich auf nervös-reflektorischen Reaktionen, in Form einer sympathikotonen[2] Dämpfung erfolgt. Die hypertone Muskulatur wird entspannt, wodurch auch die Verschieblichkeit des Unterhautgewebes verbessert wird.

2. Die tiefe BGM. Hier werden hauptsächlich mit dem Mittelfinger, und relativ steil zum bearbeitenden Gewebe, tiefe Striche in einer bestimmten Reihenfolge gezogen, die ein schneidendes Hautgefühl und eine starke Durchblutung hervorrufen. Sie wirkt über den cuti-visceralen Reflexbogen[3] und kann über die sogenannten Bindegewebszonen auf die Organe Einfluß nehmen.

Die Anwendungsgebiete sind sehr vielfältig, aber leider wird die Technik schon von vielen angehenden Therapeuten in der Ausbildung nicht gerne durchgeführt, weil sie das schneidende Hautgefühl als nicht sehr angenehm empfinden. Deshalb kommt es wohl später in der Praxis nicht besonders gerne zur Anwendung.

Ich habe am Patienten allerdings die Erfahrung gemacht, daß bei bestimmten Krankheitsbildern das Gefühl als gar nicht so schlimm empfunden wird, eher sogar als angenehm und sie dabei sehr schnell Linderung bei ihren eigentlichen Beschwerden erfahren.

Anwendung und Kontraindikation

Hierzu gehören in erster Linie Migräne, Asthma und auch andere Atemwegserkrankungen wie COPD[4], Durchblutungsstörungen und auch starke Verspannungen. Auch bei funktionellen Schmerzsyndromen ist eine schmerzlindernde Wirkung möglich. Zur Steigerung der Milchmenge bei stillenden Frauen, kann eine Laktationsbehandlung unterstützend wirken. Eine Narbenbehandlung mit BGM kann auch sehr gute Effekte erzielen.

[1] griechisch trophe: Ernährung; gemeint ist der Zustand des Gewebes
[2] Sympathikus: Teil des vegetativen Nervensystems, der den Körper in erhöhte Leistungsbereitschaft bringt; Gegenspieler ist der Parasympathikus; -ton/Tonus: Spannungszustand
[3] lat. cutis: Haut und viscerum: Eingeweide; Nervenbahnverknüpfungen ermöglichen therapeutischen Einfluss von der Haut zu inneren Organen und umgekehrt
[4] chronisch obstruktive Lungenerkrankung

Kontraindiziert ist die Behandlung bei folgenden Krankheitsbildern: Akute Entzündungen, Herzerkrankungen, Tumore, akutes Fieber, akute Verletzungen, akute Thrombosen, Myositis und offene Wunden.

Vorsichtig sollte man bei einem akuten Asthmaanfall sein (kann vom versierten Therapeuten mit bestimmten Techniken kupiert werden, das heißt abgemildert). Ebenfalls aufgepasst während der Regelblutung, da die Behandlung die Blutung verstärken kann, sowie bei Schwangerschaft, um nicht Blutungen oder vorzeitig Wehen auszulösen.

Bindegewebszonen

Headsche Zonen

Darunter versteht man eine reflektorische, segmentale Widerspiegelung von Erkrankungen innerer Organe auf das entsprechende Dermatom. Dr. Henry Head (1861-1940) beschrieb 1889 die Zusammenhänge zwischen Organ und Körperoberfläche. Die Symptome sind Hyperalgesie und Hyperästhesie[5].

James Mackenzie

Er wurde durch die Entdeckung der segmentalen Zuordnung innerer Organe zur Muskulatur bekannt. Die Symptome in der Muskulatur sind Tonusveränderungen, erkennbar als Hypertonus[6] und Myalgien[7]. Weiter wurden nach ihm die Maximal- oder auch Triggerpoints benannt.

Als Ursachen für die Entstehung von Bindegewebszonen kommen nicht nur klinisch nachweisbare Organerkrankungen, sondern funktionelle Beschwerden, als auch Schwächen der vegetativen Konstitution in Frage. Die durch statische Fehlbelastungen bedingten Spannungsverhältnisse zeigen sich in allen Geweben: Haut, Bindegewebe und Muskulatur. Äußere Einwirkungen (Prellungen, Schnitte etc.) in Haut und Unterhautgewebe können Tonusänderungen in Muskeln und inneren Organen verusachen. Ablagerungen und Verklebungen sind die Folge, wenn Blut und Lymphe nicht ausreichend oder zu langsam resorbiert werden. Die Zonen entstehen dann reflektorisch (cutiviszeraler Reflex).

Eine Bindegewebszone gibt Hinweise auf die vegetative Konstitution eines entsprechenden Organs. Es können deshalb auch gesunde Organe Zonen aufweisen und diese vorübergehenden Organreaktionen zeigen gleichzeitig Spannungsveränderungen im Unterhautgewebe. Der diagnostische Wert einer Bindegewebszone liegt darin, daß man Rückschlüsse ziehen kann, noch bevor klinisch nachweisbare Organreaktionen auftreten.

Die Praxis

Bei der Intensität der Behandlung richtet man sich nach der Arndt-Schulz'schen Regel: Schwache Reize fachen die Lebenstätigkeit an, mittlere stärken sie, starke hemmen sie und stärkste heben sie auf.

Man beginnt, wie bei den meisten Massagetechniken, einschleichend. Das heißt, es wird in den ersten Behandlungen erstmal der kleine Aufbau mit weicher Strichführung durchgeführt und nach den Reaktionen geschaut. Typische Reaktionen sind beispielsweise Rötung der Haut und vermehrtes Schwitzen. Wenn die Behandlung gut vertragen wird, dann kann die Intensität gesteigert werden und der weitere Aufbau fortgeführt werden. Die BGM wird eher im Sitzen durchgeführt.

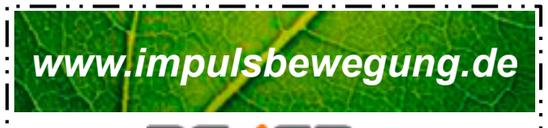
[5] hyper: zuviel, algesie: Schmerzempfinden, ästhesie: Empfindlichkeit
[6] starke Anspannung
[7] Muskelschmerzen

Strichführung der tiefen Bindegewebsmassage. Linke Hand fixiert und der rechte Mittelfinger schiebt das Gewebe in einer Welle. Ein schneidendes Hautgefühl ist durchaus erwünscht.

Die Bindegewebszone reagiert mit verstärkter Durchblutung. Die Rötung zeigt eine gute Hautreaktion. Das Gewebe wird wärmer und weicher. Innere Organe werden über den Reflexbogen angesprochen.

Fotos: HC Hinne

Anzeige



BEMER PARTNER

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

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

Pflanzenprofil: Engelwurz (Angelica archangelica)

Angelika Hinne

Volksnamen

Engelwurz, Zahme Angelika, Angolkenwurzel, Argelkleinwurz, Brustwurz, Gartenangelika, Geistwurzel, Heiliggeistwurzel, Giftwürze, Gölk, Ledpfeifenkraut, Luftwurzel

Geschichten und Geschichtliches zur Angelika

Antike Aufzeichnungen über die Engelwurz gibt es kaum, was auch nicht verwunderlich ist, denn wahrscheinlich brachten erst die Wikinger die Pflanze nach Mitteleuropa.

Die Angelika galt früher in Island als extrem wertvolle Heilpflanze, so dass sogar Gesetze gegen den Diebstahl erlassen wurden. Außerdem wurde die Pflanze teilweise als Währung oder Zahlungsmittel verwendet.

Man sagt, die Angelika blüht am 29. September, dem Tag des Erzengels Michael. Dieser Engel soll einem Mönch in einem Traum gezeigt haben, dass man mit Angelika die Pest heilen kann. Behandelnde Mediziner hatten damals immer ein Stück der Wurzel unter ihrer Zunge.

Angelika ist ein magisches Kraut, es wurde zum Schutz vor dem Teufel und für den Exorzismus verwendet. Gegen böse Geister im Haus verstreute man in alle vier Ecken des Hauses Angelika. Verbrennt man Blätter in der Wohnung, wird es bald eine freudige Nachricht geben. Halsketten aus den Blättern oder das Mitführen der Wurzeln sollen vor dem Bösen, z. B. vor Hexerei schützen, weil keine ehrbare Hexe Angelika anwendete.

Paracelsus lobte ihren Saft als „höchste Arznei" gegen innere Infektionen und als Pflanze der Sonne, mehr Fruchtbarkeit schenkt.

Die heilige Hildegard von Bingen empfahl den Angelikasaft bei Zahnschmerzen. Ebenso könne man den Saft in die Ohren tropfen, wenn diese schmerzten. In die Augen getropft, sollte es ein „besseres Gesicht" geben.

In Amerika verwendeten die Irokesen und andere Indianerstämme eine Abkochung der zerschlagenen Wurzeln als magisches Reinigungsmittel, um böse Geister zu entfernen.

Während des 16. und 17. Jahrhunderts wurde die Engelwurz zusammen mit anderen Kräutern für das so genannte „Karmeliter-Wasser", ein mittelalterliches Heilgetränk, verwendet. Dieser Trank half gegen Kopfschmerzen, zur Entspannung, für ein langes Leben und zum Schutz gegen Gifte und Hexenzauber. Der „Theriak", der schon vor 2000 Jahren bekannt war, dürfte ähnlich dem heute bekannten Schwedenbitter gewesen sein.

Anwendungen

Die Angelika ist ein weibliches Stärkungsmittel in der traditionellen chinesischen Medizin. Sie gilt als Geburtskraut, das eine verzögerte Geburt beschleunigen kann, und die auch die Plazenta nach der Geburt austreibt. Die Angelika hat eine besonders entkrampfende und beruhigende Wirkung auf unseren Magen und andere innere Organe. So hilft die Pflanze besonders gegen PMS und Menstruationsbeschwerden, als auch gegen Wechseljahresbeschwerden, sie entkrampft die weiblichen Organe und bessert das Empfinden.

Dazu sollte man den Tee schon einige Tage trinken, bevor die Regel eintritt. Empfohlen wird außerdem ein Gemisch aus Angelika mit Frauenmantel, Gänsefingerkraut und Schafgarbe, jeweils zu gleichen Teilen.

Extrakte der Angelika werden teilweise auch bei Zysten im Bauchraum empfohlen oder bei Narben nach einer Operation, als auch bei verklebten Eileitern.

Männer profitieren übrigens auch davon, denn die Wurzeln der Pflanze steigern die Potenz und die Fortpflanzungsfähigkeit der Spermien.

Die große, ja geradezu lichtvolle Erscheinung der Angelika und ihr gelber bzw. gelblicher Saft stehen mit der Sonne in Verbindung, sodass diese Pflanze eine wärmende Wirkung auf unsere Seele hat. So ist die Wurzel zum Beispiel im berühmten Melissengeist enthalten oder auch im vielleicht bekannten Averna.

Wenn man zu viel Alkohol getrunken hat, soll das Kauen der Wurzel helfen, um den Kater zu vertreiben. Die pulverisierte Wurzel soll angeblich ein Ekelgefühl gegenüber Alkohol auslösen, was Menschen helfen kann, die keinen Alkohol mehr trinken wollen. Außerdem soll das Wurzelpulver antibakteriell wirken, sogar gegen Fußpilz und Insektenstiche helfen.

Ein Tee aus den Blättern und Stielen hilft als Mittel zum Gurgeln bei Mandelentzündungen.

Äußerlich angewandt nahm man es früher gegen Geschwüre, Bisse, Gicht und Ischias. In Cremes soll es Strahlenschäden einer Krebstherapie mildern.

Standort - Anbau - Ernte

Die Echte Engelwurz war früher bei uns weit verbreitet, man fand sie in jedem Bauerngarten. Das hat sich inzwischen geändert, eher findet man sie heute auf freiem Feld, an Gräben und Ufern, auf feuchten Wiesen, in flachen Mooren oder in Gebüschen. Zudem hat sie eine Vorliebe für Erlenwälder. Sie ist wegen ihrer großen Dolden von Bienen umschwärmt. Auch in verwilderten Hausgärten ist sie vereinzelt anzutreffen.

Die Angelika hat 2- bis 3-fach gefiederte Blätter. Sie sind eiförmig und leicht spitzig. Die Stängel sind rund, haben leichte Rillen, sie sind hohl, oftmals leicht bläulich. Die Blüten sind grünlich, sie stehen in großen runden Dolden. Die Samen weisen eine deutliche Rippung auf. Die Wurzeln können äußerst dick werden. Die Angelika gehört zur Familie der Doldengewächse (Apiaceae; Umbelliferae).

Die Angelika mag es gut feucht, aber nicht dauernass. Sie liebt nährstoffreiche, sandige und tonhaltige Böden. Sie wächst gerne auch an Bachufern oder Flussufern. Wenn man die Angelika ernten will, sollte man sich zuallererst Handschuhe anziehen, denn die austretenden Säfte können die Haut intensiv reizen.

Die Wurzeln gräbt man im Herbst aus, reinigt und schneidet sie in kleine Stücke. Dann trocknet man sie schattig und luftig (nicht im Ofen oder Sonne). Der Grund dafür ist, dass ansonsten die in der Wurzel enthaltenen Öle verfliegen würden. Die getrocknete Wurzel dann gut abgeschlossen aufbewahren, da Insekten anscheinend besonders darauf stehen.

Die Blätter der Angelika sollten vor der Blütezeit (spätes Frühjahr) gesammelt werden, dann werden sie ebenso möglichst schonend und luftig getrocknet.

Die Samen der Angelika erntet man im späten Herbst, und auch sie trocknet man luftig und ohne große Wärme.

Verwechslungsgefahr

Es besteht eine Verwechslungsgefahr mit der Wald-Engelwurz, die kleiner und schlanker ist. Die Blattstiele sind auf deren Oberseite rillig, die Blüten sind rötlich bis weiß, die Stiele der Dolden sind leicht behaart. Die Wald-Engelwurz hat eine nur dünne Wurzel.

In freier Wildbahn kann die Engelwurz mit dem Wasserschierling verwechselt werden, einer extrem giftigen Pflanze.

Inhaltsstoffe

Ätherisches Öl, Xanthotoxin, Imperatorin, Umbelliferon, Bitterstoff

Die Engelwurz wurde lange Zeit von der Schulmedizin unterschätzt: In ihr enthalten sind unter anderem Gerbstoffe und Vitamin B 12, die in unserem Körper Glückshormone freisetzen. Dies kann bei leichten depressiven Verstimmungen helfen.

Studien und Wissenschaft

Japanische Studien belegten die entzündungshemmende Wirkung bei arthritischen Problemen. In China zeigten Studien, dass die Angelika die Zahl der roten Blutkörperchen erhöhen kann, sowie die Fähigkeit zur Blutgerinnung steigert. Das wäre eine große Hilfe für Menschen mit einer Blutgerinnungsstörung.

Auf der anderen Seite bedeutet dies aber auch, dass Personen mit Herzerkrankungen oder einem Risiko dafür besser darauf verzichten. Denn wird die Gerinnung erhöht, wird die Durchblutung vermindert und kann so einen Herzinfarkt auslösen.

Andere chinesische Studien zeigten, dass Angelika die Leberfunktion bei einer Leberzirrhose und chronischer Hepatitis bessert.

Weitere Studien beschäftigten sich mit dem Reizdarm-Syndrom bzw. entzündlichen Darmerkrankungen. Hier soll die Angelika den Antikörperspiegel senken und die Symptome reduzieren oder komplett eliminieren.

Eine 8-wöchige Studie zeigte, dass bei nächtlichen Urinieren, Angelikablätter die Dauer der ersten Schlafperiode verlängern und die Häufigkeit verringern. Die Blasenkapazität stieg teils um 170 % an. Es wurde darauf hingewiesen, dass diese Wirkung keine Wirkung auf die Prostata war, sondern auf die Blase. Das heißt, dass diese Wirkung auch für Frauen gilt.

Inzwischen ist wissenschaftlich belegt, dass das enthaltene ätherische Öl eine krampflösende Eigenschaft hat.

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

Anwendungsbeispiele

Ein Tee mit Engelwurz
Einen Teelöffel der Wurzeln in 250 ml kaltes Wasser geben und dann erhitzen, bis das Wasser kocht. Dann 2 Minuten abgedeckt ziehen lassen und danach absieben. Jeden Tag 2 - 3 Tassen trinken, wenn möglich ungesüßt. Regt die Verdauung und den Appetit an, zudem wird der Stoffwechsel gestärkt.

Ein Pulver aus Engelwurz
Einige kleine Stücke der Wurzeln in einen Mörser geben und pulverisieren. Dieses Pulver wird dann in einem Glas möglichst trocken und luftdicht aufbewahrt. Zum Kochen von Suppen und Brühen drei Messerspitzen davon hinzugeben.

Eine Salbe mit Engelwurz
Ca. 20 g Engelwurz-Ölauszug, 10 g Oregano-Ölauszug, 10 g Rotöl, 5 g Thymian-Ölauszug und ungefähr 10 g Wachs.
Das Wachs in einem Wasserbad schmelzen und dann die Öle hinzugeben. Unter ständigem Rühren abkühlen lassen und in ein Salbendöschen umfüllen.
Zum Beispiel auf die Nebenhöhlen auftragen oder auf Rücken und Brust reiben.
Neben der Wirkung gegen Erkältungen hat diese Salbe aber auch eine wärmende Wirkung, d. h. man kann sie auch gegen gespannte Muskeln oder gegen Rheumaschmerzen verwenden.

Angelikalikör
60 g Angelikasamen, 8 g Samen des Fenchels, 8 g Samen des Anises, 6 g Samen des Korianders in einen Liter Branntwein geben.
8 Tage lang ziehen lassen und dann ein halbes Kilo Zucker, gelöst in einem Liter Wasser, dazu geben. Dieser Likör hilft gegen Blähungen und regt die Verdauung an.

Ein eigener Magenbitter
Je 75 g Angelikawurzel, Enzianwurzel, Kalmuswurzel und Wermutkraut, 2 Zimtstangen in 700 ml Wodka geben. Das Glas gut verschlossen 20 Tage stehen lassen. Danach absieben und in eine dunkle Flasche umfüllen.
Vor dem Essen 15 Tropfen mit etwas Wasser trinken, das regt die Verdauung an.

Natürlich gesund mit SPAGYRIK

Michael Kittsteiner, Apotheker

Unser Experte aus Friedrichshafen stellt seine spagyrischen Essenzen vor.

„In dieser SALVE-Ausgabe möchte ich Dir, werter Leser, weitere Beispiele geben für die vorhandene Einflußnahme der Planetenkräfte von Merkur und Jupiter auf die Lern-und Entwicklungsphasen beim Menschen, sowie deren Entsprechungen in der Pflanzenwelt.“

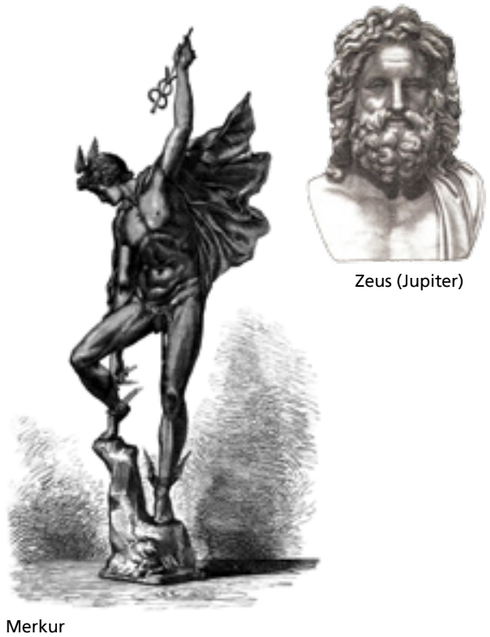
Signaturenlehre – altes neuzeitliches Denken zur Heilpflanzenerkenntnis

Wenn wir uns von der isolierten Betrachtungsweise der einzelnen Dinge, die immer noch unser Tun und Denken beherrscht, abwenden und zu der Erkenntnis des Weltbildes unserer Vorfahren gelangen, das von wechselseitigen Entsprechungen auf allen Ebenen des Daseins ausgeht, kommen wir unweigerlich zu der uralten hermetischen Weisheit: „Wie oben so unten, wie innen so außen!“ Sie besagt, daß alle Organismen oder Kosmen, wie Mensch, Pflanze oder Tier aus den gleichen Prinzipien aufgebaut sind. Diese Eigenschaften und Erscheinungen zeigen sich nicht nur in der Natur, sondern auch im Menschen selbst. Z.B. in seinen Organen, Körperfunktionen, seelisch-geistigem Gemütszustand und seinen unterschiedlichen Entwicklungsphasen. Ihre praktische Anwendungsform ist die Signaturenlehre, ein uralter Weg der Heilpflanzenerkenntnis. Um nun die vielfältigen Zusammenhänge zwischen Himmelskörper, Natur, Pflanze, Mensch anschaulicher zu machen, sind hier besonders die antiken Mythen sehr hilfreich, d.h. überlieferte Erzählungen, die den Kosmos beschreiben und erklären und somit dazu beitragen, das alte kosmologisch geprägte Weltbild zu vervollständigen.

Universelle Prinzipien

Merkur-Prinzip: Bewegung, Wachstum, Entwicklung korrespondiert mit der Informations-Übermittlung (hormonelle Kreisläufe, Nervensystem, Atmung) beim Menschen.

Jupiter-Prinzip: Denken, Form und Ordnung, Reife und Erkenntnis, in sich zentriert. Steht für Wohlstand und Fülle, korrespondiert mit der Leber und dem dritten Auge, dem Sitz unserer Intuition.



Zeus (Jupiter)

Merkur

Literatur:
Die Sprache der Pflanzenwelt, Svenja Zuther, AT Verlag
Die Kräuterkunde des Paracelsus, Olaf Rippe und Margret Madejsky, AT Verlag
Bildnachweis:
Mit freundlicher Genehmigung der Staufen-Pharma Göppingen und © bei HP Gerald Bauer, Schmiedstr. 2, 82054 Sauerlach

Merkur und Jupiter als „Erziehungsberechtigte“
Sind aus dem gedeihlichen Zusammenwirken der Mars- und Venuskräfte, wie bereits ausführlich in der Sommerausgabe beschrieben, Kinder hervorgegangen, übernehmen nun andere griechisch/römische Gottheiten gewissermaßen als „Lehrkräfte“ die Fürsorge im weiteren Verlauf der kindlichen Entwicklung.

Merkur (griechisch: Hermes), der geflügelte Götterbote, ist fähig, alle Grenzen zu überwinden gemäß dem Motto, „Nichts ist unmöglich!“ Er steht für Bewegung, Schwingung, Kommunikation und Transport, Wachstum und Entwicklung, ist ein Verwandlungskünstler, Stoffwechsler(!) und ein Suchender, Forschender mit der dazu gehörigen Neugierde und Experimentierfreudigkeit – also alles Eigenschaften, die ein heranwachsendes Kind auszeichnen!

Jupiter (griechisch: Zeus) sorgt nicht nur bei den Göttern des Olymps für Gerechtigkeit und Wohlergehen – er ist das Prinzip der kosmischen Ordnung. Verkörpert Merkur das Suchen und Forschen, steht Jupiter für das Gefundenhaben, die Reife, Erfahrung und Erkenntnis, die Meisterschaft. Er gibt allem eine Form und gleichzeitig Begrenzung, verteilt die reifen Samen und Früchte in Hülle und Fülle an Lebenskraft an alle Lebewesen. Als gütiger Lehrer fördert er die Intuition d.h. den Kontakt zu anderen Welten und ermöglicht damit den Zusammenhang aller Dinge hinter der oberflächlichen Erscheinungswelt besser zu erkennen. Er hilft dabei, den richtigen Platz im Leben einzunehmen und das eigene Leben meisterhaft zu gestalten – also ideale Lernziele für einen Schüler und Studierenden!

Entsprechungen im menschlichen Körper

Merkur steht in direkter Verbindung zum Stoffwechsel, zur Verdauung, Atmung und Informationsübermittlung (alle Feed-Back- und Hormonsysteme), zur seelisch-geistigen Beweglichkeit, Intelligenz und Lernfähigkeit.

Merkuriell geprägte Pflanzen zeigen schnelles Wachstum, sind kurzlebig, von luftiger, leichter und gefiederter Gestalt, kriechendem oder schlangenartigen Wuchs und blauer bis bunt gewürfelter Blütenfarbe. Sie haben die Fähigkeit, Erkrankungen, die durch ein Zuviel an Merkur-Qualitäten entstanden sind, wie innere Unruhe und Verwirrung, Konzentrationsstörungen und seelische Dysbalance, Hyperaktivität, mit ihrer erleichternden, ausgleichenden und inspirierenden Art zu lindern und der Heilung zuzuführen. Beispiele hierfür sind die Passionsblume, das Ackerstiefmütterchen oder die Pfefferminze. Ein Zuwenig an Merkurkraft hingegen erzeugt Blockaden im Stoffwechsel, bei der Verdauung und Atmung. Hier sind erfahrungsgemäß das Tausendgüldenkraut, die verschiedenfarbige Schwertlilie oder der Spitzwegerich besonders hilfreich.

Jupiter beherrscht die Bildekräfte im Körper und gibt allen Körperbestandteilen (Organe, Gewebe, Gelenke,…) eine Ordnung bezüglich Form, Gestalt und Position im Raum. Sein Zentralorgan ist die Leber, die bei der körperlichen und seelisch-geistigen Reinigung eine herausragende Rolle spielt. Das Gute vom Schlechten zu trennen, betrifft hier nicht nur die Auswahl der Nährstoffe für unseren Körper, sondern auch – in Entsprechung – die Auswahl der Gedanken und Einflüsse auf unsere Psyche.

Pflanzen mit Jupitereigenschaften sind ausdauernd und kräftig, mit robusten oder lederigen Blättern und von stattlichem Wuchs und klarer Gestalt und mit goldgelber, leuchtend blauer oder purpurner Blütenfarbe. Auch Früchte, Getreide und Nüsse zählen dazu.

S

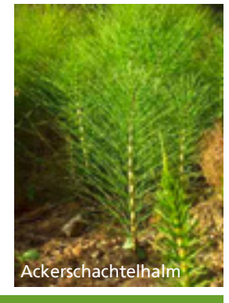
Störungen im Bereich der Jupiter-Qualitäten

Sie können recht erfolgreich mit folgenden Jupiter-Pflanzen unterstützend behandelt werden:

Fettsucht	mit dem Grantapfel (Punica granatum)
Diabetes	mit der Kermesbeere (Phytolacca americana)
Gicht	mit der Herbstzeitlose (Colchicum autumnale)
Zu hohes Blutfett	mit der Artischocke (Cynara scolymus)
Fettleber, hohe Leberwerte	mit Mariendistel (Carduus marianus)
Gewebeschwäche	mit dem Ackerschachtelhalm (Equisetum arvense)

Granatapfelblüte

Artischockenblüte – fotolia.de © vincentlanger



Ackerschachtelhalm

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

Homa-Therapie – Hilfe für Mensch und Umwelt

Verein für Homa-Therapie e. V.

Es ist allgemein bekannt, dass eine Ernährung mit gesunden Lebensmitteln, eine ökologisch intakte Umwelt, seelische Ausgeglichenheit usw. gut für unsere Gesundheit sind. Jedoch sind wir heute verschiedensten Belastungen ausgesetzt, die Körper und Psyche verkraften müssen: Verschmutzung der Luft, toxische Belastungen in Lebensmitteln, Kleidung, der Luft, Überforderungsgefühl in Beruf und Privatleben etc. Wie können wir uns schützen, bzw. positiven Einfluss nehmen? In diesem Artikel wird ein Verfahren vorgestellt, Homa-Therapie genannt, mit dem es möglich ist, nicht nur für die eigene Gesundheit, sondern auch für die nähere Umgebung einschließlich Mensch, Tier und Pflanze und weiterreichend für die Umwelt allgemein tätig zu werden.

Homa-Therapie ist ein Oberbegriff für verschiedene Feuertechniken (Yagnas) und deren Anwendung. Es ist uraltes Wissen der Menschheit, zunächst jahrhundertelang mündlich überliefert und später in den vedischen Schriften niedergeschrieben. Dieses Wissen gehört keiner Religion oder einzelnen Gruppe von Menschen. Es ist für jeden zugänglich. Agnihotra ist die grundlegende Homa-Feuertechnik, die für die heutige Zeit so vereinfacht wurde, dass sie leicht erlernbar und durchführbar ist. Agnihotra wird mittlerweile weltweit von unzähligen Menschen regelmäßig praktiziert. Allein in Deutschland sind es Tausende.

Die Praxis von Agnihotra

Agnihotra wird täglich durchgeführt und dauert nur etwa 10 bis 15 Minuten. Als Grundlage wird ein Kupfergefäß in Form eines Pyramidenstumpfes benötigt, in dem ein kleines Feuer zu Sonnenauf- und Sonnenuntergang entzündet wird. Zum Verbrennen wird getrockneter Kuhdung verwendet. In früheren Zeiten wurde in der Volksheilkunde Kuhdung als wirksames Heilmittel gegen vielerlei Krankheiten eingesetzt (z. B. bei Tuberkulose) und Krankenhäuser wurden durch Räucherung mit getrocknetem Kuhdung desinfiziert. Heute weiß man, dass Kuhdung einen dem Penicillin ähnlichen Stoff, der desinfizierend wirkt, sowie Vacca-Bakterien enthält, welche die Balance im Immunsystem wiederherstellen und die Produktion von Serotonin („Glückshormon“) anregen. Als weitere Verbrennungszutaten werden Ghee (Butterschmalz) und Vollkornreis benötigt. Genau zu Sonnenauf- und -untergang entsteht laut vedischen Schriften zwischen Sonne und Agnihotra-Feuer eine Art „Energie-Kanal“, wodurch eine gewaltige Flut feinstofflicher Energien zur Erde gelangt. Während das Feuer im Agnihotra-Topf brennt, werden einige genau vorgegebene Mantras gesungen, exakt auf den Vorgang von Sonnenauf- und Sonnenuntergang abgestimmt. Ihre hohen Tonschwingungen verstärken den Vorgang und werden in der entstehenden Asche gespeichert. Agnihotra wirkt nach dem Prinzip der Resonanz.

In alten Schriften wird es wie folgt beschrieben:

heile die atmosphäre und
die geheilte atmosphäre heilt dich.

Ein ganz besonderer Effekt wird in den vedischen Schriften dem durch Agnihotra entstehenden Rauch zugeschrieben, dessen Wirkungsweise bis in große Höhen reichen soll. Durch die Verbrennung der vorgegebenen Zutaten werden toxische Belastungen in der Luft und Atmosphäre aufgelöst und die Vermehrung von Krankheitserregern reduziert. Somit bringt der Regen gereinigtes, energetisch aufgeladenes Wasser zurück zur Erde.

Mit Atmosphäre ist aber nicht nur die Lufthülle um den Planeten gemeint, sondern auch die feinstoffliche Atmosphäre, die unsere Stimmung und unser Handeln beeinflusst. Ist die Atmosphäre gereinigt und in ihrer Energie erhöht, so hat dies einen direkten Effekt auf das Gemüt. Denken und Fühlen des Menschen erfahren eine Änderung zum Positiven hin. Probleme lassen sich leichter angehen, negative Verhaltensmuster auflösen und Energien werden frei, die uns helfen, unsere Vorhaben durchzuhalten.

Die Wirkungen von Agnihotra

Die Wirkungen von Agnihotra auf die feinstofflichen Energien des Menschen wurden mittlerweile in verschiedensten Verfahren gezeigt: Kirlian-Fotografie, GDV-Analyse, Timewaver-System, Messungen von Radiästhesisten, Hirnwellenforschung u. a. Es zeigten sich jeweils eine deutliche harmonische Verstärkung der Eigenenergie, ein harmonisierter Energiefluss, ausgeglichenere Energien der einzelnen Organe, verbesserte Hirnwellenmuster und allgemeine Harmonisierung.

Allein das Agnihotra-Feuer durchzuführen bzw. sich in der Nähe aufzuhalten, bringt bereits positive Wirkungen hervor. Darüber hinaus kann man die entstehende Asche direkt oder angesetzt in Wasser als „Energietrink“ einnehmen; es können Salben, Öle und Tinkturen damit hergestellt oder angereichert werden. Die Erfolge, die durch die Praxis von Homa-Feuern und die Anwendung der Asche erreicht wurden und in zahlreichen Erfahrungsberichten beschrieben sind, umfassen ein breites Spektrum: Es werden Verbesserung und Heilung bei Herz- und Kreislaufbeschwerden, Störungen der inneren Organe, Asthma, Allergien, Hautkrankheiten, schwer heilenden Wunden, bei psychischen Problemen, Suchtkrankheiten und selbst bei Krankheiten wie Aids und Krebs beschrieben. Wo keine direkte Heilung stattfindet, verzeichnen die Betroffenen doch häufig eine Linderung und Verbesserung ihres körperlichen Allgemeinzustandes und eine Stärkung der Psyche, die ihnen mehr Kraft und Energie für ihr persönliches Leben schenkt.

Schema der GDV-Analyse der Bioenergie.
Links: Die Aura vor Einnahme der Asche.
Rechts: Die Aura nach Einnahme der Asche.

Wirkung bei Tieren

Die Wirkungen von Agnihotra kann man vielfach bei Tieren beobachten. Tiere mögen das Agnihotra-Feuer und selbst scheue Tiere begeben sich gerne in seine Nähe. Geschwächte Hunde und kranke Katzen wurden mit einer Mischung aus Ghee und Agnihotra-Asche wieder quicklebendig. Bei Kühen heilten Euter dank einer Ghee-Asche-Salbe bestens und vieles mehr.

Wirkung bei Pflanzen

Auch Pflanzen gedeihen in Agnihotra-Atmosphäre besonders gut. Die tägliche Durchführung von Agnihotra und die Verwendung der Asche in allen Wachstumsphasen bewirken ein harmonisches und gesundes Zellwachstum. Sie wachsen zu echten „Lebensmitteln“ heran. Kranke Pflanzen und Bäume, bei denen Agnihotra regelmäßig praktiziert wird und die mit Aschewasser gegossen werden, zeigen wieder gesunde junge Triebe und Früchte.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Homa-Therapie mit Agnihotra als Basis für die Gesundheit von Mensch und Tier äußerst hilfreich ist. Durch den starken Reinigungseffekt, der durch die Homa-Feuer entsteht, kann darüber hinaus ein persönlicher Beitrag für eine ökologisch intakte Umwelt geleistet werden. Für weiterführende Informationen sei auf das Grundlagenwerk „Agnihotra – Ursprung, Praxis und Anwendungen“ (s. u.) verwiesen.

Das Agnihotra-Verfahren wird am Homa-Hof Heiligenberg in kostenlosen Seminaren weitergegeben. Auf dem Bio-Hof in Trägerschaft eines gemeinnützig anerkannten Vereins ist jeder willkommen, die Feuertechniken im für unsere Zeit gegebenen Original zu erleben und zu erlernen. Dort werden seit 27 Jahren Agnihotra und weitere Homa-Feuertechniken regelmäßig durchgeführt und Homa-Landwirtschaft betrieben. Das strahlende Aussehen, der ausgezeichnete Geschmack und die besondere Zellstruktur des angebauten Gemüses zeigen, was durch die Homa-Methode erreicht werden kann. Viele Besucher schätzen die wohltuende Atmosphäre auf dem Homa-Hof und haben das Gefühl, endlich einmal wieder tief durchatmen und Energie aufladen zu können.

info⇒ www.homa-hof-heiligenberg.de, Tel.: 07554 / 283
Quellen: Horst und Birgitt Heigl: „Agnihotra – Ursprung, Praxis und Anwendungen“ (Grundlagenwerk zum Thema Agnihotra), Verlag Horst Heigl, 3. Auflage Heiligenberg 2015, www.heigl-verlag.de
Zeitschrift: „Agnihotra Aktuell“ Hefte 1-4, 2012-2015; Hrsg. Verein für Homa-Therapie; www.agnihotra-online.com
Birgitt Heigl „Agnihotra – Was die Erde braucht“ in der Zeitschrift: Natürlich Gärtnern und anders Leben, Nr. 2/2015
Bilder: Copyright Verein für Homa-Therapie e. V.

Agnihotra lernen am Homa-Hof

Das Fitness-Studio für die Füße - Revolution in der Fußversorgung

Ralf Kraft, Step Forward Deutschland

Fehlstellungen der Füße und Zehen haben weitreichende Konsequenzen auf die Körperstatik. Einlagen für die Schuhe werden zu Recht kritisch beäugt. Die Fixation oder das „Gehen mit Krücken“ sind eben keine echten Lösungen. Eine revolutionäre Einlage vereint jedoch unterstützend Korrektur der Fehlstellung mit effektivem Trainingseffekt durch genügend Freiraum.

Fersensporn, Schwielen, Hallux Valgus, Beinkrämpfe und -schmerzen, Hühneraugen und Rückenbeschwerden sind oft nur die Symptome für ein viel größeres Problem.

Harte Oberflächen, glatte unsachgemäße Schuhe, Alter und Schwerkraft sind die wichtigsten Faktoren, die zu strukturellen Störungen des Bewegungsapparates führen. Aus Sicht der Evolution ist unser Fuß nicht dafür gemacht, auf harten Untergründen zu stehen und zu gehen. Weiche Böden wie Sand und Gras sind die perfekte Voraussetzung für unser anatomisches Fundament. Hinzu kommt: Nur wenige Schuhformen fördern die Fußaktivität, oder unterstützen wirklich die Anatomie des Fußes. Vielmehr sind die meisten Schuhe zu bequem und polstern. Daraus resultiert schwache Fußmuskulatur, wodurch die Statik des Fußes und der angrenzenden Gelenke verloren geht.

Erste Schritte nach vorn

Dr. George Alzner war einer der Ersten, der feststellte, dass die meisten maßgefertigten Schuheinlagen nicht zufriedenstellend funktionieren. Bereits in den 60er und frühen 70er Jahren entwickelte er in den USA daher ein neues Konzept, das der Schlüssel zur Effektivität von Step Forwards ist. Was durch Dr. G. A. in Seattle begonnen hat, ist mittlerweile international bei Ärzten, Therapeuten, Heilpraktikern Osteopathen etc. weit verbreitet.

Die Idee dabei ist es, dem Fuß eine Art „Schablone“ des anatomisch „normalen“ Fußes vorzugeben, dadurch hat der Fuß die Chance sich wieder zu verändern. Diese „Vorgabe“ ist flexibel gestaltet. Der Fuß kann in seinem Stand und seiner Funktion wieder natürlich agieren.

„Passt man eine Einlage an den bereits veränderten Fuß an, kann eine Stütze resultieren, nicht aber eine Veränderung. Mit „Krücken“ werden unsere Beine nicht stärker, sondern eher das Gegenteil“ (Sigfried Groß, Physiotherapeut aus Pforzheim).

Hallux valgus. Die weitverbreitete Schiefstellung der Großzehe verursacht nicht nur lokale Schmerzen. Die beeinträchtigte Körperstatik kann zu weiteren Gelenk- und Muskelproblemen im Knie, Hüfte und Rücken führen. Um Operationen mit der folgenden Vernarbung zu vermeiden, ist frühzeitiges Training ratsam. Ein besonderes Augenmerk sollte die Wahl der Einlagen erhalten.

Bild: Fotolia

Beispiel: Hallux valgus

Schwache Gewölbe am Vorfuß, aber auch Vererbung führen dazu, dass die Großzehe nach innen zieht. Kalzium lagert sich im Bereich des Großzehengrundgelenks ab und langfristig passen die Schuhe nicht mehr. Dazu kommen häufig Schmerzen. Eine gerade Großzehe ist wichtig für die Balance. Die Einlagen bieten der Großzehe wieder ausreichend Platz. In Kombination mit einer einfachen Übung kann die Deformierung behoben werden, ohne Operation!

Darüber hinaus können durch die verbesserte Körperstatik und Muskelkette die angliedernden Gelenke entlastet werden und Verspannungen lösen sich. Die Volkskrankheit „Rücken“ (LWS-Syndrom), sowie der Volksnerv „Ischias“ beruhigen sich, unterstützt durch Übungen, die mit dem Therapeuten gemeinsam erarbeitet werden.

Standhafte Vorteile

Die Einlagen sind aus flexiblem Material hergestellt, das weder Hitze erzeugt noch aufnimmt. Der Fuß schwitzt nicht und es entsteht keinerlei Geruchsbildung. Der Fuß wird sich dieser vorgegebenen Form annehmen und sich umformen, dies ermöglicht so zu arbeiten, wie es die Natur vorgesehen hat. Ein weiterer Clou: Die Einlagen federn, wenn man läuft, als ob man barfuß auf Sand, Gras oder einer Wiese gehen würde. Die erzielten physiologischen Veränderungen tragen maßgeblich zur Linderung selbst länger bestehenden Beschwerden an Füßen und dem Rest des Bewegungsapparates bei. So überzeugt „das Fitness-Studio für die Füße“ nicht nur in medizinisch-therapeutischen Fachkreisen, sondern hat seit 2013 inzwischen auch viele Kunden von ihren Problemen am Bewegungsapparat befreit.

Die Einlagen werden in der Größe des Fußgewölbes (Knochenstruktur) korrekt angepasst und werden daher nur von Fußfachpersonal wie, Ärzten, Physiotherapeuten, Sportwissenschaftlern, Heilpraktikern Osteopathen etc. angeboten.

Wunderwelt Matrix-2-Point

Gaby Hoenig

Wie wir uns selbst im Weg stehen

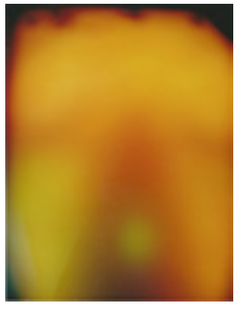
Wie oft kommt es vor, dass wir ein Unwohlsein in einer Situation verspüren, eine Unstimmigkeit und darauf nicht achten oder zumindest nicht darauf reagieren? Oder wir handeln nicht, weil wir keine Möglichkeiten und Wege zur Lösung sehen oder aus Angst vor unabsehbaren Konsequenzen?

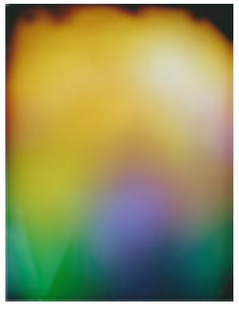
So sammelt sich über Jahre Vieles an krankmachenden Informationen im Körper und im Energiefeld eines Menschen an. Die meisten Krankheiten haben ihre Ursache in so einer seelischen Blockade, die nicht erkannt wurde und nun in Form einer körperlichen Störung auf sich aufmerksam macht.

Was ist „die Matrix“? Warum „2-Point“?

„Die Matrix“ oder auch schlicht „das Feld“ – in der Quantenphysik „morphogenetisches Feld“ genannt – enthält alle Informationen, die unsere Realität bestimmen, wie Emotionen, Erlebnisse aus der Vergangenheit, aber auch Glaubenssätze und Suggestionen, unsere Wünsche und Gedanken, sowie Informationen über unseren physischen Körper. Über unsere Felder sind wir auf der Quantenebene[1] alle miteinander verbunden und stehen im Informationsaustausch. Und hier setzt Matrix an und bewirkt Energiefluss durch die Verbindung zweier Punkte – meist einer am Körper und ein zweiter Punkt im Feld – mittels Intention und Bewusstsein des Behandlers. So entsteht Veränderung im Feld des Klienten und somit auch eine neue Realität, die neue Möglichkeiten zulässt und vorhandene Potentiale freisetzt.

Diese erzielte feinstoffliche, energetische Veränderung kann nach einer Matrix-2-Point-Behandlung z.B. über Aurabilder sichtbar gemacht werden:





Doch wie funktioniert Matrix-2-Point?

Bei der Anwendung im Krankheitsfall entsteht eine energetische Verbindung zwischen gesunder und kranker Zelle, die einen Informationsabgleich oder –austausch ermöglicht. Die kranke Zelle wird so wieder mit gesunden, positiven Informationen versorgt und kann sich regenerieren. Die gesunde Resonanzzelle kann sich dabei an einer anderen Stelle am Körper befinden oder aber in der Aura. In der innersten Auraschicht, dem ätherischen Körper, sind als „Blaupause“ oder Kopie alle gesunden Informationen gespeichert.

[1] Max Planck: jede Materie besteht aus Licht und Energie; Er entdeckte, dass Energie von einem Körper nicht kontinuierlich, sondern in Sprüngen abgegeben wird, in „Paketen“, den sogenannten „Quanten“.

Sobald neue Energie in dieser Verbindung fließt, entsteht „die Welle“ und kann von empfindsamen Menschen auch deutlich gespürt werden. Symbolisiert wird sie in der Behandlung durch eine energieschiebende Handbewegung der rechten Hand des Behandlers aus dem Aurafeld auf bestimmte Punkte am Körper orientiert, z. B. Solarplexus. Währenddessen hält die linke Hand des Behandlers zu einem Punkt am Körper des Klienten Kontakt.

Bei einer Matrix-2-Point-Behandlung wird die Energie also gezielt auf ein Anliegen gelenkt, an das der Klient während der Behandlung denkt und sich reinfühlt. Das Thema kann gesundheitlicher Natur sein, aber genauso gut im Bereich Partnerschaft, Wohnung oder Beruf usw. liegen. Dennoch sucht sich die Energie in gewisser Weise selbst ihren Weg. So kann es sein, dass sich erst kleinere Rand-Themen auflösen und danach erst das Kernthema in Auflösung geht, weil sich der Organismus dann darauf konzentrieren kann und mehr freie Energie zur Verfügung steht.

Bei manchen Anliegen muss eine weitere Behandlung erfolgen. Manchmal ist dies auch notwendig um einen nachhaltigen Erfolg zu erzielen. Generell gilt auch hier: Je länger eine Krankheit oder eine ungünstige Lebenssituation schon bestehen, um so länger dauert in der Regel auch die grundlegende Transformation und positive Veränderung. Allerdings sind meist schon schnell positive Ansätze zu beobachten.

Wie kommt es dazu?

Oft liegen die Ursachen im alltäglichen Leben, aber dies muss nicht so sein. Viele Verhaltensmuster sind Mitbringsel aus früheren Leben und stehen nun zur Bearbeitung an. Auch hier setzt Matrix-2-Point an und schafft Verbindungen, um z.B. negative Verbindungen und Verstrickungen oder hinderliche Glaubenssätze aufzulösen und hilfreiche Informationen fließen zu lassen. Gerade bei unerfüllten Wünschen oder zwischenmenschlichen Problemen ist es sehr wichtig, negative Glaubenssätze und Suggestionen zu transformieren, sodass neue Gedanken entstehen können und die innere Lebenshaltung in Veränderung geht. „Aus Gedanken werden Worte, aus Worten werden Taten.“ So findet die Auflösung von negativen Lebenssituationen statt.

Die dunkle und die helle Seite: Diagnose (nach ICD-10)

Grundlage einer jeden Therapie gibt die Diagnose vor. Auf nachvollziehbaren Erkenntnissen basierend werden entsprechende Schritte zur Linderung oder Heilung vollzogen. Leider verkommt dieses noble Ideal in Klassifikationen vielerorts zu Abrechnungsmodellen, in der der Mensch zur Nummer wird.

Eine Diagnose zu stellen und auf deren Basis zu therapieren, ist in der BRD dem Arzt oder Heilpraktiker vorbehalten. Das Wort stammt aus den griechischen Wortteilen ‚*dia*-' durch und ‚*gnosis*' Erkenntnis, was sich auf die gewonnene Erkenntnis durch gründliche Erhebung von Befunden bezieht. Die einzelnen Befunde werden heutzutage meist technisch durch Apparate gewonnen. Besonders der Naturheilkunde ist die Anamnese, das Gespräch mit dem Patienten, dabei sehr wichtig, was das subjektive Empfinden in den Mittelpunkt stellt. Körperliche Untersuchungen folgen der Beschreibung und dann der Einschätzung des Therapeuten. Sogenannte Heilhilfsberufe (modern: Gesundheitsfachberufe), wie z.B. Physiotherapeuten dürfen demnach im Auftrag durch den Arzt Befunde erstellen. Ziel ist es also, durch sammeln und auswerten verschiedener Befunde (auch chemisch, labortechnisch) ein möglichst detailliertes Bild zu erhalten, um dann eine Therapie einzuleiten, die dem Betroffenen die besten Aussichten bereit hält.

Man kann dabei noch verschiedene Diagnosen unterscheiden: Liegen keine absolut eindeutigen Ergebnisse vor, spricht man erst einmal von einer Verdachtsdiagnose. Wenn dabei bereits eine Therapie eingeleitet wird, kann aufgrund deren Ansprechbarkeit auch eine Diagnose „ex juvantibus" gestellt werden. Kann man dem Kind keinen eindeutigen Namen geben, so werden Ausschlussdiagnosen heran gezogen, um sicher zu gehen, was es NICHT ist. Die Differentialdiagnose (DD) beschreibt in Frage kommende Diagnosen, die zu den Befunden passen. Liegt man völlig daneben, spricht man von der Fehldiagnose.

Wie oben angedeutet unterscheidet sich die „wissenschaftliche" Hochschulmethodik, die sich selbst als „Evidenzbasierte Medizin" betitelt, von der Naturheilkunde und derer „Hilfsdiagnosemethoden". Während letztere noch menschliche Züge wertschätzt und damit auch eine Vielfalt an individuellen Diagnosen zulässt, bemüht sich die Schulmedizin um internationale Klassifikation. Das wichtigste weltweit anerkannte System wird von der WHO ausgegeben und ist ICD: International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems. Aktuell ist ICD-10 der neueste, angewendete Standard. Vertragsärzte („Kassenärzte") sind dazu verpflichtet sich nach diesem System zu richten. Während Privatärzte und Heilpraktiker sich offen dem annehmen, was ihnen begegnet, muss im Krankenkassensystem der Patient in eine vorgefertigte Schublade passen, damit abgerechnet werden kann. Bedingter Vorteil an dieser Vorgehensweise ist, dass der Arzt in Timbuktu anhand der Numerierung sofort weiß, was der Kollege in New York diagnostiziert hat. Dies hindert jedoch bekannterweise nicht daran, die eigenen Apparate erneut in Betrieb zu nehmen.

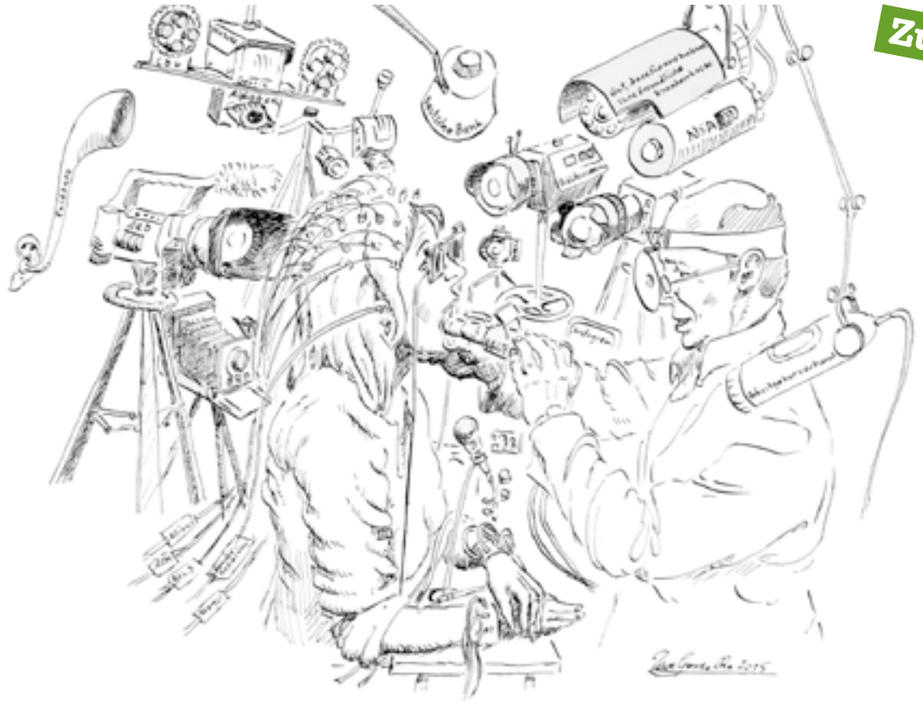
Eigentlich unterliegen gerade die Heilberufe der Schweigepflicht. Nun ist es aber verpflichtend bei jeder Abrechnung mit einer Krankenkasse eine Diagnose anzugeben. Egal ob kodiert nach ICD oder ausgeschriebene Worte, wandern diese empfindlichen Daten durch viele Hände, um letztendlich in den Computersystemen zu landen und gesammelt zu werden. Bei Wechsel der Kasse, Antrag auf irgendwelche größeren Leistungen (Invalidenrente etc.) wird man schnell in die Verlegenheit geraten behandelnde Therapeuten und (frühere) Kassen von der Schweigepflicht zu befreien und „gläsern" da zu stehen. Arzt und Heilpraktiker dürfen sich ggf. ebenso offen über den Patienten und dessen Gesundheitsprobleme auslassen. Der ursprünglich gute Wille einer diagnostikbezogenen Therapie wird so schnell zum Stempel für die Betroffenen.

Ist eine Diagnose gestellt und zur Abrechnung eingereicht, haftet sie am eigenen digitalen Zwilling. Daraus lassen sich über Berechnungsprogramme Zukunftsprognosen abgeben. Schätzwert „Mensch" im Konglomerat digital erfaßter Daten. Wie hoch ist das Risiko für Krebs, Bluthochdruck, Diabetes mellitus? Wie lang die Lebenserwartung? Und noch viel wichtiger: Wie lange kann man am Arbeitsalltag teilnehmen? Bei manchen Diagnosen klingeln bei den Kassen sofort die „Alarmglocken", wenn sie sich schlecht einschätzen lassen oder unvorhersehbares beinhalten. So z.B. nach ICD-10, die Klasse nach F45 „Somatoforme Störungen". So ist „Das Charakteristikum ... die wiederholte Darbietung körperlicher Symptome in Verbindung mit hartnäckigen Forderungen nach medizinischen Untersuchungen trotz wiederholter negativer Ergebnisse und Versicherung der Ärzte, dass die Symptome nicht körperlich begründbar sind...." Fazit: Aufgrund begrenztem Horizont nicht für voll genommen und als uneinschätzbares Risiko deklariert. Also sollte auch jeder Kassenpatient eine Rechnungskopie fordern und Diagnose, sowie Rechnungsstellung hinterfragen.

Aus der Diagnose zur Therapiebasis wird so ganz schnell ein Kassenprogramm in dem offensichtlich nur finanzielle Interessen die Richtung vorgeben. Dies schleicht sich letztendlich auch in die (Kassen-)Arztroutinen ein. Gelernt wird die Diagnoseerhebung mit Anamnese (Gespräch) und IPPAF: Inspektion (Betrachtung), Palpation (Abtasten), Perkussion (Abklopfen), Auskultation (Abhören), Funktionsprüfung. Das Gespräch gestaltet sich nicht sehr lukrativ und enthält, ohne entsprechende Ausbildung, auch kaum verwertbare Informationen, weshalb die apparative und labortechnische Diagnostik in den Vordergrund rückt. Es ist schon keine Science-fiction mehr, dass in vielen großen Kliniken die Diagnose direkt von einem Computer ausgespuckt wird. Mit Speicherchips in Kassenkarten und „fortschrittsweisend" auch in Smartphones (u.ä.) trägt man seine Krankengeschichte, die die eigene Zukunft bestimmt, mit sich herum.

Der naturheilkundliche Therapeut wird sich immer bemühen möglichst den Menschen wahrzunehmen, um durch den Selben Heilung geschehen zu lassen. Ein bis zwei Stunden Erstanamnese sind keine Seltenheit. Offenheit und Know-How ist gefragt, um den Patienten nicht an die Schublade anzupassen, sondern - wenn überhaupt - die Schublade dem Menschen.

Zum Thema



„Tja, ich persönlich tippe auf leichten Husten – ein paar Tassen Salbei-Tee mit Honig sollten reichen. Aber schau'n wir lieber mal, was unser Diagnosezentrum meint."

Zeichnung: Uwe Gorzalka www.uwe-gorzalka.de

Anzeigen

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

Uhl-Media

Uhl-Media GmbH
Kemptener Str. 36 | 87730 Bad Grönenbach
Telefon (0 83 34) 98 320 | www.uhl-media.de

Wunderwelt-Leben

- Quantenheilung mit Matrix-2-Point®
- Energetische und geistige Heilerarbeit
- Ganzheitliche Beratung

Gaby Hoenig
Rotenbach 6, 88316 Isny
Tel.: 49 (0) 75 62 93 89 916 (AB)
Mobil +49 (0) 152 22 58 92 60
gaby.hoenig@web.de
www.wunderwelt-leben.com

Unter falscher Flagge

Thorsten van Bokhoven, Heilpraktiker

Der Begriff falsche Flagge (false flag) bezeichnet eine geheime Operation, meist vom Militär und/oder Geheimdienst ausgeführt, die einem daran Unbeteiligten untergeschoben wird. Üblicherweise um diesen zu diskreditieren und/oder einen Kriegsgrund zu haben.

Angriffe unter falscher Flagge sind ein altes und bewährtes Mittel der Politik. Unter anderem wurde so der zweite Weltkrieg angezettelt. Der vorgetäuschte polnische Überfall auf den Sender Gleinitz diente Hitler als Grund, Polen anzugreifen und der Mukden-Zwischenfall den Japanern als Anlass in der Mandschurei einzumarschieren.

False Flag Operations sind aber keine Erfindung der Neuzeit. Über die Jahrhunderte finden sich immer wieder Belege dafür und schon Nero liess Rom anzünden, um es dann den Christen in die Schuhe zu schieben.

Ganz egal ob es darum geht die Rechte von irgend jemand zu beschneiden, eine Diktatur einzuführen, eine religiöse oder ethnische Minderheit zu verfolgen oder einen Angriffskrieg zu begründen: Es gibt wohl kaum ein effektiveres Mittel als sich selbst anzugreifen und es dann dem jeweiligen Feind anzulasten.

Wie schon im letzten Artikel dieser Serie erwähnt, sind die Militärausgaben unseres Hegemons USA etwa so hoch, wie die der nachfolgenden zehn Nationen. Man kann sich also vorstellen, daß die Rüstungsindustrie ganz nette Gewinne abwirft. Somit war der Zusammenbruch der Sowjetunion ein echtes Problem. Wie sollten die horrenden Ausgaben für die monströse Militärmaschinerie weiter gerechtfertigt werden? Wie die Existenz der Nato begründet werden? Gäbe es so etwas wie den internationalen islamischen Terrosismus nicht, man hätte ihn glatt erfinden müssen!

Erfundener Terror

Und es spricht einiges dafür, daß genau dies geschehen ist. Robert David Steele, ehemals hochrangiger Offizier des Marine-Geheimdienstes der USA sowie Ex-CIA-Agent sagt dazu folgendes: „Die meisten Terroristen, sind Terroristen, die unter falscher Flagge agieren oder sie werden von unseren eigenen Sicherheitsdiensten erschaffen. In den Vereinigten Staaten war jeder einzelne Terrorangriff einer unter falscher Flagge oder es handelte sich um einen Informanten, der für das FBI arbeitete…"

Und sobald man sich die Mühe macht, einen genaueren Blick auf islamistische Terroranschläge zu werfen, kann man sich des Eindrucks nur schwer erwehren, dass Herr Steele recht hat.

Jeder der sich ein wenig näher mit den Anschlägen vom 11.9.2001 auseinandergesetzt hat, kann nur zu dem Schluss gekommen sein, daß die offizielle Version diverse Ungereimtheiten enthält und der von Mathias Bröckers geprägte Ausdruck „Das Märchen von Osama und den 40 Teppichmessern" seine Berechtigung hat, weshalb ich an dieser Stelle nicht weiter darauf eingehen werde. Denn auch bei den Terroranschlägen jüngeren Datums, gibt es wieder Fakten, die zum Nachdenken anregen.

Z.B. wurden die „Täter" des Anschlags auf Charlie Hebdo durch einen liegen gelassenen Ausweis identifiziert (mal wieder). Ist ja auch klar, wenn man vor hat, einen Massenmord zu begehen, nimmt man natürlich seine Papiere mit, um sich auch korrekt ausweisen zu können - und läßt diese dann liegen.

Dann der Selbstmord eines führenden Ermittlers, nur Stunden vor der Veröffentlichung des Ermittlungsberichtes, eines Mannes, der weder unter Depressionen litt, noch andere Suizidgründe hatte und dessen „Selbsttötung" für Familie und Freunde völlig überraschend kam. Daß der Mutter des Polizeikommisars der Autopsiebericht vorenthalten wird, ist auch nicht vertrauenserweckend. Und wie es dem Mann gelang, sich mit einer Waffe ohne Schalldämpfer in seinem Büro zu erschiessen, ohne dass seine Kollegen etwas davon mitbekamen, wird wohl immer sein Geheimnis bleiben. Und am Ende sind natürlich alle Bösen tot, und Niemand kann mehr dumme Fragen beantworten (mal wieder).

Aus Angst Vorteile ziehen

Egal ob man sich die islamistischen Anschläge in London, Madrid oder Boston genauer ansieht, man kommt nicht umhin, diverse Ungereimtheiten zu registrieren und auf die Idee zu kommen, daß die sog. Täter eventuell nur Sündenböcke waren. Speziell beim Attentat in Boston macht die offizielle Version, wie die Terroristen sich verrieten und gefasst wurden, keinerlei Sinn und kann auf eine zynisch finstere Weise als unterhaltsam gelten.

Bereits zwischen den beiden Weltkriegen listete Lord Arthur Ponsonby die Strukturgesetze der Kriegspropaganda auf und kam zu dem Schluss: „Das erste Opfer im Krieg ist die Wahrheit". Beim asymetrischen Krieg gegen den Terror scheint dies nicht anders zu sein, als in anderen Kriegen. Schon im alten Rom gab es das geflügelte Wort „Cui bono" (Wem zum Vorteil?). Dies war die zu stellende Frage, wenn es darum ging, herausfinden, wer etwas zu verantworten hatte. Egal ob im kriminalistischen oder politischen Bereich.

Hat nun der Islam, haben die Moslems von den Anschlägen profitiert? Haben sie dadurch ihre Rechte gestärkt? Werden sie und ihr Glauben dadurch vermehrt akzeptiert? Wohl kaum. Mit jedem Vorkommnis dieser Art wurde aber die Überwachung ausgebaut, erhielten Behörden erweiterte Befugnisse und natürlich boomt die „Sicherheitsindustrie". Und man muss den Terror ja da bekämpfen, wo er herkommt. Im Zweifelsfalle auch mal Deutschland am Hindukush verteidigen. Die Militärmaschinerie kann also weiter rollen und satte Gewinne produzieren.

Und wenn man die Überwachung der Bevölkerung ausbauen möchte, sind diese Islamisten ja quasi ein Gottesgeschenk. Wie könnte man Vorratsdatenspeicherung und andere tiefe Eingriffe in Bürgerrechte fordern und rechtfertigen, ohne die durch den internationalen islamistischen Terror geschürte Angst? Gewiss, Kinderpornografie ist hier auch ein viel gebrauchtes und bewährtes Argument, aber die mörderischen Moslems sorgen im Durchschnittsbüger halt doch noch für mehr Sorge und Anspannung.

Denn Hand in Hand mit den Angriffen unter falscher Flagge geht die „Strategy of Tension", die Strategie der Spannung. Dieser Begriff erreichte erstmals in den 1980ern größere Bekanntheit, als sich herausstellte, dass die in Italien von linken Terroristen begangenen Anschläge in Wirklichkeit von Militär und Geheimdiensten ausgeführt wurden - um die Linken zu diskreditieren, Bürgerrechte einzuschränken und um zum Schutze „der inneren Sicherheit" Überwachung und Anti-Terror-Maßnahmen ausweiten zu können.

"Politik machen: den Leuten soviel Angst einjagen, dass ihnen jede Lösung recht ist."
Wolfram Weidner

Hierzu der italienische Terrorist und Neofaschist Vincenzo Vinciguerra (nach Wikipedia): „Man musste Zivilisten angreifen, Männer, Frauen, Kinder, unschuldige Menschen, unbekannte Menschen, die weit weg vom politischen Spiel waren. Der Grund dafür war einfach. Die Anschläge sollten das italienische Volk dazu bringen, den Staat um größere Sicherheit zu bitten. […] Diese politische Logik liegt all den Massakern und Terroranschlägen zu Grunde, welche ohne richterliches Urteil bleiben, weil der Staat sich ja nicht selber verurteilen kann." und weiter: „Der Weg des Terrors wurde von getarnt agierenden Personen verfolgt, die zum Sicherheitsapparat gehörten oder die durch Weisung oder Zusammenarbeit mit dem Staatsapparat verbunden waren. Jede einzelne der Gewalttaten nach 1969 passte genau in ein einheitliches, organisiertes Schema. …für einen Kampf mobilisiert, der Teil einer antikommunistischen Strategie war. Diese entstammte nicht etwa staatsfernen Institutionen, sondern dem Staatsapparat selbst, genauer gesagt dem Bereich der Verbindungen des Staates zur NATO."

Ende der 90er kamen dank des Freedom of Information Act Dokumente über die sog. Operation Northwood ans Licht. Dieser 1962 entwickelte geheime Plan sollte den Weg für eine Invasion der USA in Kuba ebnen - durch das Vortäuschen kubanischer Terroranschläge in den USA. Trotz prominenter Unterstützer, u.a. dem Vorsitzenden der Vereinigten Stabschefs und späteren NATO-Befehlshaber in Europa, L.L.Lemnitzer, wurde das Vorhaben von Präsident Kennedy gestoppt.

Mr. Bush hatte da wohl weniger Skrupel (Oder er wurde erst gar nicht gefragt).

Es geht also darum, in möglichst weiten Teilen der Bevölkerung ein Klima der Angst und Verunsicherung zu schaffen, um bestimmte Ziele zu erreichen.

Die bei einem Anschlag Verletzten und Getöteten sind nicht das eingentliche Ziel des Anschlags! Ziel sind einerseits die politischen Gegner, die diskreditiert werden. Mehr aber noch all die Menschen, die von dem Angriff erfahren und mit Angst um sich selber und ihre Lieben darauf reagieren. Millionen von Menschen, denen körperlich nicht das geringste passiert, die aber wieder mal ein Stück angespannter und ängstlicher durchs Leben gehen und wieder etwas mehr bereit sind, Restriktionen im Namen der Sicherheit zu akzeptieren. Angst ist meist kein guter Ratgeber.

Die Presse tut ihren Teil dazu. Investigativer Journalismus findet nicht statt; es wird die offizielle Version berichtet und alles andere ausgeblendet.[1]

Angriffe unter falscher Flagge und Strategie der Spannung haben aber auch noch andere Vorteile für diejenigen zu bieten, die schon viele Kekse haben und gerne noch mehr von unten nach oben umverteilen möchten:

Wie schon im letzten Artikel dieser Serie erwähnt, ist das Divide et Impera ein wichtiger Teil des Herrschaftsspiels. Mehr und mehr Menschen nehmen ihre muslimischen Mitbürger als Bedrohung wahr. Und mehr und mehr Muslime fühlen sich ausgegrenzt und verfolgt. Diese Spannungen zwischen Gruppen in der Bevölkerung werden angeheizt.

Außerdem finden, wenn der mediale Fokus mal wieder auf ein islamistisches Attentat gerichtet ist, andere Themen weniger Beachtung. Sei es TTIP, NSA, Ukraine,… und man kann u.U. schnell mal das eine oder andere Gesetz durchwinken…

Was tun?

1. Nicht in den Chor des Hasses einstimmen. Menschen nach ihrem Tun und nicht nach ihrer Religion zu beurteilen. Der durchschnittliche Moslem hat so viel mit ISIS zu tun, wie der durchschnittliche Christ mit dem KuKluxKlan.
2. Menschen aufklären. Viele kennen noch nicht mal die Begriffe ‚false flag' und ‚strategy of tension', geschweige denn die vielfältigen Beispiele hierzu. Wissen ist Macht und hilft die Spannung zu reduzieren.
3. Eine offen-kritische Haltung zu allen Medien einnehmen. Und immer wieder zu fragen „Cui bono?"
4. Internet und persönlichen Austausch zur Information nutzen.
5. Abschalten! Sich nicht um Dinge sorgen, an denen man aktuell nichts ändern kann. Bei sich bleiben und sich gut um sich selber kümmern!

S

[1] Siehe hierzu und über die Funktion der Mainstreammedien den Artikel „Presse-Freiheit" in der Frühlingsausgabe 2015.

Unter Druck Leistung bringen

Hans Christian Hinne, natürliche Person gemäß §1 des staatlichen BGB

Der Kühlschrank ist voll - und doch verhungern wir vor vollen Tellern. Das Medienangebot ist unüberschaubar - und doch verarmen wir geistig. Eine 40 Stundenwoche reicht für die meisten nicht mehr aus. Luxus- und Wegwerfartikel überall - und doch scheint es nicht auszureichen. Die Triebfeder für dieses Verhalten ist bis zum Äußersten gespannt.

Wer kennt das nicht? Am Ende des Geldes ist noch soviel Monat übrig. Dem gegenüber stehen Schlagzeilen zu zig Milliarden-Rettungsschirmen, verpulverte Milliarden in Flughäfen, Kriegsmaschinerie und einem ausgeglichenen Haushalt. Am Stammtisch heißt es dann „Geld regiert die Welt", bevor man die nächste Flasche bestellt. Und tatsächlich, Großkonzerne schlucken Staaten mit Grund und Boden inklusive der Arbeitskraft Mensch. Was früher offensichtlich mit Brandnarben auf dem Marktplatz stattgefunden hat, läuft heute nicht anders - nur eben etwas besser kaschiert: Die Versklavung.

Wer sich nicht leicht hinter's Licht führen lässt, eine grundsätzlich kritische Einstellung hat und vielleicht mit einem starken Gerechtigkeitssinn ausgestattet ist, der stößt früher oder später auf unumstößliche Tatsachen der Geschichte. Ich bin (Gott-sei-Dank) kein Jurist und habe mich schon während der Gymnasialzeit gefragt, was genau der Inhalt des „Geschichts- und Sozialkundeunterrichts" sein soll. Erhebt man den Kopf aus dem Sumpf des BRD-Systems, sind die wirklich relevanten Paragraphen und Zusammenhänge aber recht überschaubar.

Vom Grundgesetz zum Sklaven

Unser Grundgesetz, das zu oft völlig falsch als Verfassung betitelt wird, wurde für Deutschland geschrieben. Die alliierten Siegermächte haben es nach dem sogenannten zweiten Weltkrieg erlassen, um die Ordnung in dem (immer noch) besetzten Gebiet aufrecht zu erhalten. Deutsche hatten da herzlich wenig mitzureden. Dass dies immer noch der Fall ist, erkennt man an den letzten Bereinigungsgesetzen, die vom SHAEF[1]-Gesetzgeber kommen. Welcher souveräne Staat lässt sich Gesetze diktieren?

Das Deutsche Reich, das nichts mit dem „dritten Reich" zu tun hat (!!!), besteht in den Staatsgrenzen von Ende 1937. „Deutschland", der „Bund" oder auch „BRD" genannt sind Konstrukte ohne staatliche Hoheit, die aber seit geraumer Zeit Regierung spielen und ihre Interessen ohne rechtliche Befugnis mit Gewalt durchsetzen. Die Schlüssel dazu sind juristische Tricks, das Handelsrecht und nicht zuletzt „die dumme Masse des Volks", welches sich durch Brot (Breitbildfernseher, Schmarrnphones etc.) und Spiele (Massenmedien etc.) ablenken lässt.

Ich habe mich früher schon gefragt, wieso in `schland die Post privatisiert wird? Und dann sogar ganz offiziell die Bundeswehr! Mittlerweile ist klar geworden, dass „Städte", POLIZEI[2], alle möglichen „Ämter" und dergleichen BRD-Einrichtungen mehr, allesamt registrierte Firmen[3] sind. Ist schon miserabel, wenn man „Steuern" von einer Firma berechnet bekommt, die gar keinen Hoheitsanspruch darauf hat und Grundlage dafür Schenkung ist.

Beispiel: Die Firma Hauptzollamt Augsburg[4] stellt „Bescheide" über „Kfz-Steuern" aus, die völlig rechtsunwirksam, weder unterschrieben[5] sind, noch auf schlüssigen Gesetzen[6] beruhen. Weist man auf die Misstände hin und erlaubt sich die unrechtmäßigen Forderungen bis zur Klärung einzubehalten, kommt von der Firma Hauptzollamt Landshut[7] (?) ein Vollstreckungsbescheid. Wieder nicht unterschrieben. Auf ordentliche Antworten kann man lange warten. Ungezeichnete Briefe, dass das Bankkonto gesperrt und gepfändet wird, erhält man drei Wochen nachdem dies bereits vollzogen wurde.

Die Mächtigen im Sattel der Politik haben im Trubel der „Wiedervereinigung" anscheinend still und heimlich eine insolvente Ostfirma für den sprichwörtlichen „Apfel und Ei" aufgekauft und dem Ganzen dann den Namen BRD, mit der Deckungssumme einer üblichen GmbH gegeben. Außerdem wurde gleichschaltend aus jedem Menschen eine juristische Person geformt. Aus diesem Grunde führt das Gros der Bevölkerung auch einen Personalausweis mit sich und keinen Personenausweis oder Staatsausweis. Ausgewiesen wird nicht mehr der Mensch, wie in der Geburtsurkunde, als Mann Max aus der Familie M u s t e r m a n n, sondern die Sache / der Sklave MAX MUSTERMANN, als Personal der Firma BRD. Einzutragen ist nach dem Personalausweisgesetz aber der Familienname (Mensch) und nicht der NAME (Sklave). Außerdem verbirgt sich ein weiterer sprachlicher Trick unter dem Punkt Staatsangehörigkeit: „deutsch". Diesen Staat gibt es nicht! Damit ist das aktuell ausgegebene Dokument „Personalausweis" eine Urkundenfälschung und sollte schnellstens zurückgegeben[8] werden!

[1] Supreme Headquarters Allied Expeditionary Force

[2] Der Begriff POLIZEI ist beim Patentamt in München durch die Firma Freistaat Bayern handelsrechtlich geschützt (Nr. 30243782). Es gibt auch keine (Staats)Beamte, sondern nur Bedienstete, die sich eine private Berufshaftpflicht leisten müssen. Kein Staat - keine Staatshaftung!

[3] Einfach nachzuprüfen unter www.upik.de; Firmen sind hier eindeutig durch die D-U-N-S® Nummer registriert

[4] D-U-N-S® Nummer 341337263

[5] § 126 BGB

[6] Nachzuprüfende Beispiele: Steuern und Ordnungswidrigkeiten beziehen sich auf den Halter des Fahrzeugs, der aber NIRGENDS, weder im Fahrzeugschein Teil 1, noch Teil 2 definiert wird! Man beachte auch Späße wie Seite 17, Punkt II.6 (C.2) in der EU-Zulassungsverordnung RICHTLINIE 2003/127/EG. Genauer betrachtet gilt das OWiG nur auf Schiffen und Flugzeugen mit BRD-Beflaggung...

[7] D-U-N-S® Nummer 331285077

[8] PAuswG § 27 Pflichten des Ausweisinhabers (1) Der Ausweisinhaber ist verpflichtet, der Personalausweisbehörde unverzüglich 1. den Ausweis vorzulegen, wenn eine Eintragung unrichtig ist,...

Im Hamsterrad

Was macht nun das Personal? Klar doch: Arbeiten!
Mit der vermeintlichen Aussicht auf ein ruhiges Dasein in der Rente vergeht so Tag für Tag im Hamsterrad. Mit anderen Worten: Zuckerbrot (mag ich nicht) und Peitsche (mag ich noch viel weniger).

Mal ein einfaches Beispiel zum Nachrechnen: Ein ganzer Lebensmonat ist rum, gute 21 Werktage von Wochenende zu Wochenende gehetzt und am Ende 2.000€ brutto. Ausgezahlt werden im Schnitt etwa 1.300€ netto. Durchschnittlich 8% Einkommenssteuer[9], der Rest Versicherung(steuer) und „Soli". Für die BRD-Wohnhaft geht ein weiterer Batzen weg. Der Vermieter zahlt ja schließlich auch Steuern. Nicht zu vergessen die Klingelkasse für Wasser, Strom, Gas/Öl etc. Egal, was man mit den restlichen Groschen einkauft, überall sind nochmal 7 oder 19% Märchensteuer inklusive, bzw. die 19% USt. der Händler verrechnet. Und nicht zu vergessen, das Auto, um konkurrenzfähig zu bleiben. Mineralölsteuer[10], und wieder reichlich MwSt. bei jedem Mal Tanken, Werkstatt, TÜV. Es ist schwer zu sagen, wieviel Steuern das Personal insgesamt bezahlt, da dies sicherlich auch vom Einkommen und den Konsumgewohnheiten abhängig ist. Mir wurde mal recht plausibel aufaddiert, dass es sich um etwa 85% handelt.

Wo bin ich hier aufgewachsen? Warum machen alle mit? Ein Zitat aus dem unten rezensierten Buch hat sich dabei traurigerweise in meinem Kopf festgesetzt: Lenin soll gesagt haben, „Mit den Deutschen kann man keine Revolution machen, wenn man denen sagt, sie sollen den Bahnhof erobern, kaufen die erst einmal eine Bahnsteigkarte".

[9] Das EStG wurde aufgrund des Ermächtigungsgesetz von A.Hitler am 18./25. Oktober 1934 erlassen. Laut SHAEF-Gesetz Nr.1 sind aber alle Nazi-Gesetze Null-und-Nichtig!

[10] Seit 2006 Energiesteuer: Benzin 65,45 ct/Liter, Diesel 47,04 ct/Liter

Den Druck rausnehmen

Der wichtigste Grund, warum dieser Artikel und auch diese Rubrik „Unsere Kritik" ein fester Bestandteil von SALVE ist, sind meine Kinder und meine ganze Familie. Ich bin nicht der Typ, der den Kopf in den Sand steckt und den nachfolgenden Generationen einen Haufen Müll hinterlassen möchte. Ein weiterer ist mein Sinn nach Freiheit und Gerechtigkeit, im Bewusstsein, dass dieser unnötige Stress krank macht und Menschen nicht mehr gezielt an der Nase herum ins Verderben geführt werden sollen.

So drehe ich den Spieß um, stelle unangenehme Fragen und fordere Antworten, die zumindest einen Teil meiner „Steuern" in Stunden des „Amt"personals fließen lassen und nicht in Krieg und Manipulation. Setzen wir uns lieber zusammen und genießen das Leben in Frieden und Freiheit. Abschließend zitiere ich aus meiner eigenen Urkunde Personenstandserklärung/Willenserklärung/Handelsbedingungen, die bei der Firma Gemeinde Fischen i. Allgäu/Verwaltungsgemeinschaft Hörnergruppe[11] öffentlich ausliegt und dort eingesehen werden kann: „Ich reiche den Alliierten und ihren Verbündeten, ihren Rechtsnachfolgern, den Feindstaaten der Charta der Vereinten Nationen, allen Staaten, Völkern und Menschen dieser Erde, die Hände zur Versöhnung."

[11] D-U-N-S® Nummer 551527554

Jeder möge selbst die Fakten dieser Darstellung überprüfen. Das Internet hält Gesetzesbücher und weitere Informationsquellen bereit. Dem interessierten Leser seien noch fogende Quellen empfohlen: www.freistaat-preussen.info, diverse You-Tube-Kanäle wie z.B. Sommers Sonntag oder KenFM etc.
Bücher: Ralf Uwe Hill - Das Deutschland Protokoll, Heimat ist ein Paradies (folksvalue.de)

BUCHREZENSION

Die „BRD" - GmbH

Es ist wie ein kalter Kneippscher Guß. Der aufgenommene Reiz entfacht bisher unbenutzte Lebensenergien und fordert Kommunikation und Handlung.

Der Autor widmet dieses Buch noch vor dem Vorwort seinen Kindern „mit dem Wunsch, daß es Ihnen dereinst vergönnt sein möge, in rechtsstaatlichen Verhältnissen zu leben, -mit dem Versprechen, hierfür das Menschenmögliche zu tun." Die zweite Auflage enthält die bekannten Wahrheiten des Vorgängers und ergänzt diese durch weitere Erkenntnisse, wie Ausführungen zur Feststellung des Gerichtshofes in den Haag, dass die „BRD" nicht Rechtsfolger des Deutschen Reiches, sondern des dritten Reiches ist. „Würde sie (BRD) sich an ihre eigenen Regeln halten, wäre sie augenblicklich nicht mehr handlungsfähig."

Sehr interessant ist die Ergänzung zu den völkerrechtlichen und staatsrechtlichen Verfassungen auf deutschem Boden. So wird plausibel dargelegt, dass es den Freistaat Bayern (korrekt Königreich), im Gegesatz zum Freistaat Preußen gar nicht gibt. Der Leser findet alle gültigen Rechtsstände in übersichtlichen Kapiteln.

Insgesamt wird geschichtlich-politisch nachvollzogen, in welche Lage sich die BRD gebracht hat und was dies für jeden Einzelnen bedeutet. Sämtliche Lügen werden aufgedeckt und dadurch auch reichlich „Juristische Hilfen" an die Hand gegeben. Ein absolutes Muss für jeden, der nicht nur eine Nummer im System sein will, sondern seine Souveränität zurück erhalten möchte!

Die „BRD"-GmbH oder zur völkerrechtlichen Situation in Deutschland und den sich daraus ergebenden Chancen für ein neues Deutschland
Dr. Klaus Maurer
230 Seiten, Taschenbauch
Sunflower-Verlag; 2. vollst. überarb. u. umfassend erg. Auflage (2013)
ISBN 978-3-00-044022-9

Horoskop mal anders

Aktuelle astrologische Konstellationen von September bis Dezember 2015

♎ Waage, 23. September bis 23. Oktober

Waage beginnt mit der Herbst-Tagundnachtgleiche. Die Urgegensätze von Licht und Dunkelheit sind ausgeglichen. Das Symbolzeichen ♎ kann man als Waagebalken oder als untergehende Abendsonne betrachten.
Es ist eine freundliche, heitere Stimmung, voll Harmonie, Ruhe und Schönheit. Gleichzeitig liegt eine leicht wehmütige Abschiedsstimmung in der Luft.
Waage ist ein Luftelement mit dem Leitmotiv: „Ich denke!“ (Denker, Theoretiker, Beobachter).
Zentrales Thema für Waage-Menschen ist die Versöhnung der Gegensätze. Es geht um abwägen und ausgleichen, um Harmonie und Gerechtigkeit. Verbunden mit einem tiefen Lebensbedürfnis nach heiterer Gelöstheit und Freundlichkeit. Der Waage-Mensch erlebt sich hauptsächlich über die Begegnung mit dem DU. Er identifiziert sich mit dem WIR, entsprechend schwer fällt ihm oft das ICH.
Bei diesem Grundbedürfnis nach Harmonie und Ausgleich können Entscheidungen schwer fallen und sind dann die Hauptquelle vieler Probleme. Typisch ist, lange überlegen und dann das Verkehrte tun oder anderen die Entscheidung überlassen.
Archetyp: Der Künstler, der Ästhet, der schöne Mensch, der Schöngeist, der Richter.

Beziehungen / Partnerschaft / Ehe
Waage sehnt sich nach der Vereinigung der Gegensätze von ICH und DU, nach der „Heiligen Hochzeit!“ Durch die große Sehnsucht nach dem WIR- Erlebnis entsteht eine ebenso große Anpassungsbereitschaft. Gerne möchte Waage vom Partner verwöhnt werden, in einer freundlichen, ästhetischen und wohltuenden Atmosphäre. Flirten und sich amüsieren ist angesagt.
Zärtlichkeit und Hautkontakt können bei Waage wichtiger werden als Sinnlichkeit. Der Partner soll sich auch gut anfühlen.
Durch die Sehnsucht nach Harmonie und Ausgleich werden Streit, Aggressionen und Probleme gerne ausgeschlossen.

♏ Skorpion, 23.Oktober - 22.November

In diesem mittleren Herbstmonat wird die Vergänglichkeit durch die sterbende Natur sehr deutlich. Es ist ein Prozess der Transformation.
Skorpion gehört zu den drei Wasserelementen und schwingt hauptsächlich auf der seelischen Ebene. Leitmotive: „Ich fühle, ich leide.“
Skorpion will hinter die Dinge blicken, hinter die Maske schauen, allem auf den Grund gehen- schonungslos forschend.
Motivation: Macht und Kontrolle über die Natur und das Leben, über die Menschen der Umgebung, bekommen. Ein konsequentes Zu-Ende-Denken, Zu-Ende-Durchleben, das eine innere Reifung und Wandlung ermöglicht, ist das lebenslange Thema (Stirb-und-Werde).
Archetyp: Der Therapeut (Geburtshelfer/Hebamme), der Heiler, der Magier, der Schamane, die böse Hexe.

Beziehung/Partnerschaft/Ehe
Skorpion-betonte Menschen üben oft einen Sog auf andere aus. Vor allem auf erotisch-sexueller Ebene. Typisch sind tiefe, intensive, leidenschaftliche Beziehungen!
Im besten Sinne total lebendig! Motto: Ganz oder gar nicht. Sexualität ist ein verbindendes Element, viel stärker, als bei den anderen Tierkreiszeichen. Die Versuchung, den Partner kontrollieren zu wollen, kann latent vorhanden sein. Die Angst vor Kontroll- und Machtverlust begünstigt jede Form von Eifersucht bis hin zur paranoiden Form.

♐ Schütze, 22.November – 22.Dezember

Im letzten Herbstmonat (Adventszeit), wächst die Hoffnung auf die lichte Jahreszeit. Der Pfeil für Schütze zeigt nach oben zum Himmel, zum Göttlichen. Ein Bild für das Zeichen Schütze ist die mythische Gestalt des Zentaur, halb Pferd und halb Mensch. Hier wird bereits das Urprinzip von Schütze deutlich: Entwicklung vom Animalischen zum Menschlichen und dann weiter zum Göttlichen.
Hier geht es immer um ein Über-Sich-Hinaus-Streben. Es geht um die Berufung zu Höherem, quasi um den „Menschen als Partner Gottes!“
Schütze ist das letzte Feuerzeichen mit dem Leitmotiv: “Ich will!“ Menschen mit starker Feuerenergie wollen etwas in die Welt bringen, wollen handeln und bewegen. Großer Expansionsdrang, Optimismus und starke Begeisterungsfähigkeit bis hin zum krankhaften Ehrgeiz und Größenwahn ist zentrales Thema. Problematik: „Lieber ein grandioser Versager, als ein mittelmäßiger Mensch!“
Schütze-typisch ist die intensive Suche nach dem Lebenssinn, nach dem Sinn unseres Tuns und unseren Handelns. Die Suche nach dem eigenen „Pilgerweg.“ Charakteristisch sind Großzügigkeit, Noblesse, Ehrgefühl und hohe Ziele. Geistige Wahrheiten stehen in der Regel über den naturwissenschaftlichen Erkenntnissen. Schütze ist anfällig für den inneren, erhobenen Zeigefinger.
Archetyp: Der Priester, der Seher/ Prophet, der Missionar, Richter, Ethiker und Prediger.

Beziehung/Partnerschaft/Ehe
Schütze sucht einen Partner, mit dem die eigenen Ziele, Werte und Ideale gelebt werden können. Ein gemeinsames Beziehungsideal ist von zentraler Bedeutung.Ständige Weiterentwicklung in der Beziehung ist ein Muss.
Es besteht eine Affinität zu Menschen mit Niveau und darüber hinaus wird der Partner gerne „aufs Podest“ gestellt. Und wenn er nicht mehr auf Augenhöhe steht, ist aber letztendlich keine Beziehung mehr möglich. Gefahr: Die Beziehung ohne „Unterleib/Pferdeleib,“ d.h. ohne Sinnlichkeit und Sexualität.
Streit, Wut, Sexualität und alles Niedere wird ausgeklammert in dem Sinne: „Dafür sind wir uns zu fein.“

Psychologische Astrologie

Helfried Wachsmann
Römerweg 4
87675 Stötten am Auerberg

Tel.: 08349 9765155
astrologie-wachsmann@t-online.de
www.astrologie-wachsmann.de

Veranstaltungen

15. September bis 14. Dezember 2015

Veranstaltungen in Kooperation mit

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

Gewaltfreie Kommunikation Übungsgruppe
15. und 28. September, 2. und 3. Oktober jeweils ab 19 Uhr

GEWALTREIE KOMMUNIKATION - klingt komisch - hilft aber!
Tag 1: 4. und 19. Oktober ab 18 Uhr
Tag 2: 13. und 14. November ab 10 Uhr
Tag 3: 15. und 16. November ab 9 Uhr

GEWALTREIE KOMMUNIKATION - Vertiefung
17. November ab 10 Uhr

Schnupperkurs Gewaltfreie Kommunikation
14. Dezember ab 18 Uhr

www.grenzen-erweitern.de
08330 / 2419500

FEUERLAUF - Doppelseminar Feuerlauf & Präsenz im Jetzt, 2 Tage
19. September ab 12 Uhr (2 Tage & eine lange Nacht)

FEUERLAUF - Intensivseminar Feuerlauf & Lebe Deine Vision, 2 Tage
10. Oktober ab 12 Uhr (2 Tage & eine lange Nacht)

www.wurzel-arbeit.de
Röthenbach, 08384 / 821944

Baumseminar Karin Brack
19. und 26. September ab 10 Uhr

Familienaufstellung Karin Brack
17. und 24. September, 21. November

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

Saft-Fasten-Seminar
14. bis 19. September

www.koerperschule-allgaeu.de
Kempten, 0831 / 16263

25 Jahre KÖPRERSCHULE ALLGÄU - ‚Tag der offenen Tür‘
19. September ab 11 Uhr

26 Jahre KÖPRERSCHULE ALLGÄU - ‚Tag der offenen Tür‘
26. September ab 18 Uhr

www.bodytalksystem.com
www.bodytalk-im-allgaeu.de

BodyTalk Access mit Claudia Schembri-Heitmann
18. September ab 14 Uhr

BodyTalk Grundlagen mit Claudia Schembri-Heitmann
19., 20. und 21. September und 30. Oktober

BodyTalk: BioDynamik mit Claudia Schembri-Heitmann
31. Oktober, 1., 21. und 22. November ab 9 Uhr

BodyTalk: Lymphdrainage und angewandte Anatomie & Physiologie mit Tracey Clark
10. bis 12. Dezember ab 9 uhr

BodyTalk: MatrixDynamik mit Claudia Schembri-Heitmann
13. und 14. Dezember ab 9 Uhr

www.lebensmusik.net
weltweit im Internet, 08374 / 5869055

Multidimensionale Erweiterung des Herzens
23. September

Lebensmusik Monatsenergie
2. Oktober, 2. November, 2. Dezember

www.moldavit-engel.de
Kindberg 6, 87490 Haldenwang, 05105 / 520656

Die große Welt des Räucherns
20. September

Hüter-Feuer! Mit Briefe verbrennen
26. September ab 21 Uhr

Samhain-Feuer
31. Oktober ab 20 Uhr

Diverse

indianische SCHWITZHÜTTE
Sina Lucia Kottmann, Greiters 352, 87764 Legau
31. Oktober ab 15 Uhr, 14. und 21. November ab 14 Uhr

Ausbildung zert. IntegralCoach/Diplom HumanEnergetiker
Akademie des Wissens, A-6934 Sulzberg, Unterwolfbühl 430b
1. Oktober ab 9 Uhr

Feng Shui Workshop
Andreas Bieler / Barbara Wandel, www.barbarawandel.de
19. und 20. September ab 10 Uhr

YOGA FÜR DEN RÜCKEN - ENTSPANNUNG- ATMUNG
Johann- Althaus- Str. 3, 87527 Sonthofen
www.naturheilpraxis-wiesenhoefer.de
6. Oktobber

Mandala
Angelika Rochau-Gans und Yvonne Reuls, Falkenweg 4, 87730 Ittelsburg, www.falkenklause. com
26. September ab 10 Uhr

The Work of Byron Katie - Infoabend
Werkstatt Engel, Mühlenbergstraße 71/73, 87448 Niedersonthofen, www.werkstattengel.de
15. November, 19 - 20.30 Uhr

Veranstaltungen in Kooperation mit akademie für ganzheitliche Gesundheit • by ProLight

Ausbildung zum Heilberater

Modul 1
13.11.2015 - 15.11.2015
Modul 2
09.10.2015 - 11.10.2015
Modul 3
17.09.2015 - 20.09.2015
10.12.2015 - 13.12.2015
27.11.2015 - 29.11.2015

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!
0160 / 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 Rückmeldung

Der Gewinner des Gewinnspiels aus der Winterausgabe 14/15 schreibt:

Sehr geehrte Frau Buch,

Durch meine Parkinson-Erkrankung bin ich linksseitig beeinträchtigt (verlangsamte Bewegungen, Ungeschicklichkeit mit der linken Hand...).
Nach mehrtägiger Benutzung Ihrer Magnetfeld-Matte hatte sich meine Beweglichkeit und Reaktion beim Tennisspielen diese Woche verbessert.
Dies bestätigte mir auch mein Gegner mit dem ich des Öfteren Tennis spiele.
Nochmals vielen Dank für das Ausleihen dieser Matte.
Mit freundlichen Grüßen
Gerd Hinz

Gewinner

Herzlichen Glückwunsch Angela Groß aus Tübingen
Der Gewinn der Frühlingsausgabe ist **ein Gutschein über 50,-€ für den Laden s´Naturgut Stadelmann!**

Wir wünschen viel Spaß beim Stöbern und Einkaufen.

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
SALVE
Dein Gesundheitsgruß
www.salve-gesund.de

Salvatorische Klausel

Vorsicht Satire!

SCHLAGZEILE
Dr. Metzger feiert Drogen- und Sexorgie in OP
- Wen wundert's: Er war bei „Ärzte ohne Grenzen"

Eso Lilli mit dunkler Stimme beim Channeling: „Nun bin ich im Kontakt zu deiner Frau..."
Er: „...na? Was sagt sie?" Eso Lilli: „...nichts..." Er: „Dann ist es nicht meine Frau!"

Der immer überkorrekte junge Vater raucht neuerdings immer einen Joint, bevor er sich fröhlich ans Wickeln seines Nachwuchses macht. Seine Frau belustigt und verwundert: „Was ist denn mit dir auf einmal los?" Er darauf: „Wieso? Die Hebamme hat doch gesagt, ich soll breit wickeln!"

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 erhälst Du über die Redaktion für 11,40€ inkl. Porto. Die Vereine geben SALVE zu unterschiedlichen Konditionen an Ihre Mitglieder weiter. Weitere Klein- und Großabnahmepreise für Patienten/Klienten und Besucher sind über das Marketing erhältlich.

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: © nuvolanevicata © ARochau © William Casey © sunso7butterfly © beugdesign © Monkey Business © underdogstudios © Fanfo © Romolo Tavani © Photographee.eu © koszivu © rangizzz © Rido © lyusya_k © M. Schuppich © djoronimo © ralwel © Hugo Félix © Erica Guilane-Nachez

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 Namen, Anschriften 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 und Erfüllungsort ist der Freistaat Preußen und die Schweiz als Depositarstaat der Genfer Konventionen für den Freistaat Preußen.

SALVE
Dein Gesundheitsgruß

Vorschau

In der nächsten Ausgabe gibt's folgende Artikel:

UNSER MITEINANDER
Mehrgenerationenprojekte

UNSERE LEBENSART
Meditation & Schneeluft
Faszientapes am Knie

UNSERE GESUNDHEIT
Hausmittel: Ölziehen, Mucokehl, Soli-S21-Chlorophyll-Öl, Arganöl, L-Cystein, Zink und Vitamin C bei Infekten
Kinesiotapes
Saunieren
Aromatherapie
Spagyrische Essenzen

UNSERE KRITIK
Rentner sucht Aushilfsjob

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 Tag Multi' u.a. das gut resorbierbare Magnesium-Bisglycinat und Eisen-Bisglycinat und B2, B6, B12 und Folsäure in der bioaktiven Form. Der Gehalt an Vitamin D3 ist sogar 15 mcg und der an Vitamin K2 30 mcg. Darüber hinaus enthält 'Jeden Tag' 30 mg 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 D)
0031-75-6476020 (CH,A)
info@greenleaves-shop.com

1 Tablette enthält:

Vitamine

Betacarotin (aus Dunaliella Salina)	3,6 mg
Vitamin A (Retinylacetat)	300 µg-RE
Vitamin B1 (Thiamin·HCl)	11 mg
Vitamin B2 (Riboflavin-5'-Phosphat)	14 mg
Vitamin B3 (Niacinamid)	40mg
Vitamin B5 (Calcium-d-Pantothenat)	30 mg
Vitamin B6 (Pyridoxal-5'-Phosphat)	7 mg
Folsäure (5-MTHF Glucosaminsalze, Quatrefolic©*)	300 µg
Vitamin B12 (50% Methylcobalamin, 50% Adenosylcobalamin)	130 µg
Biotin	100 µg
Cholin (Bitartrat)	25 mg
Inosit	25 mg
PABA	10 mg
Vitamin C (50% Calcium- und 50% Magnesiumascorbat)	100 mg
Vitamin D3 (Cholecalciferol)	15 µg
Vitamin E (natürlich, d-Alpha-Tocoferylacetat, 100 I.E.)	67-TE
Gemischte Tocopherole (bèta, gamma, delta)	10 mg
Vitamin K2 (Menachinon-7)	30 µg

Mineralstoffe

Calcium (Citrat, Ascorbat	30 mg
Chrom (Picolinat)	40 µg
Eisen (Bisglycinat)	5 mg
Jod (Kaliumjodid)	75 µg
Kupfer (Citrat)	0,75 mg
Magnesium (Citrat, Ascorbat)	30 mg
Mangan (Citrat)	1,5 mg
Molybdän (Natriummolybdat)	50 µg
Selen (L-Selenomethionin)	55 µg
Zink (Citrat)	10 mg

Sonstiges

Bioflavonoide-Komplex (Zitrus, 35%)	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, Magnesium-stearat; 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 €

© 2015 Functional Foods B.V