SALVE

SALVE

ALLGÄU • BODENSEE

Dein Gesundheitsgruß

SOMMER 2016
ISSN 2197-442X
PREIS 2,95 €

Herzensangelegenheiten:

Frieden und Religion
Emotionen nachspüren
Kuh mit Horn
Trinkwasser
Technik versus Natur
Herzensprobleme
Ängste und Dämonen
Spagyrik

Calendula
Pflanzenprofil

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!

Zusammensetzung pro Tablette:		%RDA*
Betacarotin (aus Dunaliella salina)	3,6 mg	-
(umgerechnet in Vitamin A:	300 µg-RE	38)
Vitamin A (Retinylacetat)	300 µg-RE	38)
Vitamin B1 (Thiamin-HCl)	11 mg	1000
Vitamin B2 (Riboflavin-5'-phosphat)	14 mg	1000
Vitamin B3 (Niacinamid)	40 mg	250
Vitamin B5 (Calcium-d-Pantothenat)	30 mg	500
Vitamin B6 (Pyridoxal-5'-phosphat)	7 mg	500
Folsäure (5-MTHF-Glucosaminsalz, Quatrefolic**)	300 µg	150
Vitamin B12 (50% Methylcobalamin, 50% Adenosylcobalamin)	130 µg	5200
Biotin	100 µg	200
Cholin (Bitartrat)	25 mg	-
Inositol	25 mg	-
PABA	10 mg	-
Vitamin C (50% Calcium- und 50% Magnesiumascorbat)	100 mg	125
Vitamin D3 (Cholecalciferol)	15 µg	300
Vitamin E (natürlich, d-Alpha-Tocopherylacetat, 100 IE)	67 mg-TE	559
Tocopherolmischung (Beta, Gamma, Delta)	10 mg	-
Vitamin K2 (Menachinon-7)	30 µg	40
Calcium (Citrat, Ascorbat)	30 mg	4
Chrom (Picolinat)	40 µg	100
Eisen (Bisglycinat)	5 mg	36
Jod (Kaliumjodid)	75 µg	50
Kupfer (Citrat)	0,75 mg	75
Magnesium (Citrat, Ascorbat)	30 mg	8
Mangan (Citrat)	1,5 mg	75
Molybdän (Natriummolybdat)	50 µg	100
Selen (L-Selenomethionin)	55 µg	100
Zink (Citrat)	10 mg	100
Zitrus-Bioflavonoidkomplex (35%)	20 mg	-
Lutein (aus Calendula officinalis)	5 mg	-
Zeaxanthin (aus Tagetes erecta)	1 mg	-
Co-Enzym Q10 (natürlich, Ubichinon)	30 mg	-

*Recommended Daily Allowance (behördliche Verzehrempfehlung)

30 Tabletten (Bestell-Nr. FF057)

90 Tabletten (Bestell-Nr. FF058)

Bestellen Sie jetzt: 0800-1825875

www.greenleaves-vitamins.de

0031-75-6476020 (CH,A)

© 2015 Functional Foods B.V.

Liebe Leser!

Was ist nur los mit dieser Welt? Keiner will seine Lebzeit damit verbringen, sich pausenlos abzuracckern, ständig mit anderen in die Haare zu kriegen und seiner körperlichen, wie seelischen Gesundheit Schaden zu fügen. Und doch läuft genau das täglich ab. Das haben ‚Die' gut hinbekommen - muß man schon sagen.

Der Minister nimmt flüsternd den Bischof beim Arm: Halt du sie dumm, – ich halt' sie arm! (Reinhard Mey „Sei wachsam")

Eine nüchterne Sicht auf „Verschwörungstheorien" zeigen wir euch in dieser Ausgabe. Man darf sich mit der Schlüsselrolle der deutschen Völker im Zusammenhang mit dem Weltfrieden auseinandersetzen. Irrwitziges findet man dazu auch in den Bildern des Denver Flughafens. Man beachte das Schauspiel in dem der lederhosengekleidete (deutsche) Junge unter freudiger Aufmerksamkeit und einem Friedensbanner Waffen zerschlägt. (Internetsuche: Flughafen Denver Bilder)

Es ist an der Zeit, daß wir uns mal ganz unseren Herzensangelegenheiten widmen und in uns hinein fühlen. Denn besonders das Spiel mit der Angst hat momentan Hochkonjunktur. Es gibt kaum mehr einen [Behörden]-Kontakt, wobei man nicht sofort mit Zwangsmaßnahmen bedroht wird. Ob Recht oder Unrecht scheint gar nicht mehr von Interesse. Unter Druck setzen wird zur Tagesordnung. Wohl dem, der seinen inneren Seelenfrieden kultiviert und Menschlichkeit nicht auf die Ebene sich gegenseitigen Unterdrückens reduziert.

Es braucht mehr denn je Männer und Frauen, die den sprichwörtlichen „Arsch in der Hose haben" und für ein gesundes, bewußtes, rechtssicheres Miteinander einstehen. Das fängt schon bei den Hörnern der Kühe an und hört bei unnötiger Strahlenbelastung und -manipulation noch lange nicht auf!

... und ich weiß nur die Liebe kann die Rettung sein, d'rum hör einfach zu und halte kurz ein. Verstehe diese Worte, ich hoff' du weißt, was ich mein'. Wisch' den Hass weg – er wird nicht die Lösung sein. Wir leiten die Revolution mit wahrer Liebe ein. Denn Waffen schaffen keinen Frieden nur der Mensch allein... (Ganjaman „Hab' Keine Angst")

Seid füreinander da, schafft bleibende Werte und genießt das Leben zusammen in der Natur. Ich wünsche allen einen wunderschönen Sommer!

Von Herzen
Euer

Hans Christian

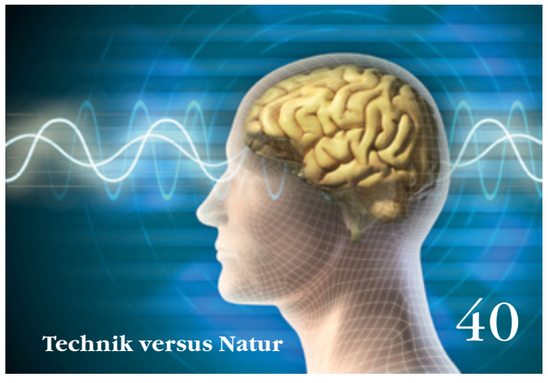
Hans Christian a.d.F. H i n n e
Schnappschuß auf dem Elfenfestival im Schloßpark Blumenthal bei Augsburg

SALVE

IN DIESER AUSGABE

Kuh mit Horn

22



UNSER MITEINANDER

Emotional berührt 6
Herzensangelegenheit: Frieden und Religion 8
Naturheilverein Bodensee e.V. 10
Verschwörungstheorien - Versuch einer Klärung 12

UNSERE LEBENSART

Empathie und Intuition 14
Ängste und Dämonen - Fütterung, Haltung und Pflege 16
Gemäldeausstellungen in Reutte 19
Fit und gesund*: Kraulschwimmen* 20
Herzensangelegenheit: Kuh mit Horn 22
Lichtarbeiter – Wer sind sie und was ist ihre Aufgabe? 25

UNSERE KRITIK

Die dunkle und die helle Seite: Transplantation 42
Zahlengläubigkeit, Meinungsforschung und Statistik 44

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, Hofen 4, [87527] Sonthofen

UNSERE GESUNDHEIT

Die Milch, die Kuh und Ihre Hörner 24
Herzensangelegenheit: Trinkwasser 26
Die Lymphe 28
Herzensprobleme – ganzheitlich betrachtet 30
Basenfasten - Loslassen auf allen Ebenen 32
Natürlich gesund mit SPAGYRIK - Teil 6 34
Pflanzenprofil: Ringelblume (Calendula officinalis) 36
Alte Hausmittel - neu entdeckt 38
Her(t)zensangelegenheit: Technik versus Natur 40

UNSER SERVICE

Buchrezension: Das ist Esoterik 9
Buchrezension: Mythos Überforderung – Was wir gewinnen, wenn wir uns erwachsen verhalten 13
Sommerleckereien 15
Buchrezension: Atlas des menschlichen Fasziensystems 33
Unser Miteinander 43
Zum Thema 43
Horoskop mal anders 48
Veranstaltungen 49
Kleinanzeigen 50
Salvatorische Klausel 50
Impressum 51
Vorschau 51

In Kooperation mit

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

Emotional berührt

Welche Gefühlsregungen kennt der Mensch und wie steht es um die allgemeine Akzeptanz derselben? Elementarste Impulse unsererselbst, die man sich ruhig öfters vergegenwärtigen darf, um mit sich und seinen Mitmenschen besser klar zu kommen.

Emotionen sind, wie der Name schon sagt, Bewegungen aus uns heraus. Sie scheinen sich aus unserem Zentrum heraus zu manifestieren, um dann je nach Beweggrund eine Richtung einzuschlagen. Sind wir emotional berührt, verlassen wir unsere Gleichgültigkeit. Was, bzw. warum etwas uns berührt, liegt in viel tieferen Schichten, ist individuell verschieden und formt uns, sowie unsere Wahrnehmung der Welt. Sicherlich wird es individuelle Unterschiede geben. Dies soll eine Skizze der wichtigsten Emotionen darstellen und dazu anregen, selbst genauer nachzuspüren. Betrachten wir also die verschiedenen Qualitäten und fühlen hinein, wohin die Reise verläuft.

Wut

Die für uns wohl schwierigste, aber auch deutlichste Regung ist die Wut. Trifft ein Ereignis unsere sensible Stelle für Zorn, dann geht eine Flutwelle aus unserer Mitte in Richtung Umwelt. Sie will sich bündeln und den vermeindlich Schuldigen empfindlich treffen. „Schwierigste“, weil dies natürlich fatale Folgen hätte, diese ungehindert strömen zu lassen. Also wird unser Verstand, gelehrsam durch unsere Erziehung, Wege finden, diese im Zaum zu halten. Die Welle bricht also meist an eigens kreierten Mauern. Nachteil: Geschieht dies regelmäßig, bzw. zu oft, kann sich diese zerstörerische Energie gegen uns selbst richten. Degenerative und autoimmunologische Erkrankungen werden in diesem Zusammenhang aufgezählt. Auf dieser Ebene können Kanalisierungsübungen helfen, das Paket kontrolliert nach außen zu bringen. Versagt die Kontrollinstanz, kommt es zur Rage.

Traurigkeit

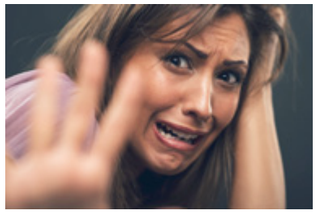
Verlust ist ein typisches und übertragbares Beispiel für diese Emotion. Auch der Gedanke an vergangene Zeiten kann in diesem Zusammenhang als Verlust betrachtet werden. Ein „Loch“ in unserem Seelengerüst entsteht, worein man allzu gerne abrutscht. Erlaubt man der Emotion ihren Weg, so ist die Richtung abwärts. Was einen eben noch erbaulichst im Leben stehen ließ, bricht weg, wie ein morsches Brett unter den Füßen. Es bewegt sich abwärts ins Gedärm und noch weiter in die Beine.

Wenn’s heftig wird, knicken die Knie ein und es folgt der Zusammenbruch. Tritt dies häufiger und / oder tiefer auf, spricht man von der Depression - man ist ganz unten. Wer tief im Loch sitzt und „um’s verrekken“ versucht sofort wieder an alte Zeiten der Heiterkeit anzuknüpfen, wird viel Energie darauf verschwenden an den Wänden abzurutschen und dabei den Schatz übersehen, der im Dunklen auf ihn wartet. Man tut gut daran therapeutisch daran zu arbeiten und möglichst auf künstliche Stimmungsaufheller zu verzichten. Größte Vorsicht bei Suizidgefährdeten!

Angst

„Fürchte Dich nicht, denn ich bin bei Dir“, heißt im Umkehrschluß, Angst kommt hauptsächlich aus einem Gefühl des Verlassenseins. Im All-ein-sein darf Gleichgültigkeit sein, ohne bestimmte Umstände zu bewerten. Es ist also eine therapeutisch sinnvolle Frage, was diese Emotion mit einem anstellt, kommt man so doch an den Urgrund der individuellen Wahrnehmung. Angst ist mit der Trauer durchaus verwandt in dieser Hinsicht. Nur, daß sie sich im Bauch festzusetzen scheint. Der Darm verkrampft und vergiftet nahezu den Rest des Körpers. Das Herz pocht, die Sinne laufen auf Hochtouren, sind überreizt und ein unheimliches Gefühl breitet sich über die Haut aus. Als ‚Kampf oder Flucht‘ wird dieses archaische Prinzip gerne beschrieben. Darin verbirgt sich schließlich auch unser Überlebenstrieb.

Im Extrem reagieren wir unterschiedlich. Manche ergeben sich in die Ohnmacht, andere werden panisch. Diese übermannende Emotion hebelt den Verstand aus und man würde alles tun, um nur schnell dieses Gefühl wieder loszuwerden - was aber nicht immer gleichbedeutend ist mit Sicherheit!



Freude

Über was freust Du Dich? Und warum steht diese Emotion so allein gegenüber den unangenehmen auf dem Feld? Spaß hat jeder an ganz unterschiedlichen Dingen und Situationen. Da es uns in einen angenehmen Zustand versetzt, ist es aber auch eine verlockende Emotion. Nicht umsonst boomt allerorts das Angebot an „Fun“, „Wellness“ und dergleichen. Um ein Gegengewicht an Lebensfreude zum Alltag zu haben, kann es schnell zur Sucht werden, sich seinen Spaß zu gönnen. Ähnlich verhält es sich wenn sich der Spaß auf Kosten anderer ergibt.

Natürlich interessiert uns vor allem die harmlose Freude im Beisammensein und an den kleinen DIngen. Dabei ist es als würde eine innere Last abfallen. Es wird weit und locker im Bauch und wenn wir lachen, auch im Brustkorb. Lassen wir uns richtig durchschütteln beim herzhaften Lachen, macht sich ein euphorisches Gefühl der Leichtigkeit und Unbeschwertheit im ganzen Körper breit. Eigentlich die gleichen Richtungen, die auch die Angst einschlägt, nur eben mit gegenteiligem Effekt.

Emotionen mischen sich auch gerne, wodurch Abstufungen entstehen. Frust mag eine Mischung aus gleichzeitiger Wut und Traurigkeit über ein mißfallenes Vorhaben sein. Vertrauen entsteht durch bestimmte Aspekte unserer Wahrnehmung, z.B. durch Geruch, Klang, Ausdrucksweise, und im erweiterten Sinn durch die Analyse des Verstandes in einer bestimmten Situation. Hier muß die Angst zurücktreten. Sind wir überrascht, stockt der Fluß erst einmal für einen winzigen Moment, um dann zu entscheiden in welche Richtung die Kraft gelenkt wird. So kommt es bei einer Geburtstagsüberraschung meist zur Freude. Läuft es nicht in diese Richtung, kann sich auch Angst, Wut, oder Trauer daraus entwickeln. Enttäuscht, also mit Frust, kann man auf eine Überraschung eigentlich nicht reagieren, denn hier wird ja eine Erwartung nicht erfüllt.

Ekel und Verachtung mag man als Emotionen beschreiben, sie können ihrem Wesen nach auch als konstitutionelle Grundhaltungen gesehen werden. Der Energie nach wären sie eine Mischung aus Angst und Wut.

Lösung für festgefahrene, bzw. wiederkehrende pathologische Muster findet man generell in tieferen Ebenen. Symptomatisch Gefühle auszuklammern, verschlimmert den Zustand langfristig. Es gibt hervorragende Konzepte (wie bspw. die Empfindungsmethodik nach Dr. Rajan Sankaran in der Homöopathie), die als Wegweiser dienen, um sich dem Selbst mit seinen menschlichen Regungen therapeutisch zu nähern.

Eine Liebe

Momente der Glückseligkeit zeigen am deutlichsten, daß Liebe einfach *ist*. Man sollte sie nicht nur gleich Freude setzen, oder gleich Angst (jemanden zu verlieren). Genauso darf man Hass als fixierte Wut auf jemand oder eine bestimmte Sache annehmen.

Die spirituelle Schule weiß, daß Liebe allumfassend ist und nicht wertet. Emotionen zeigen uns Richtungen, sensible Punkte und führen uns somit zu uns selbst, wenn wir uns nicht dabei in der Welt verrennen. Dharma[1] führt uns über Gleichgültigkeit hinaus in den Zustand wahrer Glückseligkeit und der Strom der Liebe darf einfach fließen.

[1] spirituelle Praxis / Lebensausrichtung

Anzeigen

Herzensangelegenheit: Frieden und Religion

Andreas H. Buchwald

Hätten wir Frieden, wenn es keine Religionen gäbe? Immer wieder und besonders während der letzten Monate sind mir derartige Behauptungen begegnet. Es seien die Religionen, die den Frieden in der Welt verhinderten. Ist das tatsächlich so?

Wohl kaum. Erinnern wir uns: Es gab eine Zeit, in der eine ganze Reihe von Staaten eine religionslose Ära ausgerufen hatten. Es waren größtenteils ziemlich grausam vorgehende Diktaturen, die so ganz nebenbei zum Ziel hatten, eines Tages die ganze Welt zu unterwerfen oder wenigstens von ihrem Weg zu überzeugen, weil sie meinten, sie würden ihr damit den allergrößten Segen bringen.

Unserer Unfriede

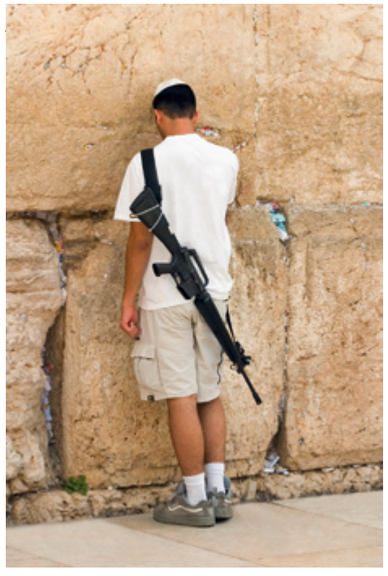
Ist es denn die Vorstellung eines Gottes, die die Menschen entzweit? Oberflächlich betrachtet vielleicht, aber in Wahrheit niemals. Es ist die Friedlosigkeit, die wir alle in uns selbst tragen, oder - mit Blaise Pascal[1] gesprochen - : „Alles Elend des Menschen kommt nur aus seiner Unfähigkeit, fünf Minuten ruhig auf einem Stuhl zu sitzen."

Diese Unruhe, diese Friedlosigkeit, treibt uns in Alkohol und Drogen, hält uns vor dem Fernseher oder im Internet fest, lässt uns fett werden oder macht uns zu Arbeitstieren.

Wir fühlen uns unzufrieden, manchmal sehr unzufrieden, und suchen dafür einen Schuldigen. Das kann sonstwer sein. Irgendwas. Natürlich bietet sich eine Religion, die nicht mit der meinen übereinstimmt, gut an. (Wenn ich die oberflächliche Auffassung von Religion nehme, die mit einer Ideologie so ziemlich identisch ist.) Aber es bieten sich auch alle möglichen anderen Gründe an.

Wer keine Vorstellung von einem Gott hat oder eine solche ablehnt, der glaubt vielleicht an Geld. Oder an Sigmund Freud. Oder an Fernsehnachrichten. Bei uns hat man Parteien.

Im heutigen [Deutschland] wird der Religionskrieg, der vorzeiten zwischen Katholiken und Protestanten tobte, durch politische Ideologien ersetzt, die sich RECHTS und LINKS nennen. Die verbalen Attacken, die man hier im Gesichtsbuch auslebt, zeigen das recht gut. Der Grundtenor war damals und ist heute immer derselbe: „Ich bin gut und der andere (z. B. der AfD-Wähler) ist böse. Er verdient, daß ich ihn fertig mache." Damals warf man einander Bibelsprüche und päpstliche Beschlüsse um die Ohren - von den gelegentlichen Massakern einmal abgesehen - und in der Gegenwart sind es die logisch klingenden, aber einseitigen Argumente festgefahrener Weltbilder. Dogmen sozusagen, damals wie heute. Wer auf Abstand geht oder bereit ist, sich vorzustellen, daß er das Ganze fünfzig Jahre später in einem Geschichtsbuch liest, schüttelt den Kopf und murmelt vielleicht betroffen: „Wie dämlich ist das nur?!"



Im Gebet an der Klagemauer

Kein Krieg, sondern „notwendige Kritik"?

Wenn ich jemanden als „Brut" oder „Abschaum" bezeichne, ist das durchaus schon Krieg, weil solche Ausdrücke nur der Hass, zumindest eine große Wut eingibt. Wenn ich nicht in der Lage bin, einigermaßen sachlich und ohne heftige Verbalattacken über ein Thema zu sprechen oder zu schreiben, gehe ich innerlich gegen einen Feind an. Ich möchte siegen! Ich möchte der oder die Bessere sein!

Und ich weiß: Das Ganze macht Spaß! Ich fühle mich am Leben, wenn ich mich mit einem Gegner messen kann! So einfach ist das.

Vom Krieg in uns

Der Krieg ist in mir selbst und deshalb sehe ich ihn überall. Ich will ihn ja sehen!

Das ist ganz und gar nicht verwerflich, sondern verständlich. Es kann manchmal fast unerträglich sein, mich mit mir selbst zu konfrontieren. Bis ich alle meine Wut-, Ärger- und Zornphasen durchlebt habe und nicht mehr brauche, kann es eine Weile dauern. Vor allem müßte ich meinen ureigensten Weg finden, müßte - religiös gesprochen - „mein eigener Gott werden". Oder - noch wichtiger! - über mich selbst lachen können.

Die meisten von uns fühlen sich in Gruppen gut. Sie brauchen eine solche Gruppe und hätten, auf sich allein gestellt, nicht nur Orientierungs-, sondern manchmal sogar Überlebensschwierigkeiten. Deshalb machen sie die Überzeugungen einer Gruppe - die fast immer damit verbunden sind, die einer anderen Gruppe zu diskreditieren - gern zu ihren eigenen. Solange sie ihnen helfen, ihr Leben zu führen.

Bis sich das ändert, braucht es heftige Ereignisse, die manche von uns mit der Bezeichnung „Krisen" zu umschreiben versuchen. Krisen aber sind im Grunde nur Hürden, Hilfen, Geschenke sogar. Wenn ich eine solche Hürde genommen habe, bin ich echt vorwärts gekommen, bin stärker geworden. Es kann aber auch vorkommen, daß mir eine zu hoch ist und ich viele Anläufe brauche.

Alles ist legitim und verständlich und gut. So sind wir eben. Und ich darf auch so sein. Ich darf meine Kriege führen und meine Feinde hassen. Solange ich das Gefühl habe, daß es mir gut tut. Nur sollte ich dann auch zugeben, daß ich im Krieg bin. Und besser nicht auf Andere mit Fingern zeigen, auf Menschen, die einfach nur dasselbe tun wie ich, aber einen anderen Grund nennen, ein anderes Argument vorbringen. Wenn ich mich damit als „besser" positionieren will, mache ich mich zum Scheinheiligen und zum Heuchler. Entweder wir lernen es, Geduld miteinander zu haben und die Weltsichten sowie die Erfahrungen Anderer zu achten, oder wir gestehen uns ein, daß wir keine Friedensapostel sind. Mit Worten, die ich gegen - scheinbare - Feinde richte, stifte ich niemals Frieden, sondern bin ein ebensolcher "Hetzer" wie diejenigen, die ich hasse. Ganz gleich, was das für Feinde sein mögen, und ganz gleich, wie oft ich „gegen den Krieg" marschiere.

Machen wir die „Gegenprobe". Was würde ich tun, wie würde ich mich fühlen, wenn ich der „Gegner" wäre, der „Feind"? Wenn mich jemand niedermacht, gegen mich angeht. Richtig: Ich würde umso heftiger und wilder kämpfen und mich zu behaupten versuchen.

FRIEDEN ist nicht „Kampf gegen den Krieg". Kampf gegen den Krieg ist Krieg. FRIEDEN ist SEIN, ist Ausstrahlung. Und die braucht nicht einmal Worte.

S

Das Salzburger Friedensprojekt

Drei Frauen aus Österreich laden ein, im Juni 2016 überall auf der Erde zeitgleich mit ihnen für den Frieden zu meditieren.

Was im Sommer 2015 mit der 3x3 Friedensmeditation in Salzburg begonnen hat, möchte sich heuer weiter entwickeln.
Die drei Termine sind jeweils freitags um 19 Uhr:
3. Juni, 17. Juni, 24. Juni

Jeder, der das liest, ist eingeladen, sich in seinem Umfeld oder von sich zuhause aus, zeitgleich zu verbinden. Während der 21 Tage werden sich die Teilnehmer des Salzburger Friedensprojekts 2016 im gleichen Zeitfenster täglich - zwischen 21 und 22 Uhr - für 10-15 Minuten auf den Frieden, dieses sanfte, aber mächtige Licht in unserem Herzen besinnen, es von dort bewußt in unser Umfeld strömen lassen und beobachten, wie dieses ins morphische Feld der Erde weiter fließt.

Genaue Informationen und Aktualisierungen findet ihr unter: www.goldeneszeitalter.at/frieden/friedensmeditation-2016/Updates

BUCHREZENSION

Das ist Esoterik

Heutzutage ist Esoterik ein bekannter Begriff und durch viele Messen, Geschäftsläden und Anbieter aus diversen Bereichen gut zugänglich. Als das vorliegende Buch geschrieben wurde, zeichnete sich der moderne Trend erst ab. Hans-Dieter Leuenberger († 2007) erkannte die aufkommende Strömung auch im Sinne des Zeitgeistes und konnte diese auch entsprechend esoterisch deuten. Durch seine Bücher (zum Tarot u.a.) und Vortragsreihen stattete er viele Menschen mit Grundwissen aus. Er studierte Theologie und ließ seiner Tätigkeit als Pfarrer dann eine Ausbildung in Psychotherapie folgen. Eine interessante Kombination, die, gemeinsam mit Neugier und Wissensdrang, eine umfangreiche Kenntnis der Geschichte und angewendeter Esoterik formte.

Nach einem kurzen Vorwort gliedert sich das Buch in zwei Teile. Der größere Teil A widmet sich einer geschichtlichen Betrachtung der Menschheitsgeschichte hinsichtlich esoterischer Erkenntnisse und Traditionen. In kurzen Kapiteln erfährt der Leser symbolische Urwahrheiten, eingegliedert in verschiedenste Epochen und Menschen, wie Hermes Trismegistos, die Kelten, Templer, Paracelsus, Aleister Crowley und vieles mehr. Chronologisch geht es steinzeitlich los, um sich zum Schluß der Gegenwart mit Rudolf Steiner u.a. zu nähern. Viele interessante Hintergründe, wie die Einverleibung des vorher verhassten und blutig verfolgten christlichen Glaubens ins römische Reich und die Konsequenzen der esoterischen Strömungen, werden verständlich aufgezeigt. Die frühesten Geschichtsabschnitte, wie gleich im ersten Kapitel beschrieben, wirken jedoch unreflektiert aus dem Schulbuch abgeschrieben. Der Gesamtbetrachtung tut dies jedoch keinen großen Schaden und der Leser kann sich ein umfangreiches Bild zu dem machen, was Esoterik eigentlich ist und wie es vertreten wurde und wird.

Im Teil B stellt der Autor verschiedene esoterische Systeme, wie Astrologie, Alchemie, Kabbala u.v.m. vor, ohne sie in diesem Umfang vollends erklären zu können. Der Leser kann jedoch aus umfangreichen Buchvorschlägen die Lektüre wählen, die ihn anspricht, um tiefer einzutauchen.

Gerade in der heutigen Zeit, tut es gut so manches mal zurückzublicken und sich beeindrucken zu lassen, was uns zu dem gemacht hat, der wir sind. So auch um zu wissen, „das ist Esoterik".

Das ist Esoterik
Eine Einführung in esoterisches Denken und in die esoterische Sprache.
Hans-Dieter Leuenberger
208 Seiten, Taschenbuch, 1. Auflage 1985
esotera- Taschenbücherei, Verlag Hermann Bauer KG
ISBN 3-7626-0621-8

[1] Blaise Pascal, 1623-1673, franz. Philosoph und Mathematiker

Projekt Nibakebo

Erste Schritte für sauberes Trinkwasser im Dorf der Shipibos

Im März begab sich Stephanie Bogen erneut auf die Reise ins Amazonasgebiet Perus. Diesmal, um den Bewohnern die dringend benötigten Wasserfilter zu bringen, die Gott-sei-Dank durch die letzten Spenden finanziert werden konnten.
Auf Grund des Streiks und den Randalen im Bezirk Ucayali, wurden die diesmaligen Vorbereitungen, welche von der Stadt Pucallpa aus zu tätigen waren, deutlich erschwert. Doch Dank einiger Helfer vor Ort, war es am 20. März soweit und die 6 Wasserfilter wurden per Boot von der Dschungelstadt auf die Reise geschickt. Einen Tag später kamen alle sicher im Dorf Atahualpa an.
Im Dorf angekommen, wurde Stephanie freudig empfangen. Es wurde eine Dorfversammlung einberufen, um die Filter auf das Dorf aufzuteilen. Sechs Gruppen wurden gebildet, die jeweils einen Filter zu Verfügung gestellt bekamen.
Vier Wochen waren nötig um alle Filter zu installieren, die Handhabung genaustens zu erklären und die Reinigung der Filter zu demonstrieren. Zum Schluß wurden zwei Menschen gewählt, die in den kommenden Wochen die einzelnen Gruppen mit ihren Filtern betreuen werden.
Noch immer leiden viele unter einer Erkrankung der Leber. Ein Labor in Lima fand in den Wasserproben von 2015 Parasiten, die sich in den Organen absetzen und diese zerstören. Betroffen ist vorwiegend die Leber.
Die Wasserfilter wirken wie ein kleiner Schritt, doch sie sind ein wichtiger Gewinn im Leben dieser Menschen.

Hier werden die Filter in das Boot verladen, welches die Fracht bis in das Hauptdorf bringt

Zwischenstation in Iperia

Die Filter auf dem Weg in das Dorf Atahualpa

Neben dieser Arbeit gibt es noch weitere Themenbereiche, die das Projekt NIBAKEBO fokusiert, zum Beispiel den Erhalt von Tradition und Brauchtum. Mit im Gepäck waren auch diesmal Stoffe, Garn und Nadeln für die Frauen des Dorfes, damit sie weiterhin ihre traditionelle Kunst betreiben können. Dafür waren sie sehr dankbar. Die Männer bekamen die wichtigsten Dinge und die Kinder Schulhefte und Stifte.
Es ist immer wieder ein großes Geschenk die Kinder zu erleben und sie wachsen zu sehen, auch wenn sie bereits durch schwere Phasen geprägt sind.

Im Namen der Bewohner von Atahualpa de Tabacoa, möchte ich einen großen Dank aussprechen, an die Menschen, die das Projekt NIBAKEBO unterstützen, ganz gleich auf welche Art und Weise! Ein ganz besonderer Dank gilt all Denjenigen, die es ermöglicht haben die ersten Schritte für eine bessere Lebensqualität in Form von Trinkwasser einzuleiten.

Stephanie Bogen

IRAKE
(Danke auf Shipibo)

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.

info-> www.nhv-bodensee.de -> nibakebo -> reiseberichte

Naturheilkunde im Wandel

Sonntag, 23. Oktober 2016
10 - 18 Uhr

In der Paracelsus-Akademie
Zeppelinstr. 2, Lindau-Insel

Eintritt frei

Die menschliche Biologie in einer gestreßten, technisierten Welt.
Auch hier kennt die Naturheilkunde Antworten:

- gesundes Wohnen, Essen und Trinken
- Selbstbewußtsein, Selbstbestimmung
- klassische Naturheilkunde, Hausmittel und Geistheilung

Vorträge / Workshops / Ausstellung zu folgenden Themen:

- Baubiologie
- Geomantie
- Access Bars
- Matrix 2 point
- Schamanismus
- Homöopathie
- Haus- und Heilmittel
- Gruppentrance
- Meditation
- Sujok Akupressur
- Trager
- Dorn-Therapie
- Zahngesundheit
- Bemer
- Ayurveda
- Bionic-Wasser

Naturheilverein BODENSEE e.V. in Kooperation mit paracelsus die heilpraktikerschulen

„Selbst sein" im Kurhaus Scheidegg

NHV folgt der Einladung von „Im Steinkreis Scheidegg" zum großen Event im Kurhaus Anfang Oktober.

Mit dem englischen Titel „Being - you Event" hat der Heiletag nun einen Namen und fordert seine Besucher:
„Sei Du selbst und erlebe Leben!"
Am 8. und 9. Oktober 2016 kann man von 11 - 17.30 Uhr im Kurhaus in Scheidegg eine Messe und Markt erleben, die so bunt sind, wie das Leben! Von vegan über Body Painting bis Fasten - Wandern, Heilströmen, Räuchern, Access Bars und vieles mehr zum Ausprobieren und erwerben!
Der Eintritt ist frei.
Info unter www.im-steinkreis-scheidegg.de

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

Verschwörungstheorien - Versuch einer Klärung

Andreas H. Buchwald

Auf Entdeckungsreise. Inspiriert und neugierig wie ein Kind.

Eigentlich möchte ich das Haupttitelwort in Anführungen setzen, allein schon, weil es mir allzu gekünstelt – unwirklich – klingt. Aber ich lasse es mal stehen.

Ich habe mir nur immer wieder Gedanken gemacht, wieso es die Menschen dermaßen nervt oder sogar spaltet. Wahrscheinlich haben die meisten von uns nur ihren nüchternen Blick auf bestimmte Angelegenheiten verloren. Weil es ihr Weltbild erschüttern könnte, oder weil sie fantasielos geworden sind? Der letztere Fall wäre weitaus bedenklicher...

Es gibt unzählig viele Theorien, Gedanken, Ideen, Vermutungen usw., die man auf irgendeine Weise in die Schublade "Verschwörungstheorien" stecken könnte. Dieses Verfahren kann im Grunde jeder aus jedem beliebigen Grund anwenden. Falls er meint, daß es hilft. Nur manche haben mit Angst zu tun oder lösen Angst aus, die meisten aber resultieren aus einer Faszination, die wir wahrscheinlich alle als Kinder einmal hatten: Das Entdecken geheimnisvoller Zusammenhänge, das Erforschen verbotenen Geländes, das Erkunden von Schatzhöhlen und das gedankliche Zur-Strecke-bringen von imaginären Mördern oder anderen "Bösen". Es hatte Kribbel, Spaß, Spannung, Abenteuer, und genau deshalb blühte es. Vielleicht kennt die Smartphone-Generation all das nicht mehr. Aus meiner Sicht ein trauriger Umstand.

Am Anfang steht eine Idee, ein Verdacht, eine Vermutung, eine – faszinierende – Hoffnung. Wenn es Indizien gibt, verstärken sich all diese Komponenten. Wirklich aber können sie nur dann werden, wenn hieb- und stichfeste Beweise auftauchen. Das Kochrezept eines jeden Krimis. Die Vorgehensweise eines jeden – guten – Detektivs. Selbst die großen Entdekkungen der Geografie und der Physik verliefen nach diesem Schnittmuster, wobei in den meisten Fällen noch der Faktor INSPIRATION dazu kam.

Und es hat einen mächtigen Zusatzkribbel, der Erste zu sein, der den Mörder herausfindet und daraufhin gewissermaßen zur Strecke bringen kann. So einfach ist das. Es ist ein Spiel, im Kleinen wie im Großen. Man könnte mit Fug und Recht behaupten, daß ohne "Verschwörungstheorie" weder das Drehen der Erde um die Sonne "entdeckt" worden wäre noch der Seeweg nach Amerika. Jeder Forscher, jeder Entdecker forscht nicht nur, sondern recherchiert und vergleicht und fragt nach und und und. Manchmal zieht er Schlüsse, die sich am Ende nicht als wahr erweisen und manchmal erzielt er Treffer ins Schwarze. Weil es, wie schon bemerkt, ein Spiel ist. Aus spiritueller Sicht sogar: ein Spiel unseres inneren Kindes. Wenn wir es unterdrücken, werden wir lebloser, leidenschaftsloser, unlebendiger, starrer, dogmatischer.

Dieses Spiel nun dreht sich inzwischen – tat es das aber früher nicht auch schon öfter? – um globale Zusammenhänge. Manchmal wird dadurch Unerhörtes aufgedeckt, manchmal bleibt es Fantasterei. Wer daher vor ihm Angst hat, mag vielleicht selbst etwas zu verbergen haben, dessen Entdeckung er fürchtet...

So halte ich es z. B. für ziemlich schlüssig, der "Spur des Geldes" zu folgen, wie ein geflügeltes Wort das ausdrückt, um eine "üble Tat" aufzuklären. So, wie ich es für weltfremd halte, einem Journalisten alles zu glauben (denn auch diese Leute haben ihre subjektiven Vorlieben und Abneigungen, von der Sache mit dem Geld ganz zu schweigen). Eine allgemeine Verurteilung der

Anzeigen

Leben heilt® Praxis-Seminare-Ausbildung

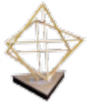
Gemeinsame Blicke in die „Spiegel-des-Lebens"
Mein Name ist Marina Lampert und ich bin mit Herz, Verstand und **Begeisterung lizensierte Ausbilderin zum professionellen Lebensspiegel-Anwender, Leben heilt®-Praktikerin und Reiki-Lehrerin** in Deutschland, Österreich, Schweiz und in Liechtenstein tätig.

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

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

Es gibt natürlich einen Totschlagsbegriff: ‚Verschwörungstheorie'
– der alles abtun soll, was in diesem Zusammenhang an Vermutungen und konkreten Verdachtsmomenten da ist. Womit ja dann unterstellt wird, es gäbe keine Verschwörung. Aber natürlich gibt es Verschwörungen. Selbstverständlich! Vorgänge, die nun wirklich einigermaßen dokumentiert sind, waren Verschwörungen. Der Feind sitzt innen. (Hermann Scheer, mutiger Politiker † 14.10.2010)

"Verschwörungstheoretiker" (der vom Spiel faszinierten) halte ich daher für äußerst fragwürdig, ebenso fragwürdig, wie es ist, jedem zu glauben, der etwas entdeckt haben will. Viele von uns haben sich merkwürdigerweise in eine Art Schwarzweiß-Denken verrannt, von dem wir in der Schule schon lernten, daß es "überholt" sei. Und einem "Verschwörungstheoretiker" zu unterstellen, er denke gleichzeitig über dieses so und jenes so, hasse vielleicht Ausländer oder

zünde Häuser an, bildet selbst schon wieder eine wahnwitzige "Verschwörungstheorie", deren Wahrheitsgehalt unbedingt überprüft werden sollte...

Ich empfehle eigene Entdeckungsfreude und ein unaufgeregtes Herangehen (gerade damit könnte ich auch zeigen, daß ich "angstfrei" mit dem Thema umgehe). Selber denken, selber erleben, selber wahrnehmen! Weiterhin muß sich niemand sofort entscheiden, ob er eine Nachricht glaubt oder nicht.

Wenn ich aber merke, daß sich etwas, das bislang als "Verschwörung" galt, als tatsächlich erwiesen hat und mich u. U. bedroht? Dann gilt meiner Ansicht nach die berühmte Aufmerksamkeitsregel: Wohin ich meine Aufmerksamkeit – im Guten wie im Bösen – richte, das wächst! – Hatten wir schon, ich weiß. Kann aber nicht oft genug wiederholt werden.

Was mich persönlich betrifft: Ich mag Entdeckungen, Schatzsuche und so weiter. Bin in dieser Hinsicht immer noch ein Stück Kind. Und will es auch bleiben.

BUCHREZENSION

Christiane Herold

Mythos Überforderung – Was wir gewinnen, wenn wir uns erwachsen verhalten

Dr. med. Michael Winterhoff ist Facharzt für Kinder-/Jugendpsychiatrie und Psychotherapie in Bonn. In seinem neusten Werk schreibt er sehr klar und deutlich, wie es mit unserer Gesellschaft bergab geht, wenn wir nicht endlich anfangen uns wieder erwachsen zu verhalten. Gekonnt, durch seine langjährige Arbeit, kann er sein umfangreiches Wissen an Hand zahlreicher Praxis Beispiele sehr deutlich erklären.

Egal wo man hin hört und mit wem man spricht: Streß, Überforderung, Termindruck etc. ist in allen Gesellschaftsschichten und jedem Alter angekommen. Klare Aussagen, gesunde Grenzen setzen, zu sich und seiner Meinung stehen, tun die Wenigsten heute noch. Lieber schwimmt jeder in der ‚Alle-sollen-mich-mögen'-Suppe mit und wenn du mich nicht magst, dann geh ich zum Rechtsanwalt. Diese Vorgehensweise ist mittlerweile auch schon an Grundschulen angekommen. Freude am Lernen zu haben ist out. ‚Trim-dein-Projekt-Kind' sonst hast du versagt ist die Devise.

Es gefällt mir sehr gut, daß M. Winterhoff über den Verfall der Rollenbilder (nicht auf die 50er/60er Jahre bezogen) spricht, daß vor lauter Narzissmus die Gemeinschaft und auch das persönliche Wohlbefinden immer mehr schwindet.

Das wirklich erschreckende in diesem Buch ist, das M. Winterhoff Recht hat und zum Glück kein Blatt vor den Mund nimmt. (Sie werden Ihn mögen oder nicht. (Punkt))

Sich selber erkennt man auch in der ein oder anderen Geschichte und das gesamte Umfeld gleich mit dazu. M. Winterhoff hält einem den Spiegel vors Gesicht.

Zum Glück beschreibt er zum Ende des Buches noch ein paar Vorschläge, aus der Sicht des Kinderpsychiaters, und gibt Hilfestellung (allgemein) wie man wieder ins ‚Erwachsen sein' (das hängt nämlich nicht mit deinem Alter, sondern mit deinem Verhalten zusammen) zurück finden kann bzw. seine eigenen Kinder gut begleiten kann.

Ich hoffe, dieses Buch wird noch von sehr vielen gelesen und jeder findet den Mut für sich, vor der eigenen ‚Tür' wieder das Fegen anzufangen.
Werden wir wieder gemeinsam Erwachsen.

Mythos Überforderung – Was wir gewinnen, wenn wir uns erwachsen verhalten
Michael Winterhoff
256 Seiten, Taschenbuch Ausgabe
Gütersloher Verlagshaus; 2015
ISBN 978-3579066202

Empathie und Intuition

Sich einfühlen können ist eine der schönsten und wichtigsten Gaben für den Menschen. Wer mitfühlt, nimmt sein Gegenüber wahr und verliert das Interesse an Macht und Rechthaberei. Die Basis für ein friedvolles Miteinander und ein Stückchen bessere Welt.

Die Mutter erblickt ihr gerade mobil-gewordenes Kleinkind, wie es auf den heißen Stein im Garten langt. Beinahe gleichzeitig durchfährt Kind und Mutter der gleiche Schmerz. Mit Tränen in den Augen pustet sie über die kleinen roten Finger. Mitleidend teilt sie das Leid.

Mitfühlen ist noch umfassender als Mitleiden. Wenn jemand herzhaft lacht oder gähnt, ist das ansteckend. Das ist bekannt. Die Fähigkeit, sich in andere Menschen, oder auch Tiere, Pflanzen und darüber hinaus, hineinzuversetzen, ist eine faszinierende Eigenschaft.

Simulation der Illusion

Hirnforscher haben bereits herausgefunden, daß unser Gehirn permanent damit beschäftigt ist, die Umwelt zu simulieren. Unsere Sinne liefern den nötigen Input, um unsere Reaktionsweisen darauf abzustimmen. Das absolut beeindruckende daran ist, daß die Simulation anscheinend schneller abläuft als die ‚Realität'. Durch Versuchsreihen wurde gezeigt, daß Entscheidungen bereits feststehen, noch bevor der entscheidende Moment gekommen und der motorische Impuls zur Durchführung gesetzt ist.

Das ist u.a. die Basis dafür, warum wir uns z.B. schnell durch große Menschenmengen bewegen können ohne zusammenzustoßen. Selbst entgegen kommende Gesichter deuten wir blitzschnell - „dem gehe ich lieber aus dem Weg; Hier bin ich überlegen, ein Anrempeln hätte für mich kaum Folgen; Die ist aber hübsch; Mist, in Kaugummi getreten..."

In der Stille zur inneren Stimme

In Meditation verarbeiten wir Eindrücke und sortieren diese mittels vieler neuer Nervenverknüpfungen. Je stiller die bewußten Gedanken dabei werden, desto mehr ist das Gehirn aktiv. Die Simulation wird umfassender und spricht weniger in den alltagsüblichen Bildern und damit verknüpften Emotionen zu uns. Mehr und mehr Ruhe, Stille und Gelassenheit stellen sich ein.

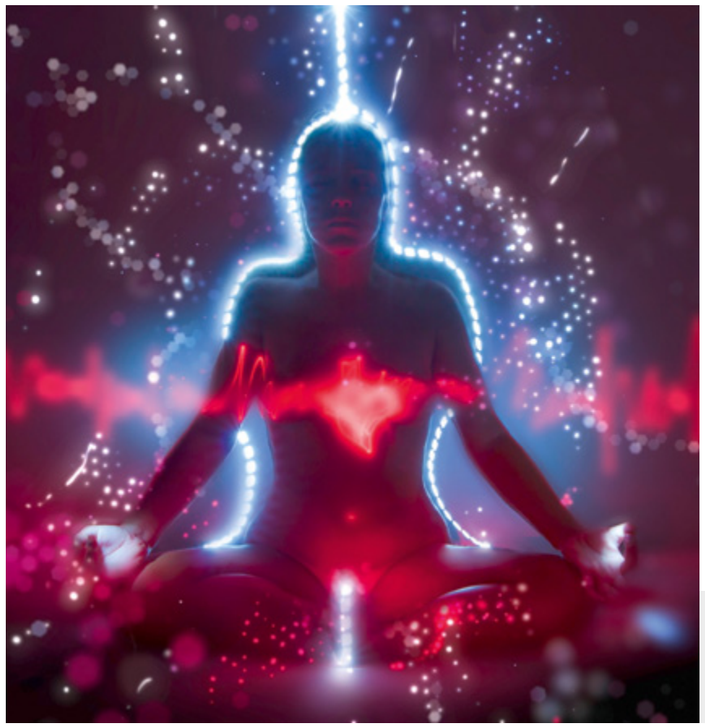
Dabei ist es wichtig regelmäßig zu praktizieren, als spontan und dafür lange. Es ist ein stetiger Prozeß mit unterschiedlichen Wahrnehmungsqualitäten. Manchmal, wenn der Geist die nötige Ruhe entwickelt hat, werden unangenehme Eindrücke verarbeitet. Man ist bereit dies endlich abzuschließen. Diese Dämonen werden nun nicht mehr abgelehnt und unter den Teppich gekehrt, sondern integraler Bestandteil des Selbst. Schreckmomente aus der Umgebung werden detailiert wahrgenommen, der Geist verbleibt jedoch mehr und mehr in der Ruhe.

Besonders bei Meistern der Kampfkünste lässt sich diese Qualität beobachten. Nicht allein die oberflächlich erlernte Technik ist es, die zu unglaublichen Reaktionen und Treffsicherheit führt. Ohne den analytischen Verstand zu benutzen, „weiß" der Meister, wie der Angriff verläuft und wie er zu reagieren hat.

Hirnmasse im Einklang

Das sprichwörtliche Bauchgefühl kommt nicht von ungefähr. Das Nervengeflecht des Darms übertrifft das Rückmark achtfach in der Zahl der vorhandenen Nerven. Es denkt selbstständig und teilt sich dem Kopfhirn über ausgeschüttete Botenstoffe und Nervenimpulse mit.

Je mehr Störungen (ungesunde Nahrung, Giftstoffe, Antibiotika, negativer Streß etc.), desto gestörter das Bauchgefühl. Je besser die Bauchfürsorge und geistige Stille, desto entspannter und mitteilungsfreudiger der Bauch.



Die einfache Interpretation von Begegnungen und Lebensumständen durch den analytischen Verstand macht noch keine Intuition und empathische Menschen. Spontane mütterliche wie väterliche Fürsorge sprechen die deutlichste Sprache. Dazu braucht es keinerlei Erklärungen, Rechtfertigungen und Positionierung des Egos. Liebe verteilt sich wie der Duft von Rosenblüten.

Literaturempfehlung:
Meditation und Gehirn von Heinz Hilbrecht;
Die Kraft der Liebe von Amma, Mata Amritanandamayi

SOMMERLECKEREIEN

SOMMERLICHER AUBERGINEN-BROTSALAT MIT SCHAFSKÄSE

Zutaten für 4 Personen (Beilage):

1-2	Auberginen
2-3	Tomaten
200 g	Schafskäse
	Oliven
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
3 EL	Olivenöl
3 EL	Balsamicoessig
	Salz, Pfeffer
	frische Kräuter z.B. Basilikum, Petersilie, Oregano
	etwas Zitronensaft
	Brotwürfel z.B. Baguette und Olivenöl zum Ausbacken

Und so geht's:

Die Auberginen in Scheiben schneiden und ca. 10-15 Minuten in Salzwasser legen. Dann abtrocknen und in Olivenöl braten bis sie leicht gebräunt sind.

Das Brot in grobe Würfel schneiden und ebenfalls in Olivenöl knusprig braten. Wer mag, kann auch hier schon kleingeschnittenen Knoblauch zugeben.

Tomaten und Zwiebeln klein schneiden.

Alle Zutaten zusammen in eine Schüssel geben, mit Salz, Pfeffer, Öl und Essig würzen. Dazu eine Knoblauchzehe pressen. Zitronensaft zugeben.

Den Schafskäse zerkleinern und darüber streuen. Oliven und kleingehackte Kräuter hinzufügen und den Salat gut vermischen.

Schmeckt sehr gut an heißen Tagen, guten Appetit!

Rezepte für besondere Leckereien nimmt die Redaktion gerne entgegen.

Anzeigen

MITIGATE Naturheilpraxis

THERAPIEN
Prana-Heilung
nach Master Choa Kok Sui

LNB Schmerztherapie
nach Liebscher & Bracht

Sujok Akupressur

Magnetfeldtherapie

KONTAKT
Angelika Buch
Heilpraktikerin

Wiesenstr. 2
88138 Sigmarszell
Tel. 0 83 89 / 922 88 43

Zweitpraxis Ravensburg
Do nach Vereinbarung

weitere Infos unter www.abmitigate.de

NATURHEILPRAXIS
MONIKA WIESENHÖFER
Heilende Hände

Johann-Althaus-Str. 3
87527 Sonthofen
Tel.: 08321/89991

www.naturheilpraxis-wiesenhoefer.de

Schwerpunkte meiner Arbeit:
- Lösen von Blockaden
- Dorn Therapie
- Entsäuerung
- Entschlackungswochen
- Kinderwunschbehandlungen
- Seminare für Freude Liebe+Erfüllung
- Vorträge
- und mehr

und... wenn Pillen nicht weiterhelfen + Werte zu wenig aussagen

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®

Ängste und Dämonen - Fütterung, Haltung und Pflege

Thorsten van Bokhoven, Heilpraktiker

Angst ist eine vielschichtige Angelegenheit. Sie kann zu großen Taten anspornen, noch öfter aber lähmt sie schlichtweg. Sie kann grauenhafte Qual sein oder als Nervenkitzel der einen oder anderen Unternehmung erst die rechte Würze verleihen. Sie kann eine absolut sinnvolle Warnung oder völlig überzogen sein, kann Leben retten oder zerstören. Auf jeden Fall ist sie eine Erfahrung, die jeder Mensch und vermutlich jedes höher entwickelte Lebewesen kennt.

So lange es ein Ego gibt, gibt es Dämonen. Wenn es kein Ego gibt, gibt es auch keine Dämonen mehr! (Machig Lapdrön)

Angst kann Anlaß sein davonzulaufen - oder anzugreifen. Vor allem kann sie aber Anlaß sein, Dinge ins Unbewußte, ins Reich des Schattens (C.G. Jung) zu verdrängen - jenen Teil der Persönlichkeit, den wir möglichst gar nicht nach außen zeigen und dessen Existenz wir gerne verdrängen. Und alles was verdrängt und nicht gesehen wird, kann ungesehen wirksam werden und zu „interessanten" Verwirrungen führen. Streit und Zwietracht von der persönlichen Ebene bis zum Krieg können als Auswirkungen des Schattens angesehen werden. Allerdings ist der Schatten nicht böse - er ist nur nicht im Licht.

Jung hierzu: „Wenn man bis dahin der Meinung war, daß der menschliche Schatten die Quelle alles Übels sei, so kann man nunmehr erkennen, daß der unbewußte Mensch, eben der Schatten, nicht nur aus moralisch-verwerflichen Tendenzen besteht, sondern auch eine Reihe guter Qualitäten aufweist, nämlich normale Instinkte, zweckmäßige Reaktionen, wirklichkeitsgetreue Wahrnehmungen, schöpferische Impulse und anderes mehr"; das Böse im Schatten entstehe oft erst durch die „Verdrehung, Verkrüppelung, Mißdeutung und mißbräuchliche Anwendung an sich natürlicher Tatsachen".

Boshaft konditioniert, oder mächtiger Verbündeter

Der westliche Weg im Umgang mit dem Bösen, also Monstern, Drachen und Dämonen, allem was nicht auf der hellen Seite zu finden ist, läuft klar auf Konfrontation und Zerstörung hinaus: Die böse Hexe wird verbrannt, dem Drachen der Kopf abgeschlagen. Doch es gibt auch noch andere Wege. Einen davon beschreitet der tibetische Buddhismus, indem er furchteinflösende Gegner zu mächtigen Verbündeten macht.

Wenn man sich etwas tiefer mit dem tibetischen Buddhismus beschäftigt, stellt man fest, daß seine Sichtweisen in erstaunlicher Weise mit denen der modernen Psychologie übereinstimmen. Dämonen sind keine Monster im Außen, die uns an dunklen Orten auflauern: es sind unsere Verhaftungen und Ängste, chronische Krankheiten, Süchte und Depressionen. Es sind innere „Feinde".

Um ins Innere buddhistischer Tempel zu gelangen, muß man meist zwischen den Statuen von furchteinflößenden dämonischen Gestalten hindurchgehen. Dies liegt daran, daß alle Menschen lernen müssen, mit ihrem Dämon der Angst, sowie seinen Verwandten Aggression, Ignoranz, etc umzugehen, bevor sie den Frieden ihres eigenen Inneren betreten können.

Den Chöd meistern

Im elften und zwölften Jahrhundert entwickelte eine in Tibet lebende Yogini namens Machig Lapdrön ein komplexes Ritual, eine Art Mysterienspiel für eine Person, das kaum furchteinflößender sein könnte: Den Chöd.

Nach Einweihungen durch einen Meister und langer Vorbereitungszeit begibt sich der Yogi an einen möglichst grauenerregenden Ort, ein Platz wo Leichen zerstückelt wurden oder an eine Verbrennungsstätte möglichst hoch im Himalaya. In einem komplexen Ritual opfert der Yogi dort in gewisser Weise sein ganzes Dasein. Er lädt jede Art von Wesen ein, sich an seinem Geist, seinen Emotionen und seinem Körper gütlich zu tun und alles was er hat und ist, wird den „Geistern" zum Verzehr überlassen, bis er als allerletzten Schritt, quasi zum Nichts reduziert, auch noch den Opfergedanken als eitlen Rausch von sich abwirft.

Paradoxerweise erlangt der Ausführende dieses Rituals gerade dadurch einen Status der Unangreifbarkeit. Von Chöd-Praktizierenden wurde berichtet, wie sie ganze Armeen von Nagas und mächtigen Dämonen mühelos befehligten. Davon mag der moderne Leser halten was er will, aber daß Chöd-Praktizierende immer dann gerufen wurden, wenn Seuchen ausbrachen, und sie sich wochen- und monatelang um Kranke kümmern und Begräbnisse durchführen konnten, ohne selbst zu erkranken, ist recht gut belegt.

Gestehe Deine verborgenen Schwächen ein. Nähere Dich dem, was Du abstoßend findest. Hilf denjenigen, denen Du nicht helfen zu können glaubst. Woran immer Du hängst, laß es los. Geh an die Orte, die Du fürchtest. (Machigs Auftrag von ihrem Lehrer)

Nun ist der Chöd im Original in keinster Weise für den Heimanwender geeignet. Er erfordert jahrelange Vorbereitung, die Handhabung von Glocke, Trommel und anderen Ritualgegenständen ist komplex, die Gesänge sind in tibetisch, einen Meister wird man in Europa nicht so leicht finden und auch notwendige Requisiten, wie eine Trompete aus einem menschlichen Oberschenkelknochen, sind nicht so leicht erhältlich.

Das richtige Futter

Es gibt inzwischen allerdings eine vom Chöd abgeleitete Technik, die es auch Menschen im Westen möglich macht, mit ihren Dämonen zu arbeiten und sie zu Verbündeten zu machen. Tsültrim Allione, eine buddhistische Nonne, hat auf Basis des Chöd diese Möglichkeit entwickelt ihre Dämonen zu füttern und den Segen des Dalai Lama erhalten, diese im Westen zu unterrichten.

Nun erscheint es erst mal absurd, das Dunkle, die Dämonen, das was man nicht haben will auch noch zu füttern. Aber paßt auf, es kommt auf die Art des Futters an!

Laßt mich den Prozeß kurz skizieren:
Durch bewußtes Atmen werden körperliche, psychische und geistige Spannungen losgelassen und anschließend eine altruistische Motivation kreiert, diese Arbeit zum Wohle aller Wesen durchzuführen.

Der Dämon, die Angst, das Problem mit dem gearbeitet werden soll, wird erst im Körper wahrgenommen und dann in verschiedenen Schritten konkretisiert und personifiziert,

bis man schließlich ein Wesen vor sich hat. Diesem Dämon stellt man drei Fragen:

1. „Was willst Du von mir?"
2. „Was brauchst Du?"
3. „Wie wirst Du Dich fühlen, wenn Du bekommst, was Du brauchst?"

Der Durchführende begibt sich nun an den Platz, wo er den Dämon wahrgenommen hat und beantwortet diese Fragen aus der Position des Dämons heraus; quasi in dessen Schuhen.

Danach begibt er sich wieder an seinen Platz und beginnt den Dämon zu füttern, und zwar mit dem Gefühl, das die Antwort auf die dritte Frage war. Hierauf beginnt der Dämon sich zu verwandeln, sich aufzulösen, bis man schließlich einen Helfer, einen Verbündeten hat.

Der ganze Prozeß ist nicht nur heilsam, sondern meist auch ziemlich faszinierend. Das fängt damit an, daß man zum ersten Mal seine Angst, Sucht, Aufschieberitis,... personifiziert wahrnehmen kann. Wenn man dann den Platz des Dämons einnimmt, stellt man oft fest, daß sich dieser ganz anders anfühlt, als er aussieht. So manches mächtige Monster z.B. fühlt sich innerlich sehr klein...

Die Antwort des Dämons auf die erste Frage, was er will, ist meist nicht so nett. So antwortete z.B. ein Übergriff-Dämon: „Ich will eindringen, über Dich bestimmen und bei Dir entwenden." Seine Antwort auf die zweite Frage, was er braucht, hingegen war: „Ich brauche ein Gefühl von Sicherheit." Und auf die dritte, wie er sich fühlen würde: „entspannt!" Also wurde dieser Dämon mit Entspannung gefüttert und er begann sich zu wandeln...

Die Wandlung im Licht

Diese Art des Fütterns stärkt den „Dämon" nicht, sondern macht die gebundene Energie nutzbar. Unbeachtet oder bekämpft werden die Dämonen stärker - werden sie jedoch sichtbar gemacht, aus dem Reich des Schattens ins Licht des Bewußtseins geholt und die dahinter stehenden Bedürfnisse genährt, können sie sich und damit uns verwandeln.

Dieser Paradigmenwechsel von Beherrschen hin zu Toleranz und Integration ermöglicht wirklich tiefgreifende Heilung und die Reintegration abgespaltener Energien.

Die Parallelen dieser Methode zur Teile-Arbeit des NLP und der modernen Hypnotherapie sind offensichtlich, und jeder in diesen Systemen ausgebildete Therapeut sollte kein Problem haben, diese Art der Arbeit zu adaptieren. Aber auch jeder an Selbst-Ent-Wicklung interessierte Mensch kann diese tiefgreifende Methode, evtl nach Starthilfe durch einen Therapeuten, für sich selber nutzen.

Kümmere dich um deine Dämonen und füttere sie - es lohnt sich! Übrigens hatte der Dämon, bevor er im Mittelalter dämonisiert wurde, gar keinen so schlechten Ruf. Der altgriechische Daimonos war ein Psychopompos, ein Seelenführer.

Buchtips: Tsültrim Allione „Feeding your Demons" Hay House
„Den Dämonen Nahrung geben" Arkana Verlag
Pema Chödrön „Geh an die Orte die Du fürchtest" Arbor Verlag

Vielharmonie®

Wieder im Allgäu

Dr. Bruce H. Lipton

Pionier der Zellbiologie
Autor der weltweiten
Bestseller:
Intelligente Zellen
Der Honeymoon-Effekt

Erlebnisabend
30. Sept. -19.00 Uhr
Tagesworkshop
01. Okt. 10 - 18 Uhr
weitere Auftritte in Rosenheim und Wien

Dieser Workshop wird Ihren Geist inspirieren, Ihren Verstand fesseln und Ihre Kreativität reizen, während Sie gleichzeitig begreifen, wie gewaltig das Potential ist - Ihr Potential - und wie Sie es für Ihr Leben nutzen können.

Vielharmonie GmbH
Naturparadies 1 · 87466 Oy-Mittelberg im Allgäu
Telefon 08366/8988-389 · seminare@vielharmonie.com · www.vielharmonie.com

Gemäldeausstellungen in Reutte

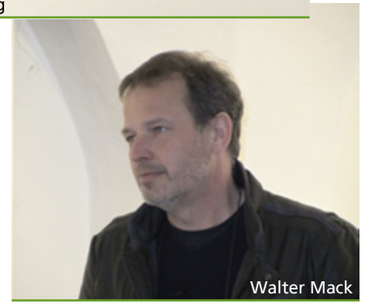
Andreas H. Buchwald

Kunst hat einen hohen Stellenwert bei unseren Nachbarn in Tirol. Das fiel mir beim Besuch zweier Vernissagen in Reutte sofort auf. Und den Anteil, den der kreative Ausdruck bei der Heilung psychischer Erkrankungen spielt, weiß man dort ebenfalls zu würdigen, denn eine der Kunstausstellungen faßte Werke aus mehreren Genres zusammen (Schnitzerei, Malerei, Keramik, um nur einige zu nennen), die von Menschen geschaffen wurden, die sich noch in ambulanten Therapien befanden. Die Eröffnung wurde außerordentlich gut besucht und es gab rege, lebendige Diskussionen um die einzelnen, sehr aussagekräftigen Bilder.

Wenig später besichtigte ich mit meiner Partnerin die Dengel Galerie, in der der Roßhauptener Maler Walter Mack seine Innerland-Kompositionen präsentierte. Auch diese Ausstellung fand ein starkes Interesse, wobei Macks Gemälde wiederum eine völlig andere Ausstrahlung besitzen. Der Künstler selbst bestätigte uns, daß es ihm wirklich um eine Reise ins Innere gehe.

Ausstellung der AK Reutte.

Der Lichtweg



Walter Mack

Da ich an eher verhaltene Reaktionen auf bildende Kunst - in Deutschland jedenfalls - gewöhnt bin, war ich von dem offenen und teilweise echt begeisterten Umgang, der mir auf der österreichischen Seite begegnete, sehr angetan. Wer das Meditieren vor Bildern mag oder auch ganz allgemein Kreatives liebt, dem sei an dieser Stelle empfohlen, hin und wieder eine Spritztour ins Nachbarland zu unternehmen.

SALVE

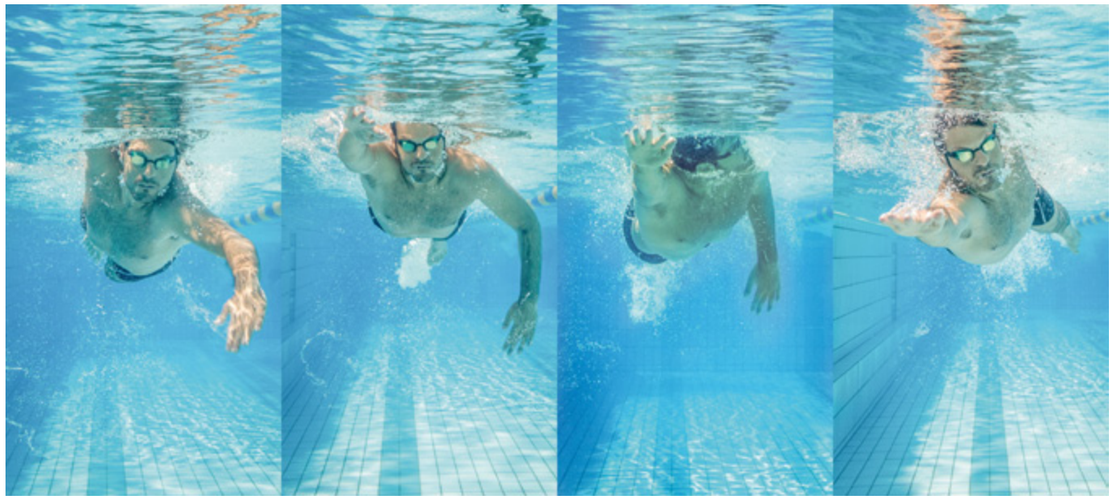
Fit und gesund*: Kraulschwimmen*

Der Auftrieb im Wasser sorgt für ein schwereloses Gefühl und belastet den Bewegungsapparat nicht. Gekonnt durch das frische Naß zu gleiten macht Spaß und unheimlich fit! Um schnell ein paar Kilometer zurückzulegen und dabei nicht unsinnig gegen das Wasser plätschernd zu kämpfen, bedarf es einer bestimmten, erlernbaren Technik.

Die Körperhaltung

Beim Kraulschwimmen liegt der Körper der Länge nach parallel zur Wasseroberfläche unter Wasser. Den nötigen Auftrieb bekommt man bei entsprechender Geschwindigkeit durch die Arm- und Beinbewegung. Der luftgefüllte Brustkorb treibt dabei müheloser oben im Wasser, als Hintern und Beine. Ein luftgefüllter Enddarm ist zumindest hier von Vorteil, was sich anscheinend manche Spitzensportler absichtlich zu Nutze machen. Naja, wer Spaß daran hat - aber es geht natürlich auch ohne...

Der Kopf schaut schräg nach vorne. So bietet er weniger Widerstand und man sieht wo man hinschwimmt.



Die Beinbewegung

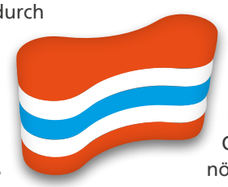
Durch kurze, kräftige Schläge mit den Füßen wird der Oberkörper bereits vorwärts getrieben. Die Paddelbewegung geht hauptsächlich vom Unterschenkel aus, die Oberschenkel folgen der Auf- und Abbewegung nur leicht in der Hüfte und der Rollbewegung des Oberkörpers.

Die Beinbewegung kommt bei den meisten Hobbyschwimmern etwas zu kurz, weshalb es sich lohnt diese extra zu trainieren und somit ins Bewußtsein zu holen. Dazu kann man sich ein Schwimmbrett schnappen und den Armen erstmal eine Pause gönnen. Um etwas schneller vorwärts zu kommen und den Fokus auf die Beine noch mehr zu erhöhen, sind Taucher-/Schwimmfloßen ein gutes Hilfsmittel. Bei diesem Training wird klar, wie wichtig diese Bewegung auch für die Wasserlage des gesamten Körpers ist.

Nachteil der Beinarbeit: Große Muskeln brauchen viel Sauerstoff. Der richtige Rhythmus stimmt sich mit der Armbewegung und der Schwimmdistanz ab. Pro Armzyklus (einmal links, einmal rechts) schlägt man zwei- bis viermal mit den Beinen auf der Langstrecke und mehr als sechs- bis achtmal auf der Kurzstrecke.

Die Armzüge

Die Arme ziehen in einer S-Form im Wasser den Körper nach vorne. Der leichte Bogen beginnt vorne nach außen und dann einwärts gerichtet bis unter die Hüfte. Dadurch wird eine Strömung gebildet, die zudem mehr Kontakt und damit Vortrieb ermöglicht. Minimalst geöffnete Fingerflächen erzeugen einen ähnlichen Effekt und schieben mehr Wasser als komplett geschlossene.



Wichtig ist, daß die vordere Hand so weit als möglich eintaucht und nicht, wie oft beobachtet direkt neben dem Kopf. Am Ende des Zuges führt die Hand noch einen leichten Schlag aus, bevor sie weit unten, neben der Hüfte aus dem Wasser taucht.

Das Vorbringen des Ruhearms erfolgt jeweils möglichst entspannt, bei angewinkeltem Unterarm. Die Hand streift erschlafft dabei beinahe das Wasser, bevor sie ganz vorne wieder ins Wasser eintaucht.

Auch hier gibt es einfache, effektive Trainingsvarianten. Um sich auf die Armarbeit zu konzentrieren, wird ein Pullboy zwischen die Oberschenkel geklemmt. Dieser sorgt für den nötigen Auftrieb, sodaß die Beine ruhig bleiben können. Sogenannte Paddles, (über-)handgroße Plastikscheiben mit Gummischlaufen für die Finger, dienen als Schwimmflossen für die Hände. Sie erhöhen den Trainingseffekt auf die Oberarm- und -Körpermuskulatur.

Die Atmung

Zum Atmen wird der Kopf seitlich aus dem Wasser gedreht. Dies geschieht praktischerweise zu der Seite, auf der ein Arm gerade aus dem Wasser gehoben wird. Die Rollbewegung des Körpers unterstützt den Ablauf ganz natürlich. Hierbei sollte man darauf achten, daß der Körper aber dennoch möglichst ruhig im Wasser bleibt. Die Hauptenergie soll ja nach vorne treiben. Je weniger geatmet wird, desto effektiver der Schwimmstil.

Je nach Schwimmdistanz und dem damit verbundenen Leistungseinsatz wird ein unterschiedlicher Atemrhythmus gefunden. Die meisten Schwimmer bevorzugen einen dreier Rhythmus. Das heißt, daß bei jedem dritten Armzug der Kopf also einmal zur rechten und einmal zur linken Seite gedreht wird. Ein zweier Rhythmus ist schon sehr unruhig und ein fünfer und mehr für gut trainierte Lungen.

Hans Christian H i n n e bei einem Wettkampf, ca. 1992

Foto: Peter Hämmerle, TSV 1850 Lindau e.V.

In schöner Erinnerung und Dank
TSV 1850 Lindau e.V. Abt. Schwimmen: www.lindauerschwimmer.de

Herzensangelegenheit: Kuh mit Horn

Beate Schneeberger

Ist „oben ohne“ für Kühe eine unnötige, folgenschwere Tortur? Die Enthornung bei Milchkühen ist gängige Praxis. Vor 35 Jahren hatten in der Schweiz noch alle Kühe ihre Hörner, heute ist nur noch eine von 10 Kühen behornt. Und bei uns dürfte es wohl ähnlich aussehen.

Nun setzt jedoch ein Umdenken ein. Ein rebellischer Schweizer, der 64-jährige Bergbauer Armin Capaul, hat am 23. März 119.626 gültige(!) Unterschriften zu seiner Volksinitiative „Für die Würde der landwirtschaftlichen Nutztiere“ eingereicht. Die Forderung lautet, daß HalterInnen von Kühen, Zuchtstieren, Ziegen und Zuchtziegenböcken finanziell unterstützt werden, solange die ausgewachsenen Tiere Hörner tragen. Denn sie können so entweder weniger Tiere halten als die konventionelle Landwirtschaft oder müssen für mehr Raum anbauen.

Armin Capaul will einen Anreiz bieten, jedoch kein Verbot erreichen. Zum Wohle der Tiere, nicht des Geldes wegen. Seiner Wahrnehmung nach ist das Horn Ausdruck der Biografie und Individualität des Tieres und diene auch einer Behauptung in der Herdenhierarchie. Beim aufmerksamen Beobachten einer Kuhherde kann man Dominanz- und Ausweichverhalten klar erkennen. Freundschaftliche Beziehungen zeigen sich durch gemeinsames Grasen, gegenseitiges Belecken oder gemeinsame Abwehr von Fliegen. Ein besonderes Schmankerl erlebten sie, als sie mit einem Alphorn auf der Weide spielten. Die horntragenden Kühe kamen, um zuzuhören, die enthornten Kühe reagierten nicht.

Die Enthornung

Obwohl das deutsche Tierschutzgesetz Eingriffe an Tieren ohne Betäubung eigentlich verbietet, dürfen Kälber bis zum Alter von sechs Wochen ohne Anästhesie enthornt werden. Bei älteren Rindern muß die Enthornung mit lokaler Anästhesie von Tierärzten durchgeführt werden.

Die Landwirtschaftliche Berufsgenossenschaft unterstellt, daß je nach Art der Haltung eine Verletzungsgefahr von den Hörnern ausgeht. Sie leistet so dem Einsatz von Lötkolben, die mit 800 Grad die Hörner wegbrennen, Vorschub. Die schmerzhafte Tortur erlaubt mehr Tiere pro Quadratmeter, das bedeutet mehr Milch und die Verbreitung einer Industrie-Landwirtschaft, in der die Tiere in Melk-Roboter passen.

Das Horn

Demeter-Bauern erhalten als einzige immer schon konsequent das Horn. Sie sehen es als Schmuck, Waffe und Sinnesorgan.

Tiere mit symmetrisch am Kopf angeordneten Hörnern sind immer Wiederkäuer, und diese sind Paarhufer. Rudolf Steiner, der Vordenker universeller Ganzheitlichkeit, sah einen Zusammenhang der Horn- und Klauenbildung mit der ganzen Gestalt des Tieres. Die Enthornung bleibt physiognomisch nicht ohne Folgen. Eine Untersuchung von 230 Schädeln in der Schweiz aus dem Jahre 2014 hat signifikante Unterschiede zwischen „behornten“ und „unbehornten“ Tieren aufgezeigt. Die Enthornung führe zu kleineren Augenabständen, geringerer Stirnhöhe, schmalerem Schädel und einer konkaven Stirnbeinwölbung nach vorne. Wissenschaftler vermuten Kompensationsdeformationen, weil der Körper versuche, die durch das Horn nicht mehr möglichen Aufgaben neu zu verorten.

Warum braucht das Rind Hörner?

- Wer das längs aufgeschnittene Horn eines frisch geschlachteten Rindes betrachtet, sieht Fleisch, Nerven und Blutgefäße, die komplett mit dem Schädel verwachsen sind und tief in die Hohlräume von Stirn- und Nasennebenhöhlen reichen. Sie sind bei Kühen bemerkenswert stark ausgebildet, und setzen sich, je älter die Tiere werden, bis in die Spitzen des Hornzapfens fort, das Horn ist warm, auf Berührung empfindlich und lebendig und wächst lebenslang.
- Das Horn dient der Kommunikation. Jede Stellung der Hörner gegenüber Artgenossen ist eine Botschaft. Mit dem Vorzeigen der Hörner verhindern Kühe direkte Auseinandersetzungen; die Rangordnung läßt sich so auf Distanz klären.
- Es unterstützt das Sozial- und Komfortverhalten. Kühe können sich selbst und sich auch gegenseitig mit dem Horn kratzen oder aneinander reiben, ohne sich zu verletzen. Das zeugt vom Bewußtsein und von der Kontrolle über das eigene Horn.
- Das Horn dient der Verstoffwechselung und der Verdauung. Die bei der Vergärung des Futters im Pansen entstehenden Gase gelangen mit dem Rülpsen der Kuh durch das Nasen- und Stirnhöhlensystem bis ins Horn und werden dort abgebaut und umgewandelt.
- In tropischen Klimazonen dienen die Hörner auch zur Regulierung der Körpertemperatur.

Diskussion in vollem Gange

Grundsätzlich sind sämtliche Funktionen des Horns Gegenstand vielfältiger Spekulationen. Doch ohne gezielte Forschung tappt man weiterhin im Dunkeln.

Selbst beim renommierten Friedrich-Loeffler-Institut (FLI) stand das Thema Enthornung in den letzten Jahren nicht auf der Agenda. Ute Knierim, Professorin an der Universität Kassel in Witzighausen, sieht bei diesem „sperrigen“ Thema viele Meinungen und Hypothesen, für deren wissenschaftliche Verifikation es leider nirgends die notwendigen Ressourcen gibt.

Bauer Capaul ist zumindest überzeugt, daß die Milch horntragender Kühe auch bekömmlicher sei. Das deckt sich auch mit Aussagen der Wissenschaftler des Demeter-Milchsymposiums. „Offenbar spielt es für die Milchqualität und die Bekömmlichkeit der Milch eine entscheidenden Rolle, daß die Kühe ihre Hörner behalten dürfen“, schreiben sie. Hörnertragende Kühe geben demnach Milch, die selbst von Menschen, für die Milch sonst unverträglich ist, bestens vertragen würde.

Die gegenwärtige Diskussion auch bei Bio-Verbänden birgt die Chance für ein neues Verständnis und eine vertiefte Beziehung zwischen Mensch und Kuh. Das Füllhorn der erfüllten Wünsche für mehr Tierwohl ist noch lange nicht voll.

Am 14. Mai hat die formell zustande gekommene Hornkuh-Initiative gefeiert und das weitere Vorgehen beraten.

Hornlose Massenzucht

Verbraucher erkennen u.a. an solchen Schildern Höfe mit horntragenden Kühen.

Aufforderung zur Horn- und Heumilch-Studie

Die Demeter Michbauern Süd w.v hat Teströhrchen mit Horn- und Heumilch abgefüllt. Diese werden an interessierte Therapeuten und Ärzte zur kinesiologischen Austestung geschickt. Die Studie, v.a. zu Patienten mit Milch- und Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten und –allergien, enthält einen doppelten Fragebogen zur Rücksendung und für die Patientenkartei.

Interessenten können hier das Material anfordern:
Demeter MilchBauern Süd w.V.
Humberg 4, 88410 Bad Wurzach
0162 – 9858 469 info@dm-sued.de
www.dm-sued.de

Demeter Süd - Die Hörnerfrage

Am 8. März folgte SALVE der Einladung zum Demeter-Süd-Vorstandstreff in der Nähe von München. Ausgiebiger Tagesordnungspunkt: Die Hörnerfrage.

Mit dabei war Susanne Schwärzler vom Schwärzler-Hof, biologisch-dynamischer Landbau nach Demeter in Dottenried bei Kempten. Bereits beim Bio-Ring-Allgäu e.V. als Hornbeauftragte aktiv, teilte sie ihre vielfältigen Erfahrungen u.a. vom eigenen Hof und vielen Vorträgen auf spannende Weise mit.
Eindrucksvoll schilderte sie, wie bereits vielfach der Versuch unternommen wurde wissenschaftliche Erkenntnisse zu Kühen mit und ohne Hörnern zu erlangen. Es läge vor allem an den Auswertungen vorhandener Daten und fehlender Gelder diese und weitere Untersuchungen zu finanzieren. Wie so oft ist die Lobby der „Alternativen“, bzw. natürlichen Lebensweisen weniger an Geld und Macht interessiert.
Ihre Erfahrung aus eigener Heilpraxis besagt, daß mit Frischmilch behornter Kühe selbst Neurodermitis und dergleichen zu behandeln ist. Ein Besuch bei einem ihrer enthusiastischen Vorträge ist sehr lohnenswert.

Die Vorstandsrunde erklärte, daß es keinen direkten Zwang zur Enthornung gibt. Die Argumente zielen auf Ertrag und Profit ab, um die Bauern zur Enthornung zu bewegen.
Ohne Hörner dürfen mehr Kühe pro Platzeinheit gehalten werden, was in großen Ställen noch durch Subventionen gefördert wird. Allen Informationen zur Folge leisten enthornte Kühe jedoch weniger Milch, was bei genauem nachrechnen sogar ein Defizit ausmacht. Enthornte Kühe brauchen genauso viel Futter und produzieren denselben Mist, weshalb der enthornende Bauer „drauflegt“. Nicht zu vergessen, die Enthornung kostet Geld. Jetzt soll durch Zucht (genetische Selektion) das hornlose Vieh in die Ställe gelangen. Susanne Schwärzler ist jedoch zuversichtlich, daß dies ein ergebnisloses Unterfangen bleiben wird, da sie beobachtet hat, daß allein das Futterangebot zum Hornwachstum anregen kann. Hier ist der Gehalt an Stickstoff entscheidend.

Wirtschaftlicher Druck ist also wieder einmal maßgebend für die Durchsetzung industrieller Interessen. Und dies, obwohl - oder gerade weil - der Milchpreis zu billig ist und der Milchsee immer weiter über die Ufer schwappt.

Die Milch, die Kuh und Ihre Hörner

Susanne Schwärzler, Heilpraktikerin

Die Enthornung – eine Folge von Massentierhaltung.
Das hat Auswirkungen auf die Gesundheit des Menschen, sowie auf Tierzucht samt Umgebung.
Eine behornte Kuh benötigt 10qm Stall, eine enthornte nur 6qm.

Das Hornwachstum beim Kalb beginnt mit der Aufnahme von Raufutter (Heu, Steppengras). Je mehr Raufutter ein Verdauungstier aufnimmt, desto stärker und größer die Hörner. So z.B. die Zeburinder, das Schottische Hochlandrind und viele andere. Wiederkäuer, wie Kühe, Schafe, Ziegen, die grünes eiweißhaltiges Gras fressen, z.B. in den Niederlanden, oder die Angusrinder in Nordengland, sind dann sogar genetisch hornlos genannt! Auch das Ostfriesische Milchschaf ist hornlos. Wenn man solche Rassen über Generationen ‚zurück'züchtet und ihnen viel Raufutter zu fressen gibt, bilden sich bei den Jungtieren wieder Hörner (Erfahrung aus meiner eigenen Zucht!).

Sie ist, was sie isst

Beim Wiederkäuen entstehen Gase (Methan) wie bei einer Biogasanlage, nur daß bei einer lebenden, verdauenden Kuh Milch, Fleisch und Mist herauskommt. Methan wird je nach Futterzusammensetzung mehr oder weniger produziert (Studie Galileo 2012 Uni Hohenheim). Je mehr Raufutter, desto weniger rülpst die Kuh „scharfes" Methan in die Atmosphäre. Dann produziert die Kuh große Mengen an Vitamine C, K und E, sowie ungesättigte Fettsäuren, Linolsäuren und auch wichtige Enzyme wie die Laktase zur Milchzuckerspaltung (Studien Uni Kassel).

In der industriellen, konventionellen Landwirtschaft wird die Kuh selten „wesensgemäß" gefüttert. Sie muß viel pflanzliches Eiweiß, Kraftfutter, Soja, Mais…. , verdauen. Dabei entsteht viel Methan, welches im Pansen der Kuh die Entstehung von wertvollen Enzyme, Vitamine und ungesättigte Fette verringert. Folglich benötigen die Menschen dann zusätzlich Nahrungsergänzungsmittel. Auch der Boden und die Pflanzen, die die „scharfe Gülle" aufnehmen müssen, verändern sich. Nitrat im Grundwasser, weniger Würmer im Boden und eine reduzierte Pflanzenvielfalt, weniger Kräuter in den Wiesen…

Am Ende der Nahrungskette

Die seit 30 Jahren aufkommenden Milchkrankheiten wie Milchunverträglichkeit (Laktoseintoleranz), sowie Neurodermitis (Milcheiweiß Allergie) sind bekannt und nehmen stark zu. Milchunverträglichkeit entsteht allein schon durch die fehlende Laktase in der Verdauung der Kuh. Wenn der Darm einer Kuh (ca. 36 m) schon krank ist, wie soll denn dann der Darm eines Menschen gesund bleiben? Resultat: Chronische Darmkrankheiten. Durch den enorm erhöhten Eiweißgehalt in der Milch bekommen sogar die Kälber Durchfall durch die Aufnahme dieser Muttermilch. Menschen scheiden die Unmengen an Eiweiß über die Haut aus – es zeigt sich ein bekanntes Hautbild, der Milchschorf/ die Neurodermitis. Zunehmend sind auch psychische Krankheiten wie ADHS und Depressionen. Man sagt ja auch, das Gehirn sei fortgeführte Darmmasse – ist das vielleicht ein weiterer Effekt?

Nicht erschrecken! Dies war eine Hornverletzung bei unserem Jungrind. Nach säubern der Wunde und Druckverband, verheilte die Wunde. Das Horn wuchs nicht mehr nach! Das Horn ist durchblutet – aus Blut wird Milch… Enthornen ist eine Amputation!

Susanne Schwärzler bei einem ihrer Vorträge. Sie präsentiert den sogenannten Hirnzapfen – gut sichbar die Fortführung der Stirnhöhle.

Quellen: Susanne Schwärzler

Hörner für eine bessere Welt

Wenn ab morgen wieder alle Kühe Hörner hätten, gäbe es nur noch fast die Hälfte der Kühe, also auch die Hälfte der Milchmenge – der Milchpreis der Bauern würde sich wieder erhöhen. Die Hälfte des Fleisches – die Preise und v.a. die Qualität würde sich verbessern. Die Allgäuer Wiesen würden als Grundfutter wieder für diese Kühe ausreichen. Es müsste kein Kraftfutter aus den Dritten-Welt-Ländern geholt werden. Die Hälfte der Gülle würde die Wiesen und das Grundwasser schonen. Die Pflanzenvielfalt würde sich wieder erhöhen und die Umwelt wäre geschützt durch den Bauern.

Bauer heißt ja „Kulturschaffender". Dabei geht es bei der Landwirtschaft um Wirtschaften (Geld/Umsatz). Zu guter Letzt hätten die Bauern wieder weniger Arbeit und mehr Einkommen und sie könnten Ihre Zeit mit Ihrer Familie auch mal mit einem Theater- oder Kinobesuch bereichern?

Filmtipp: „Das liebe Rindvieh", ein Film von Bertram Verhaag, 45 min, mit Franz-Josef Kögel, Walter und Susanne Schwärzler, Josef Notz und Dr. Rupert Ebner.

Lichtarbeiter – Wer sind sie und was ist ihre Aufgabe?

Sananda-Ra Michael Asenstorfer

Die sogenannten Lichtarbeiter werden auch als Lichtkrieger und Lichtträger bezeichnet. Es sind Menschen, die als Seele hier auf unserem geliebten Planeten Mutter Erde Lady GaiaPachamama inkarniert sind, um in außergewöhnlichen Zeiten der Menschheit Unterstützung zu geben, damit Herausforderungen gemeistert werden. Sie werden auch als „Erdenengel" bezeichnet, weil ihr größtes Erkennungsmerkmal die absolute Hingabe aus Liebe an ihren Nächsten ein innigster Herzenswunsch von ihnen ist. Und sie möchten allem Leben die allerbeste Hilfe geben, die sie nur leisten können. Das Ganze geschieht aus dem Bewußtsein heraus, daß wir Alle göttliche Geschwisterseelen und Gotteskinder und vor Gott gleich sind, und aus Demut und Liebe unser aller Gott Mutter Gott Vater dienen. Die Lichtarbeiter sind primär in spirituellen Kreisen zu finden und viele von ihnen sind selbstständig als Medium (Mittler zwischen Himmel und Erde), als Lebensberater(in), als spirituelle Buchautoren uvm, damit sie viele Menschen erreichen können, die von ihnen Hilfe benötigen. Sie haben ein sehr hohes Bewußtsein und sind sich ihrer Selbst bewußt, wer sie in Wirklichkeit sind und was ihre Beruf(ung) ist.

Da wir seit dem 21.12.2012 in einem neuen Zeitalter sind, im sogenannten „Goldenen Wassermannzeitalter", in dem sich die ganze Menschheit und alles Leben wieder wahren spirituellen Werten öffnet und weltweit eine große Veränderung und Transformation stattfindet, wird ihre Unterstützung auch dringend benötigt. Es sind auch sehr alte Seelen, die teilweise aus den Engelreichen, aus den Reichen der Elementarwesen wie Elfen und Feen, und von anderen Planeten wie z. B. vom Planeten Sirius und Arcturus u.v.a. kommen. Die Lichtarbeiter machen nur ein paar Prozent der gesamten Erdbevölkerung aus und sie sind weltweit überall verteilt und lassen ihr Licht zum Wohle Aller erstrahlen. Daher auch der Name Licht-Arbeiter. Mit Licht ist das göttliche Licht gemeint, von dem wir Alle kommen, denn die höchste göttliche Urquelle allen Seins ist reines Licht und reine bedingungslose Liebe. Und dieses reine göttliche Licht lassen sie aus sich heraus für alles Leben voller Hingabe und Liebe erstrahlen, um die Menschen und alles Leben daran zu erinnern, wer sie wirklich sind und woher sie kommen. So werden ihre Blockaden, Verletzungen und Altlasten transformiert und geheilt, damit sie wieder frei werden. Sie verbinden die Menschen wieder mit ihrem höheren göttlichen wahren Selbst, mit ihrer mächtigen ICH-BIN-Gegenwart, die sie in Wirklichkeit sind. Jesus Christus hat vor 2000 Jahren schon gesagt, daß wir unser Licht erstrahlen lassen und es nicht unter den Scheffel stellen sollen. Das heißt, wir dürfen unsere Größe, unsere Göttlichkeit vollkommen bewußt leben. Und wenn wir unser Licht vollkommen erstrahlen lassen, erlauben wir allen Anderen unbewußt, daß sie es auch dürfen.

Die große Herausforderung für die ganze Menschheit ist jetzt, alles Alte loszulassen, was nicht in der bedingungslosen Liebe ist. Und immer mehr ein liebevolles Miteinander in Gemeinschaften zu entwickeln, die die eine Vision einer neuen Menschheit aufrecht erhält, die vollbewußt und erwacht sich gegenseitig aus Liebe dient und alles Leben achtet und schützt.

Immer mehr Menschen brauchen jetzt Hilfe, weil ihr altes Leben nicht mehr funktioniert und ihr altes Weltbild wie ein Kartenhaus zusammenfällt. Sie wertschätzen jetzt immer mehr die große Hilfe von den Lichtarbeitern und erkennen sie als das an, was sie sind. Die Pioniere des Neuen Zeitalters, die Vorreiter, die den Weg ebnen für die Masse.

Herzensangelegenheit: Trinkwasser

Sonja Dose, Dipl.-Ing. Umwelt- u. Hygienetechnik, Gewässerschutz- und Abfallbeauftragte,
zertifizierte Trinkwasserprobenahme (VDI /DVGW 6023 Kat. A), freie Sachverständige

So, jetzt lese dir bitte diesen Artikel durch, mache dir Notizen und dann prüfe mal, ob du alles richtig gemacht hast, oder ob du etwas verbessern kannst.

Die erste Regel bei einem Neubau ist, die Wahl des passenden Rohrmaterial bedacht vorzunehmen:

Bewohner eines Bestandsobjektes prüfen natürlich ebenfalls, ob das Wasser zum Material paßt. Wenn nicht, sollte man aktiv werden, bevor sich das Leitungsnetz auflöst, denn die Bestandteile hat man jahrelang im Trinkwasser.

Mach dich also bei der Gemeinde schlau, wer der Wasserversorger ist und dann schau in die veröffentlichten Ergebnisse der letzten Trinkwasseranalyse, oder ruf ihn an und frage nach.

Dein Wasserversorger ermittelt die **Korrosionseigenschaften** seines Wassers anhand von **pH-Wert, Säurekapazität bis pH 4,3, Chloridgehalt, Calciumgehalt, Basekapazität bis pH8,2, Sauerstoffgehalt, Lochkorrosionsquotienten S1, Zinkgerieselquotienten S2 und Kupferquotienten S3**. Er sollte somit direkt sagen können, welche Materialien durch die Eigenschaften seines gelieferten Wassers bereits ausscheiden. Wenn er das nicht kann, erkennt bereits der Laie, wie professionell der Wasserversorger ist.

Wenn ihm die Parameter S1 bis S3 nichts sagen, dann laß dir zusätzlich die Konzentration für Nitrat und Sulfat geben und ruf mich an.

Grundsätzlich bevorzuge ich Edelstahl. In Bestandsobjekten sind aktuell innenverzinkte Stahlrohrleitungen und Kupferleitungen am meisten verbreitet. Beide Werkstoffe kann ich nicht empfehlen. Ich habe noch nicht gehört, daß sich die Wasserversorgung geändert hat und nun der Leitungstausch in den betreffenden Arealen vom Wasserversorger finanziert wurde. Aktuell ist es sogar selten, daß man überhaupt als Verbraucher informiert wird, wenn sich die Korrosionseigenschaften des Wassers verändert haben. In der Realität fällt dem Verbraucher nach Monaten auf, daß das Wasser häufig rostrot verfärbt ist.

Edelstahl ist lange haltbar, sehr korrosionsresistent und es gibt bei der Nutzung nur die Einschränkung bei der **Chloridkonzentration**. Die sollte **unter 52,5 mg/l** liegen – im Allgäu eigentlich kein Thema, es sei denn, es wird „mal kurz gechlort“, ohne die Konzentration zu kontrollieren.

Die Verbundrohre sind eine Lösung bei den Einzelzuleitungen, insbesondere wenn z. B. im Bestandsobjekt ein Bad saniert wird. Beim Materialmix, wenn beispielsweise in einem Objekt mit verzinkten Stahlrohren saniert wird, solltest du nach Möglichkeit die „Fließregel“ einhalten: **In Fließrichtung vom unedlen ins edle Material ist okay**. Auf jeden Fall den direkten Kontakt zwischen unedlen und edlen Material vermeiden und umso großzügiger die Materialen durch Rotgusszwischenstücke voneinander trennen.

Die zweite Regel lautet: Die Erdung von Elektroleitungen hat fachmännisch zu erfolgen.

Wenn der Elektriker seine Leitungen über die Trinkwasserleitung erdet, dann fördert das die Korrosion, je nach abfließenden Strömen sogar erheblich.

Dritte Regel: Isolation von Kalt- und Warmwasserleitungen

Das kalte Trinkwasser sollte so lange wie möglich kalt, das heiße Trinkwasser heiß bleiben. Lauwarme Temperaturen in stehendem Wasser führen zur Verkeimung. Beim Warmwasser ist es schon energetisch nicht sinnvoll es auskühlen zu lassen.

Vierte Regel: Wenn eine Zirkulationsleitung verbaut ist, dann muß sie auch benutzt werden.

Lieber die Zirkulation 30 Minuten am Stück einschalten als 6 mal 5 Minuten. Diese Pumpe ist nicht besonders stark, und somit braucht es eine Weile, bis sich eine Strömung eingestellt hat. Diese ist wichtig, um den Biofilm „im Zaum“ zu halten und den Mikroorganismen zu vermitteln, daß es sinnvoll ist, jetzt mal in den Überdauerungszustand zu wechseln. Du solltest dir auch bewußt sein, daß bei Entnahme von Warmwasser die Zirkulation unterbrochen wird, diese Zeit „zählt also nicht“.

Bei vielen Nutzern in einem Gebäudekomplex muß die Zirkulation somit sehr viel länger laufen, damit sie überhaupt mal gescheit durchströmt wird. Unbedingt sind bei einem verzweigten Leitungsnetz die einzelnen Stränge hydraulisch abzugleichen, so daß auch jeder Strang durchströmt wird, wenn die Zirkulation läuft.

So, das war jetzt vielleicht technisch *trocken* ... beim Thema Wasser sollte das ja nicht vorkommen ….

Zur Frage, warum ich frisches Leitungswasser dem abgefüllten Flaschenwasser vorziehe:

Viele Menschen meinen ja, daß Wasser, für welches sie deutlich mehr zahlen, deshalb automatisch besser ist. Und dann kommt noch die Werbung dazu.

Die Mehrzahl der Wasserversorger kommt bis heute nicht auf die Idee, Werbung für Ihr Leitungswasser zu machen. Okay, die Kunden können schließlich eh nicht wirklich wechseln, wie z. B. beim Strom. Wenn man unbedingt einen bestimmten Wasserversorger haben will, dann müßte man in der Regel in sein Versorgungsgebiet ziehen… recht aufwendig. Es ist aber natürlich nicht verboten, als Wasserversorger sein Unternehmen professionell und transparent auch z. B. im Internet zu präsentieren und seine Abnehmer über sämtliche Themen rund um die Wasserversorgung direkt und umfassend zu informieren.

Getränkefirmen machen natürlich Werbung für Ihre Wässer und abgefüllten Getränkevarianten. Warum auch nicht, damit setzten sie sich gegen die Konkurrenz durch. Deshalb ist das Wasser des Wasserversorgers aber doch nicht schlechter! Es ist in der Regel frisch, kühl und bei uns im Allgäu meist Grundwasser und sogar Quellwasser, noch unbelastet und richtig gut: Neutral bis basisch, wenig Natrium, und … da sind wir gleich beim nächsten Thema… wenig **Nitrat**. Der Grenzwert dafür ist **50 mg/l** und wird hier bei uns nicht überschritten. Im Schnitt haben wir < 10 mg/l, manchmal < 30mg/l, aber das Allgäu ist kein „Nitratproblemgebiet“. Wenn du unsicher bist oder es genau wissen willst, dann frage deinen Wasserversorger. Die Nitratkonzentration wird von jedem Wasserversorger mindestens jährlich bestimmt.

Ein Nitratproblem haben wir hier im Allgäu also nicht. Haben wir denn ein Kalkproblem?

Ja, das haben wir. Als Hausfrau stelle ich das immer wieder fest, wenn das Badezimmer aussieht, als hätte ich es in den letzten drei Jahren nicht geputzt – Kalkablagerungen, soweit das Wasser spritzen konnte.

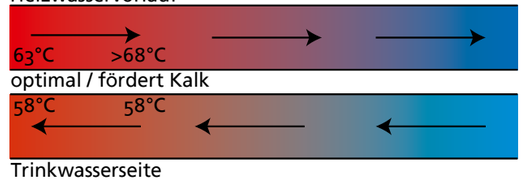
Gesundheitlich sehe ich das allerdings locker. Ich trinke leicht basisches Wasser mit Mineralien, die ich als Säurepuffer wiederverwerten kann. Das ist doch super. Im Mineralwasser sind sehr viele Mineralien gelöst, in unserem Leitungswasser deutlich weniger, aber das reicht bei einer bewußten Ernährung völlig aus. Ich behaupte sogar, daß ein eher „unbeladenes“ Wasser für den Körper von Vorteil ist, um den Job „Stoffwechsel“ täglich zu meistern.

Ein gänzlich unbeladenes Wasser (Osmosewasser) enthält keine Puffermineralien mehr - das wiederum ist doch schade. Okay, im Osmosewasser sind keine Hormone oder Medikamentenrückstände… das muß im nächsten Beitrag geklärt werden. Jetzt wird es wieder trocken technisch:

Wie sieht es bei der Leitungsverkalkung aus?

Man muß kein Problem haben, aber man kann. Hier ist für eine optimale Lösung jedes Objekt einzeln zu betrachten. Betrachten wir aber mal so „Klassiker“:

Der Heizungsbauer hat eine „Frischwasser“-Station mit kleinem (schnellem) Wärmetauscher verbaut. Gewünscht sind mindestens 58°C Warmwasser, denn man will keine Legionellen haben. Entscheidend für die Kalkbelastung ist die Differenz zwischen Warmwassertemperatur und der Heizseite im Wärmetauscher. Wenn diese 10°C und mehr beträgt, dann fällt grober Kalk bereits im Wärmetauscher aus. Wenn er im nachfolgenden Rohrnetz hinter dem nächsten Rohrkrümmer abgelagert wird, der zu allem Überfluß bereits halb in der Wand verbaut ist, dann hat man ein Problem. Eine Heizseite ohne Mischventil ist schlecht, und ein zu kleiner Wärmetauscher auch. Wenn man ca. 5°C Temperaturdifferenz erreicht, selbst wenn 90°C verfügbar sind, wird der Kalk feinkristalliner ausfallen und besser mitgetragen werden können. Dies wird über das Mischventil und eine geeignete Pufferdimensionierung und Steuerung sicher gestellt. Man kann aber nicht bei seinem kleinen Wärmetauscher die Puffertemperatur runter setzen, denn dann wird das Wasser nicht ausreichend erhitzt.



Prinzip des Gegenstrom-Wärmetauschers. Bis auf eine geringe Differenz gleichen sich die Temperaturen an.
Die Temperaturdifferenz zwischen Heizwasservorlauf und Solltemperatur Trinkwasserseite muß groß sein, wenn die Wärmeübertragung schnell funktionieren soll. Der Plattenwärmetauscher kann so eine kleinere Fläche haben. So entstehen aber schnell (Kalk-)Kristalle, die eine andere Struktur wie langsam entstehende Kristalle haben. Die Leitung verkalkt.

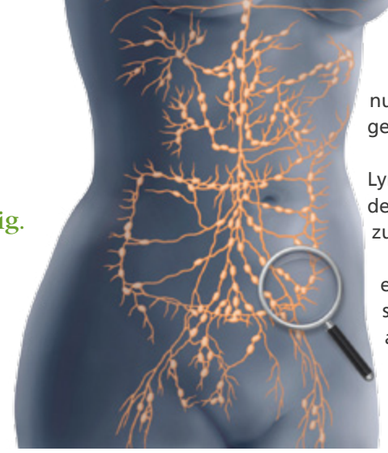
Noch ein Klassiker:
Einige Mieter beschweren sich über zu kaltes Warmwasser und man setzt daraufhin die Speichertemperatur hoch. Das wird jedoch nicht helfen. Die Zirkulation muß hydraulisch abgeglichen werden, und alle sind zufrieden. Vielleicht sind schlecht isolierte Rohrleitungen verbaut. In beiden Fällen erhöht sich die Temperaturdifferenz zwischen Warmwasser und Leitungswand. Je höher die Temperaturdifferenz, desto mehr wird das Wasser an der Wandung „abgebremst“, desto mehr Kalk fällt auf den ersten Metern aus.

Selbst die Kaltwasserleitung wird innerhalb kürzester Zeit dicht, wenn das Leitungsnetz kaum oder gar nicht benutzt wird. Du kannst dir grob folgendes merken: Bring Wasser nicht in extreme Situationen, sondern halte es in Bewegung und begrenze die Aufenthaltszeit im Leitungsnetz durch Verbrauch – dann hast du die geringsten Probleme und ein gutes Wasser.

Die Lymphe

Christiane Herold, Heilpraktikerin

Mit seinen wertvollen Flüssigkeiten haushaltet der Körper sehr vorsichtig. Im Gewebe entsteht laufend Lymphe, die gefiltert dem Blut zurück geführt werden muß. Eine wichtige und oft unterschätze Aufgabe, die heilsame Unterstützung gerne annimmt.



In meiner Zeit als HP-Anwärterin war es faszinierend und begeisternd zu lernen aus wie vielen tollen Systemen wir bestehen (Herz-Kreislauf-System, Immunsystem, Drüsensystem, Verdauungssystem, usw.) und welchen Zyklen und Schwankungen diese Unterliegen. Durch meine Arbeit als zertifizierte BodyTalk-Anwenderin wußte ich schon, daß diese Systeme in Verbindung stehen (auch die Psychoneuroimmunologie erforscht dieses Gebiet); jedoch die große Komplexität jedes einzelnen Systems brachte mir dies Studium nochmal näher.

Hier möchte ich gerne auf das Lymphsystem eingehen, da es doch immer noch gerne unterschätzt wird. Das Lymphsystem besitzt drei Hauptaufgaben:

1. Einsammeln und Rückführung der interstitiellen Flüssigkeit, einschließlich Plasmaproteinen zum Blut.
2. Bildung von Lymphozyten und Antikörpern.
3. Weiterleitung von Lipiden aus dem Darmtrakt ins Blut.

Das Lymphsystem ist aus verschiedenen Gründen ungemein wichtig für die Gesundheit des Körpers:

- Es stellt einen wesentlichen Bestandteil des Verteidigungssystems des Körpers dar.
- Es beugt der Zirkulation von Pathogenen vor.
- Es speichert Lymphozyten und setzt diese im Kampf gegen Infektionen frei.
- Es erhält die Flüssigkeitsbalance des Körpers.
- Es unterstützt das Verdauungssystem, indem Infektionen begegnet und Fette absorbiert werden.

Anatomie

Das Lymphsystem besteht aus Lymphgefäßen, Lymphknoten, der Lymphe selber und auch spezialisierten lymphoiden Organen (z.B. den Tonsillen, der Thymusdrüse, der Milz). Die Zirkulation der Flüssigkeiten als Lymphe beginnt mit dem Bilden der interstitiellen Flüssigkeit. Diese Flüssigkeit wird von Anteilen des Blutplasmas gebildet, die auf Kapillarebene austreten und die Zellen umgeben. Diese Flüssigkeit dient dem Körpergewebe als Medium für den Austausch von nützlichen Substanzen und Abfallprodukten; sie bewegt sich langsam entlang der Zellen.

Pro Tag werden 2 Liter Interzellularflüssigkeit nicht wieder von dem Blutkapillaren aufgenommen. Dieser Flüssigkeitsüberschuß gelangt über die Lymphkapillaren in das Lymphsystem und wird als Lymphe bezeichnet. Diese besteht zu 90% aus Wasser und zu 10% aus gelösten Stoffen – zumeist Proteine, zellulärer Abfallstoffe, gelöste Gase und Hormone.

Lymphgefäße transportieren die Flüssigkeit aus dem Gewebe. Die Lymphkapillaren beginnen im Gewebe, d.h. sie stehen mit keinen anderen Gefäßen in Verbindung. Man kann sie im gesamten Köper finden. Die Lymphe kann nur in eine Richtung fließen, da die Klappen in den Lymphgefäßen und -knoten nur eine Fließrichtung zulassen.

Am Ende wird die Lymphe über den rechten und linken Lymphgang, nahe der Venen unter dem Schlüsselbein, in der Nähe des Herzens, schließlich wieder in das venöse Blut zurück geleitet.

Auf dem Weg durch die Lymphgefäße bis zu ihrem erneuten Eintritt in den Blutkreislauf wird die Lymphflüssigkeit durch eine Serie von Lymphknoten gepresst, die als Filter fungieren, um Fremdsubstanzen auszusondern. In den Lymphknoten befinden sich auch verschiedene Immunzellen, die aktiviert werden, wenn Viren, Bakterien usw. entdeckt werden. Die Produktion von Immunzellen wird gesteigert, wenn vermehrt Lymphe durch die Lymphknoten fließt.

Lymphknoten sind ein wesentlicher Bestandteil des Immunsystems. B-Zellen, welche im Knochenmark produziert werden, erreichen ihr volles Potenzial in den Lymphknoten und in der Milz. Sie produzieren spezifische Antikörper, welche über den Blutkreislauf zu infizierten Orten gelangen. Es gibt drei oberflächliche Areale im Körper, in welchen sich Lymphknoten ansammeln: Leisten-, Achsel- und Halsbereich.

Der Lymphfluss wird durch Muskelkontraktion und Atmung stimuliert. Die Atmung erzeugt einen negativen Druck, im Brustkorb, der Flüssigkeiten anzieht. In den Lymphgefäßen gibt es zudem Lymphagione, diese sind funktionelle Einheiten von glatter Muskulatur, welche sich zwischen den Klappen befinden. Wenn sie kontrahieren, pressen sie die Lymphe vorwärts.

Obwohl die Milz aus westlicher Sicht eigentlich nicht zum Lymphsystem zählt, weil sie Blut und nicht Lymphe filtert, gilt sie als größte lymphatische Struktur im Körper. Die Milz gleicht vom anatomischen Aufbau her einem Lymphknoten und erfüllt auch pyhsiologische Aufgaben bei der Immunabwehr. Ihre Hauptfunktion besteht jedoch darin, verbrauchte oder beschädigte rote Blutzellen und Blutplättchen aus dem Kreislauf auszusondern.

Das Lymphsystem ist nicht symmetrisch aufgebaut – das obere rechte Viertel des Körpers wird vom rechten Lymphgang (Ductus lymphaticus dexter) und die restlichen drei Viertel vom Brustmilchgang (Ductus thoraticus, links) drainiert.

Symptome bei Stagnation von Lymphe und interstitieller Flüssigkeit

Den wichtigen Funktionen des Lymphsystems werden von den meisten Menschen wenig Bedeutung zugemessen. Sie sind jedoch enorm wichtig, wenn etwas im System aus dem Lot ist. Es gibt die Theorie, daß ein schlechter Kreislauf von Flüssigkeiten und Lymphe den meisten Zuständen von Zellulitis bis Krebs zugrundeliegt.

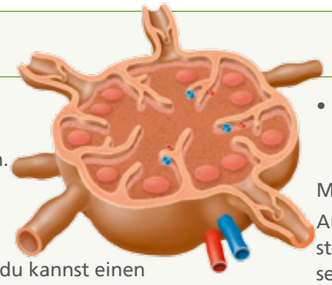
Schlechte Zirkulation von interstitieller Flüssigkeit kann zu einer ungesunden Zellumgebung führen. Wie ein Teich, in dem das Wasser stagniert, das Zuhause von Mücken und Algen wird, füllt sich stagnierende Interzellularflüssigkeit mit Toxinen und Stoffwechselabfällen. Wenn diese nicht über das Lymphsystem abgeleitet werden, verfallen die Zellen, verändern ihre Biochemie, werden ‚krank' und sterben.

Befindet sich diese Verdichtung im Bereich des Beckens, kann dies bei Frauen zu folgenden Beschwerden führen: z. B. Endometriose, Zysten im Eierstockbereich, Menstrationsstörungen, Adhäsion in der und um die Gebärmutter, Schmerzen beim Geschlechtsverkehr usw.

Bei Männern können folgende Probleme entstehen: Prostatavergrößerung und Beeinträchtigung der Spermaproduktion.

Befindet sich diese Verdichtung im Bereich des Zwerchfells, kann das zu schlechter Drainage von Herz und Lungen führen. Stagnierende Flüssigkeit rund um die Gelenke kann zu arthritischen Symptomen führen.

Ein paar Tips



Mit den folgenden praktischen Anwendungen lassen sich die Lymphe in Fluß bringen und somit reinigen.

Die Lymphe liebt Bewegung. Jedoch gemach, du musst nicht gleich zum Leistungssportler werden.

- Treppensteigen
- leichtes schwingen auf einem Trampolin
- regelmäßig forsches Spazieren gehen
- Radfahren
- Schwimmen
- Tanzen
- Yoga

Eine tiefe Atmung ist ein anderer wichtiger Faktor. Der Lymphfluss gewinnt wieder an Fahrt und du kannst einen Lymphstau beheben.

Die Trockenbürsten-Massage wird in vielen Kulturen angewendet und stellt eine äußerst wirkungsvolle und zugleich einfache Methode dar. Sie reduziert überdies Cellulite und hinterlässt eine zarte, glatte und rosige Haut.

Trinke unbedingt ausreichend stilles Wasser. Ideal sind 30 ml pro Kilogramm Körpergewicht. Wenn du also z. B. 60 Kilogramm wiegst, trinke mindestens 1,8 Liter Wasser pro Tag. Nur so können all die anderen Maßnahmen überhaupt Wirkung zeigen.

Zu einer effektiven Lymphreinigung gehören spezielle Kräuter.

- Schachtelhalm als Frischpflanzenpressaft oder in Tropfenform festigt u. a. aufgrund seines Siliciumgehalts das Bindegewebe und wirkt leicht entwässernd, nimmt also Lymphüberschüsse aus dem Gewebe.
- Bromelain ist das Enzym aus der Ananas. Es reinigt, hemmt die Ödementstehung und damit Wassereinlagerungen infolge eines Lymphstaus. Es sollte in magensaftresistenten Kapseln eingenommen werden.
- Rosskastaniensamenextrakt (in Kapseln) schützt und stabilisiert die Gefäßwände und beugt Wassereinlagerungen vor.
- Steinkleekraut-Tee verbessert aufgrund seines Cumaringehalts den Lymphfluss und wirkt der Ödembildung entgegen.

Meide unbedingt enge Kleidung. Sie behindert den Lymphfluss, fördert Lymphstau und engt die Lymphknoten ein.

Auch eine seelische Last kann den Lymphfluss einschränken und verhindern, daß sich die Lymphe reinigen lässt. Oft stecken wir in einem bestimmten negativen Muster fest und scheinen unfähig, es zu verlassen und uns zu ändern. Diese Unfähigkeit, sich aus einer Blockade zu befreien, kann sich auf Körperebene in Form eines Lymphstaus (Lymphblockade) manifestieren.

Eine gesunde Ernährung aus möglichst frischen und unverarbeiteten Zutaten reduziert nicht nur die Gift- und Schlackenbelastung des Lymphsystems, sondern liefert auch eine Menge Vitalstoffe, die zur Regeneration und vollen Funktionsfähigkeit der Lymphknoten und der übrigen lymphatischen Organe erforderlich sind.

Unterstützung und Begleitung.

- Lymphdrainage (z.B. Technik nach Dr. John Veltheim)
- BodyTalk-Behandlung
- Fußreflexzonen-Therapie
- kinesiologisches Tapen
- spagyrische Mittel

Ich hoffe, ich habe auch dein Interesse an diesem genialen System wecken und einige nützliche Tips geben können. Viel Freude am Ausprobieren.

Wichtig: Dieser Artikel bezieht sich auf gesunde Menschen und soll zum Nachdenken anregen. Bei schweren Erkrankungen der Lymphe gehört eine fachmännische Anamnese durch einen Arzt oder Heilpraktiker und die dazugehörige qualifizierte Beratung, Begleitung und Therapie.

Herzensprobleme – ganzheitlich betrachtet

Monika Wiesenhöfer, Heilpraktikerin

Herzerkrankungen, wie koronare Herzerkrankungen, Herzschwäche, Herzrhythmusstörungen und Herzinfarkt, zählen in unserer Zeit zu den häufigsten Erkrankungen und sind mittlerweile die Todesursache Nummer 1 in Deutschland.

Die medizinischen Möglichkeiten sind besser denn je und dennoch gibt es Ursachenaspekte die oft unbeachtet bleiben. Wie kommt es in unserer hochtechnisierten Zeit, wo alles im Körper bis aufs kleinste Detail durchleuchtet werden kann, zu diesem stillen Killer der sich so rasant entwickelt und in diesem Jahrhundert offenbar einen guten Nährboden gefunden hat?

Um einem Symptom gerecht zu werden, ist es wichtig den Boden auf dem es wächst zu untersuchen. Wenn wir wissen wollen, was unserem Herzen fehlt, müssen wir erst einmal betrachten, was unser Herz braucht, und zwar auf allen Ebenen die den Menschen nun mal ausmachen. Fangen wir an mit der gesunden Zellversorgung.

WAS NÄHRT UNSERE ZELLEN ?

Rein körperlich gesehen ist das Herz mit seinen Herzklappen ein organischer Haufen an Zellen. Jede Zelle ist ein kleiner Organismus mit einem eigenen Stoffwechsel. Wenn die Herzzellen nun die Nahrung erhalten die sie brauchen, sind sie gesund und leistungsfähig. Ganz einfach. Was aber nährt unsere Zellen?

Unser Körper besteht zu 70 - 80 % aus Wasser und zu fast 30% aus Mineralien. Und das ist das, was unsere Zellen brauchen um optimal zu arbeiten: Ein reines Wasser und Mineralien, so wie es die Natur uns eigentlich bietet.

Eigentlich, denn mittlerweile werden wir und unsere Nahrung überschwemmt von einer Flut an Gift, Kunst- und Zusatzstoffen, die unseren Zellen das Leben schwer machen. All das muß Tag für Tag wieder ausgeleitet werden, ansonsten lagern sich die Fremdstoffe im Gewebe ab und machen z. B. Gefäße enger und härter. Durch die Ablagerungen wird die Zellversorgung immer mehr eingeschränkt, und das entsprechende Organ wird immer schwächer.

Um optimal zu arbeiten, braucht unser Körper eine möglichst naturbelassene, mineralienreiche Nahrung, d.h. unter anderem nährstoffreiches Gemüse, Salate und Obst, Kräuter und Wildkräuter, Samen, Sprossen und Nüsse. Weiter ist ein ausgewogener Wasserhaushalt Grundvoraussetzung für einen gut funktionierenden Stoffwechsel. Das bedeutet täglich ca. 2 l gutes, schadstoffreies Trinkwasser zu trinken.

Wenn unser Stoffwechsel funktioniert, ist auch die Durchblutung in Ordnung. Unser Herz ist, wie jedes andere Organ, auf die Sauerstoff- und Nährstoffversorgung über das Blut angewiesen.

Damit unser Herz optimal arbeiten kann, braucht es eine nervliche Stimulation.

DIE STROMVERSORGUNG DES HERZENS

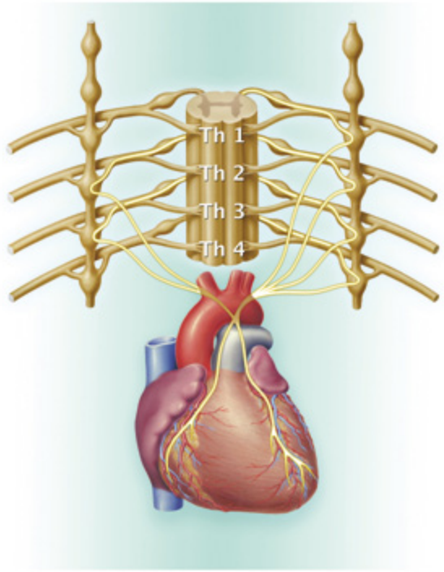
Das Herz wird von einem Nervenstrang der in Höhe der Brustwirbelsäule aus der Wirbelsäule austritt innerviert, d. h. nervlich versorgt. Die Kontraktion der Herzmuskelzellen basiert auf elektrischen Impulsen. Zudem verfügt das Herz über ein eigenes Reizbildungs- und Reizleitungssystem, das auch vegetativ vom Sympathikus und Parasympathikus gesteuert wird. Hier kommt die vegetative Komponente zum Ausdruck, d.h. daß z. B. bei Aufregung das Herz schneller schlägt (Sympathikus, auch ‚Tagnerv' genannt) und im Entspannungszustand langsamer (Parasympathikus, der ‚Nachtnerv').

In meiner über 20-jährigen Praxiserfahrung habe ich erkennen können, wie viele Herzbeschwerden allein durch Blockaden im Bereich der Brustwirbelsäule entstehen und genauso einfach oftmals behoben werden können.

Schon kleinste, sonst unmerkliche Wirbelverschiebungen können zu einer Einengung des austretenden Nerves führen und diese trägt heutzutage so gut wie jeder mit sich herum. Ausgelöst durch Anspannungen, Einseitigkeiten, falsche Belastung oder psychische Thematiken. Die Dorntherapie hat sich in der Praxis sehr bewährt um diese Wirbelverschiebungen zu korrigieren.

Deshalb kann ich jedem mit Herz-, Kreislaufbeschwerden nur ans Herz legen, als erstes die Blockaden zu beseitigen, die den Herznerv einengen können.

Vieles kann der Körper wieder selber einregulieren, wenn seine nervale Versorgung hergestellt ist und die Zellen wieder atmen können.



Der Wirbelbereich vom 2. - 4. Brustwirbel ist v.a. für das Herz zuständig. „Th 2" ist die Abkürzung für Thorax - Brustkorb, also hier der Rückenmarksaustritt beim zweiten Brustwirbel.

ANGST UND STRESS ALS NÄHRBODEN FÜR HERZERKRANKUNGEN

Für Herz-, Kreislauferkrankungen zeichnet sich ab, daß der Lebensstil unserer Gesellschaft zum Nährboden gehört. Lebensängste, Streß und Hektik bestimmen unsere Zeit. Anspannung gehört oft zum Alltag.

‚Angst' kommt von Enge. So schnürt sich oft durch Angst auch unser Herz ein, die Durchblutung und die Atmung werden gedrosselt.

Die räumliche Enge nimmt zu und genauso der Druck oft innerlich. Viele versuchen im Außen alles unter Kontrolle zu halten, oder den Erwartungen und Ansprüchen der Umgebung zu entsprechen.

ANGST HAT VIELE NAMEN - FREUDE AUCH

Angst vor Verlust, Mangel, vor der Zukunft, Angst um andere, Angst davor krank zu werden, Angst...

Die Angst hat viele Namen, doch ist sie immer mit einem Gefühl verbunden. Sind wir nicht alle so erzogen worden, daß wir gelernt haben unsere Gefühle unter Kontrolle zu haben, sie nicht auszudrücken, jedenfalls nicht die Unangenehmen? Wer hat schon gelernt frei zu äußern, was ihm auf dem Herzen liegt?

Oft wissen wir besser, was die anderen von uns wollen, als unsere eigenen Bedürfnisse zu kennen. Kein Wunder, daß sich das ein oder andere Gefühl der Leere, Sinnlosigkeit, Lustlosigkeit oder Depression einschleicht.

Ja, wo ist denn unsere Lebensfreude geblieben? Freude ist die Energie, die nach der Elementenlehre dem Herzen zugeordnet ist. Und, daß das Herz mit Gefühlen, Liebe und Herzleid, etc. in Verbindung steht, weiß man einfach, und kommt ja auch in vielen Redewendungen, Dichtungen, Liedern und Sprüchen zum Ausdruck.

Wer kennt es nicht wenn man „sein Herz verloren hat", oder „das Herz am rechten Fleck hat", oder „das Herz blutet", oder einem „das Herz bricht".

DIE SPRACHE DES HERZENS

Wenn das Herz eng wird, schneller schlägt, aus dem Rhythmus kommt oder rast, wird das schnell als bedrohlich empfunden. Der Griff zu Betablockern oder anderen Pillen erlöst uns erst mal von dieser Gefahr.

Dann ist es wie vorher: wir spüren nichts mehr, endlich wieder die gewohnte Ruhe.

Doch schön ist es der Sprache des Herzens zu hören. Auf was möchte uns unser Herz hinweisen? Vielleicht ist es wichtig die gewohnten Bahnen zu verlassen. Wissen wir noch, was unser Herz höher schlagen läßt? Was es zum Singen bringt?

Oder ersticken wir schon langsam in der Alltagsroutine? Wie war das noch damals, als man sich verliebt hat und das Herz „hüpfte vor Freude", oder vor Aufregung „schlug mir das Herz bis zum Hals", du läßt „mein Herz höher schlagen".

Im Alltag nehmen wir uns oft nicht die Zeit für Gefühle. Alles soll möglichst planbar sein, vorhersehbar und abgesichert. Nun, den Körper kann man vermessen und bis ins kleinste Detail untersuchen, nur wie steht es mit den anderen Ebenen? Der Seele und dem Geist? Und mitten in unserem durchstrukturierten und geplanten Leben macht sich plötzlich unser Herz bemerkbar....

HAND AUFS HERZ

Nun gibt es einen zentralen Zugang zum Herzen, um den lauten Verstand wieder in den Hintergrund zu rücken:

Wir legen die Hand auf unser Herz, schließen die Augen und spüren - spüren anstatt zu denken. Erspüren was unser Herz uns sagen möchte, und ein „verschlossenes Herz" kann sich so wieder öffnen. Und meistens wissen wir ganz genau, was wir vernachlässigt haben oder wo wir unserem „Herzen nicht treu" waren.

Das Herz hat mit Wahrhaftigkeit zu tun. Da geht es darum, die Angst zu besiegen und wirklich dem eigenen Herzensweg zu folgen. Liebevoll und „aufrechten Herzens" durchs Leben zu gehen. So können wir Herz und Verstand wieder in Einklang bringen.

Es gibt harmonisierende Therapien, wie Akupunktur oder Shiatsu, Homöopathie, Schüssler Salze, Bachblüten oder die Geschenke aus der Pflanzenheilkunde.
Laßt Euch von Eurem Herz leiten, es findet den Weg!

S

Basenfasten - Loslassen auf allen Ebenen

Sind Sie sauer? Fühlen Sie sich abgeschlagen, angespannt und energielos? Gehören Gelenkschmerzen, Rückenprobleme, Kopfspannungen, Sodbrennen, Magendrücken oder eine undefinierbare Trägheit zu Ihrem Alltag?

Falls nur zwei dieser Erscheinungen auf Dich zutreffen, gehörst Du vermutlich zu den Millionen Menschen in Deutschland, die auf eine ungesunde Weise übersäuert sind. Und dies sind nur einige der wesentlichen Begleiterscheinungen, die ein Säureüberschuss in uns zu Tage fördert. Genau betrachtet ist Übersäuerung die Volkskrankheit unserer Zeit und oft genug die Vorstufe zu weiteren Krankheiten.

Wie entsteht denn nun diese Übersäuerung in unserem Körper?

Sie resultiert eigentlich aus mehreren Faktoren. Eine wesentliche Rolle spielt hierbei natürlich erst einmal unsere Ernährung. Fakt ist, daß wir viel zu sauer essen und auch trinken und unser Körper dadurch täglich mit neuen Säuren geflutet wird, die er nicht mehr verarbeiten kann. Was also macht der Körper mit diesen überschüssigen Säuren? Er verfrachtet sie dahin, wo sie erst einmal vermeintlich wenig Schaden anrichten, ins Gewebe, in die Muskulatur, in die Gelenke. Dies tut er ganz bewußt um unsere Organe zu schützen, die durch die Säureflut ernsthaften Schaden erleiden würden. Wieder einmal beweist unser Körper damit welch ehrenwertes Wunderwerk er doch ist.

Folgen

Aber, je länger dieser Zustand der zunehmenden Übersäuerung dauert umso belasteter werden davon natürlich auch die beschriebenen Depots. Dies äußert sich dann eben in Schmerzen, aber auch in Unlust, Trägheit, Müdigkeit, weil durch die Übersäuerung keine Energie mehr fließen kann. Der Körper verwendet zunehmend Zeit und Energie darauf, den Säurepegel zu regulieren. Zeit, die ihm an anderen Stellen, wie beispielsweise dem Stoffwechselvorgang fehlt. Was dann weiterführt in eine schlechte Verdauung und Beschwerden im Magen-Darmbereich. Und in diesem Sinne dreht sich die Säure-Spirale immer weiter und führt im weiteren Sinne auch zu Übergewicht.

Ein weiterer, nicht unwesentlicher Faktor sind unsere Lebensgewohnheiten. Da werden wir oft nicht nur im körperlichen, sondern auch im sprichwörtlichen Sinne SAUER. Dabei leben wir ja meist nur das, was unser heutiges Gesellschafts- und Wertesystem von uns fordert. Nämlich schneller, besser, weiter und Leistung über allem. Dabei entsteht gerade in der Arbeitswelt ein hoher Druck. Es bleibt keine Zeit für Regelmäßigkeiten, für echte Ruhephasen, für Achtsamkeit und vieles mehr. Alles lebenswichtige Maßnahmen für unseren Körper, die wir zu unseren Ungunsten mehr und mehr vernachlässigen. So gesehen, ist „Overacid" der neue Burn out!

Ein ebenfalls entscheidender Faktor in der Sauerspirale ist das Thema mangelnde Bewegung. Durch eben diesen Bewegungsmangel - sowohl körperlich als auch geistig - verschlacken wir noch rasanter. Und hier setzt der Teufelskreis ein... wir werden immer unmotivierter und Schmerz geplagter und bewegen uns dadurch noch weniger.

Das gesamte Thema „Übersäuerung" ist ein absolut schleichender Prozess, oft über Jahre hinweg. Da stellt sich mal ein Sodbrennen ein, da mehren sich die Pfunde oder man spürt die steifen Gelenke morgens beim Aufstehen. Und jedes dieser Symptome für sich erscheint uns harmlos oder eben normal. Aber die Hilferufe unseres Körpers werden sich mehren wenn, ja wenn, wir nicht die basische Rettungsleine ziehen.

Basen, heißt das Allheilmittel

Basen sind ein Überbegriff für viele, teils überlebenswichtige Mineralstoffe. Sie sind notwendig für alle Stoffwechselvorgänge, für unsere Hirnfunktionen, für den Aufbau unserer Knochenstruktur und für die Arbeit unserer Organe. Entscheidend ist hierbei daß Säuren in jedem Moment innerhalb unseres Körpers gebildet werden, während der Körper selbst keine Basen bildet, sprich diese müssen ihm über Ernährung zugeführt werden. Wenn wir also das Problem der Übersäuerung in uns angehen ist es gleichermaßen wichtig den Körper zu entsäuern, wie auch unsere geplünderten Basendepots wieder aufzufüllen.

Dies geschieht natürlich in erster Linie über basenreiches Essen und der Vermeidung von Säure bildenden Lebensmitteln wie Fleisch- und Wurstwaren, Milchprodukte, Zucker, Getreide, Alkohol. Zum anderen aber auch über unterstützende Bewegung und auch über das Hinterfragen unserer alltäglichen Lebensgewohnheiten.

So werden beim Basenfasten durch die rein basische Ernährung mit Gemüse, Obst, Kartoffeln, Dinkel und Hirse, die Basendepots sinnvoll wieder aufgefüllt. Dies kann unser Körper - anders als beim reinen Heilfasten - eine ganze Zeit (als Kur sinnvoll bis zu 8 Wochen, in schweren Fällen auch weit darüber hinaus) gut mitmachen und man fühlt sich von Tag zu Tag befreiter und leichter und erhält wieder deutlich mehr Energie und somit auch Lebensqualität.

Niemand muss heute mehr sauer sein!

Foto: Naturhof Stillachtal

mehrmals jährlich Fortbildungsseminare

Susanne Schwärzler
Autorin, Heilpraktikerin
jahrzehntelange Übungsleiterin für
Beckenboden, Haltung und Bewegung

Beckenboden- die Kraft von innen

In persönlicher und gemütlicher Atmosphäre erlernen Sie den Umgang mit dem Beckenboden aus anatomischer und praktischer Sicht. Sie werden in der Lage sein selbstständig mit diesem ALLTAGS-PRAXIS-BECKENBODEN KONZEPT zu arbeiten.

Diese Seminare richten sich an Kursleiter, Hebammen und Physiotherapeuten, Heilpraktiker und alle Beckenboden-Interessierte.

Sie dienen der Prävention sowie auch der Rehabilitation des Beckenbodens und des inneren und äußeren Haltungsapparates.

Ich freue mich auf Ihr Kommen!

Dottenried 44, 87439 Kempten
Tel.: 0831/98651 | kontakt@beckenbodenkraft.de | www.beckenbodenkraft.de

Joachim K a i s e r, Holz-Techniker
Baubiologischer Experte
Schlafplatz-Untersuchung
Endlich GESUND SCHLAFEN
Kennen Sie . . .
• Schlafstörungen ?
• Kopfschmerzen ?
• Erschöpfung ? Krebs ?
Strahlungsarmes Bauen & Wohnen
professionelle LÖSUNGEN
Packen Sie viele Krankheiten direkt an der Wurzel!
Gesunder Schlafplatz → → starke Selbst-Heilung!
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 D i r r
Baubiologischer Experte
Schlafplatz-Untersuchung
Endlich GESUND SCHLAFEN
Kennen Sie . . .
• Schlafstörungen ?
• Kopfschmerzen ?
• Erschöpfung ? Krebs ?
Strahlungsarmes Bauen & Wohnen
professionelle LÖSUNGEN
Packen Sie viele Krankheiten direkt an der Wurzel!
Gesunder Schlafplatz → → starke Selbst-Heilung!
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

Atlas des menschlichen Fasziensystems

Dieses überfällige Werk zum menschlichen Bindegewebe mit dem Schwerpunkt funktionelle Anatomie der Faszien ist brandneu erschienen. Die meisten, bekannten anatomischen Atlanten zeigen die topographische Lage der einzelnen Organe, Knochen, Muskeln und Gelenke, etc. Das „Bindegewebe ist für Anatomen nur etwas, das sie entfernen müssen...", schreibt die Autorin Carla Stecco treffend im Vorwort.

Wie bedeutend und umfassend die Zusammenhänge, im wahrsten Sinne dieses Wortes, für den Körper sind, wird hier dargestellt. Die Autorin fand Unterstützung bei den Professoren De Caro, Delmas, Macchi und Porzionato, um ihre Erkenntnisse im Bereich der Lebenddiagnostik (in-vivo) u.a. durch apparative Untersuchungen mittels MRT, CT, Ultraschall zu erweitern. So wurde, gemeinsam mit weiteren Studienquellen, die Lehrmeinung modernisiert und teils auch kritisch zum geschichtlichen Hintergrund geklärt.

Inhaltlich überzeugt das Buch durch einen strukturierten Aufbau, reichlich farbige, teils ganzseitige Fotos und Zeichnungen. Die meisten Bilder sind Darstellungen sezierter Leichen mit übersichtlichen Beschriftungen. Durch Pinsettenzug, oder Anfärbung der Gewebenahaufnahmen werden Faszienverläufe und Details, wie Nerven, Gewebszellen u.ä. beeindruckend zum Kapiteltext gestellt.

Gegliedert ist das Buch zu Anfang mit einer Erklärung der Bindegewebe im Allgemeinen, um dann im zweiten und dritten Kapitel das Subkutangewebe, die oberflächliche Faszie und dann die tiefen Faszien eingehend zu beschreiben. Dann folgen ausgiebige Kapiel zu den einzelnen Körperregionen (Kopf/Hals, Thorax/Abdomen, etc.). Ein überschaubares Register läßt schnell einzelne Körperstrukturen aufspüren.

Eine faszinierende Entdeckungsreise für Heilpraktiker, Ärzte und Therapeuten. Warum Bindegewebsmassagen, Akupunktur, manuelle Therapie u.a. funktioniert, wird hier schnell ersichtlich. Mittels kleiner Infoboxen mit der Überschrift „Clinical Pearl" gesellen sich Praxiserkenntnisse zum Fließtext. Der Atlas setzt ein umfangreiches anatomisches Grundwissen voraus. Einige Übersetzungsfehler dieser ersten Ausgabe bremsen teils den Lesefluß.

Atlas des menschlichen Fasziensystems
Carla Stecco
366 Seiten, Hardcover, 1. Auflage 2016
Elsevier GmbH, Urban & Fischer Verlag
ISBN Print 978-3-437-55905-1
ISBN e-Book 978-3-437-17118-5

Natürlich gesund mit SPAGYRIK - Teil 6

Michael Kittsteiner, Apotheker

Unser Experte aus Friedrichshafen stellt seine spagyrischen Essenzen vor.
„In dieser Ausgabe, werter Leser, möchte ich Dir anhand der kosmischen und natürlichen Gesetzmäßigkeiten aufzeigen, wie wir die Spagyrik als wichtigen Freund und Helfer gezielt bei der Behandlung von unterschiedlichen Herzensangelegenheiten einsetzen können."

Das Herz - die Heimat unserer Seele

Vor vielen Jahrtausenden glaubte der Mensch daran einen beseelten Leib zu haben, dessen geistiges Zentrum das Herz darstellt. Ähnliches äußerte auch Paracelsus: „Wisset nun ferner vom Sitz und der Stätte der Seele, daß sie im Herzen sitzt." Viele Sprichwörter und Redewendungen weisen heute noch auf den engen Zusammenhang zwischen unserem Herzen und unseren seelischen Zuständen hin. Demnach ist das Herz mit tiefsten Emotionen verbunden, mit schweren Verletzungen ebenso wie mit der größten vorstellbaren Freude. Wenn uns die Sonne im Herzen lacht, es uns warm ums Herz wird oder dieses sogar überquillt vor Freude, sind wir erfüllt von Glück und Zufriedenheit. Der schlimmste Zustand dagegen ist derjenige, an einem „gebrochenen Herzen" zu leiden.

Herzleiden

Heutzutage hat das Herz seine spirituelle Bedeutung fast gänzlich verloren. Spätestens seit der ersten Herztransplantation verwandelte sich das „Seelenorgan" Herz in eine Maschine mit austauschbaren Teilen und genau kontrollierbaren, gut einstellbaren Funktionen. Der Mensch hat verlernt, auf die Stimme seines Herzens zu hören. Man ist lieber ein „cooler Typ", stellt sein Herz kalt und kann sich somit auch wunderbar vor dem berüchtigten Herzschmerz schützen. Zudem bestimmen auch immer mehr unnatürliche Rhythmen unseren Lebensablauf, wir sind falsch getaktet, orientieren uns nicht mehr nach dem Stand der Sonne, sondern lassen uns von einem Zeitrhythmus bestimmen, dessen Einhaltung zunehmend Hast, Hektik und Streß mit sich bringt und uns - gemäß der Nichteinhaltung der natürlichen Gesetze – krank macht.

Spagyrische Heilmittel für unser Herz

Über welche Eigenschaften sollte ein ideales Herzheilmittel verfügen?

1. Das aus dem Rhythmus geratene Herz wieder in Einklang bringen.
2. Die Herz- und Lebenskraft stärken (körperlich und seelisch).
3. Das Herz schützen vor eventuellen Angriffen.

Aus meinem Schatz an spagyrischen Essenzen möchte ich nun einige wichtige zu den einzelnen Punkten herausgreifen, die sich in meiner jahrelangen Berufspraxis als sehr wirksam erwiesen haben.

1.

Wolfstrapp

Das aus dem Rhythmus geratene Herz wieder in Einklang bringen

Gemäß der paracelsischen Signaturenlehre fiel meine Auswahl auf den **Wolfstrapp (lat: Lycopus europaeus)**, der wegen seines rhythmisch gegliederten Blattaufbaus ideal geeignet ist, **arrhythmische Zustände** am Herzen positiv zu beeinflussen. Desweiteren stellt er mit seinen kleinen weißen mondhaften Blüten einen direkten Bezug zum menschlichen Nervensystem her und wirkt allgemein **beruhigend bei Herzrasen, Herzstolpern oder Beklemmungsgefühlen**.

2.

Rosmarin

Die Herz- und Lebenskraft stärken (körperlich und seelisch)

Hier zeigt vor allem der **Rosmarin (lat: Rosmarinus officinalis)**, was in ihm steckt. Neben seiner **wärmenden, kräftigenden Wirkung** auf Herz und Psyche hilft er besonders bei **Erschöpfungszuständen** des Herzens. Aufgrund seiner hellblau-weißen Blüten – eindeutig eine merkurielle Eigenschaft – kräftigt er zudem den geistigen Teil unseres Herzens.

3.

Weißdorn - in der Blüte

Weißdorn - die reifen Beeren

Das Herz vor eventuellen Angriffen schützen

Hier verwende ich bevorzugt den **Weißdorn (lat: Crataegus spec.)**, auch Hagedorn genannt, den unsere Vorfahren gerne als Umfriedung für ihre Ansiedlungen pflanzten, um sich nicht nur vor Feinden oder wilden Tieren, sondern auch vor bösen Mächten zu schützen.

Der Weißdorn vereinigt alle Eigenschaften in sich, die ein ganzheitliches Heilmittel fürs Herz haben muß und die insbesondere aus einer harmonischen Vereinigung von Mars- und Venus-Kräften resultieren:

Äußerlich betrachtet zeigt die Pflanze zum einen Mars-Eigenschaften in Form von mächtigen Dornen und roten Beeren. Zum anderen ist der Weißdorn im Wonnemonat Mai übersät mit vielen Blüten aus weißen Kronblättern und rosa Staubblättern. Somit erklären sich auch seine Wirkungen aufs Herz: Er stärkt die Herzmuskelfunktion, verbessert seine Durchblutung und Energieversorgung (Mars), stabilisiert den Herzrhythmus und senkt den peripheren Gefäßwiderstand, ist besänftigend und entkrampfend (Venus). Auf seelisch / geistiger Ebene hilft er das Selbstbewußtsein und die eigenen Grenzen zu verteidigen, gegen seelische Kälte, Angst und Enge anzugehen (Mars) und als Venuspflanze innere Unruhe, Überaktivität zu dämpfen und das Herz zu öffnen für ein harmonisches und wertfreies Miteinander.

Literatur:
Die Sprache der Pflanzenwelt, Svenja Zuther, AT Verlag
Die Kräuterkunde des Paracelsus, Olaf Rippe und Margret Madejsky, AT Verlag
Bildnachweis: HC Hinne, fotolia.de © emer, © unpict, © Celeste-RF

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

Pflanzenprofil: Ringelblume (Calendula officinalis)

Angelika Hinne

Die Ringelblume ist kalt und feucht, und sie hat starke Grünkraft in sich, und sie ist gut gegen Gift. Denn wer Gift isst oder wem es verabreicht wurde, der koche Ringelblumen in Wasser, und nach Ausdrücken des Wassers lege er sie so auf seinen Magen, und sie erweicht das Gift. (Hildegard von Bingen)

Volksnamen

Butterblume, Dotterblume, Goldblume, Ingelblum, Rinderblume, Ringelrose, Ringula oder Ringella (nach Hildegard von Bingen), Sonnenbraut, Sonnenwendblume, Studentenblume, Totenblume, Warzenkraut, Weckbröseln, Wucherblume.

Botanik und Hintergründe

Die Ringelblume gehört zur Familie der Korbblütler. Ursprünglich stammt sie aus dem Mittelmeerraum ist aber seit dem 12. Jahrhundert auch bei uns heimisch.

Reisende die Griechenland besuchen, werden die Ringelblume dort noch wild antreffen. Bei uns sieht man die Pflanze in Bauerngärten, Ziergärten und auf dem Friedhof. Traditionell schmückt die Ringelblume auf Friedhöfen die Gräber und setzt mit ihrer lebendigen Wuchskraft einen Kontrapunkt zum Tod. Durch diesen Gebrauch hat die Ringelblume auch den Namen „Totenblume" bekommen.

Die 30 - 40 cm hohe Pflanze mit ihren stark verzweigten Stengel, an dem wechselständig spateförmig, fein behaarte Blätter wachsen, gilt im Volk als Barometerblume. Sind die 4 - 5 cm großen gelb-orangen Blütenköpfe um 8 Uhr noch geschlossen, ist auf schlechtes Wetter zu schließen.

Die Ringelblume hat ihren deutschen Namen durch die Anordnung der Samenstände bekommen, die ringförmig angelegt sind. Botaniker nennen sie Calendula von Calendea, der erste Tag im Monat oder einfach nur Monat und weist auf die lange Blütezeit vom Juni bis November hin.

Gerne wurde die Ringelblume auch als Liebesorakel verwendet und zwar einerseits zum Zupfen mit der Frage „er liebt mich - er liebt mich nicht", andererseits als Salbe mit Essig und Honig, die vor dem Schlafen aufgetragen Träume vom zukünftigen Liebsten bringen sollte, sofern man außerdem den Heiligen Lukas anrief.

Anzucht, Pflege, Ernte

Der Anbau der Ringelblume ist unkompliziert, denn sie ist recht pflegeleicht. Die Ringelblume ist einjährig, muß also jedes Jahr neu angesät werden. Häufig sät sie sich im Garten jedoch von selbst aus, wenn man die Pflanzen bis zur Samenreife stehen läßt. Sobald die Samen braun sind, kann man sie für das nächste Jahr ernten.

Man kann die Ringelblume im Frühjahr (April und Mai) im Freiland in Reihen säen. Die hakenförmigen Samen werden etwa zwei Zentimeter dick mit Erde bedeckt und gut angegossen. Je nach Temperatur keimen die Samen meistens nach etwa einer Woche. In wenigen Wochen wachsen kräftige Pflanzen aus den Keimlingen. Wenn sie zu dicht stehen, sollte man sie etwas ausdünnen, denn dann werden die Pflanzen größer und buschiger mit vielen Seitentrieben.

Von der Ringelblume werden in erster Linie die Blüten gesammelt. Wenn man die Blüten nach dem Verblühen abschneidet, bilden sich wieder neue Blüten. Dazu erntet man die ganzen, frisch aufgeblühten Blütenköpfe an einem Blatttag im zunehmenden Mond (Fische, Krebs, Skorpion), bei trockenem, sonnigem Wetter und trocknet sie ein paar Tage vor. Dann erst werden die Zungenblüten abgezupft und anschließend fertig getrocknet. Man kann aber auch die gesamten Blütenköpfe fertig trocknen und verwenden.

In der Volksheilkunde werden auch die Blätter der Ringelblume verwendet. Man kann sie frisch auspressen und ihren Saft verwenden oder man trocknet sie und verwendet sie wie die Blüten.

Anwendung und Heilwirkung

Die Ringelblume wurde in den antiken griechischen, römischen, arabischen und indischen Kulturen als Heilpflanze verwendet. Die Wirksamkeit der Pflanze war schon Hildegard von Bingen bekannt und sogar dem griechischen Heiler Theophrast. Die Anti-Aging-Eigenschaften eines Ringelblumenöles kannten schon die alten Ägypter, heute weiß man, daß dies an dem hohen Anteil an Carotinoiden, Phytosterolen und essenziellen Fettsäuren liegt. Die Blüten werden auch in der Kosmetik für Hautlotionen und andere Pflegeprodukte wie Haaraufhellungsmittel oder Shampoos verwendet, besonders für rothaarige Frauen.

Die Calendula wirkt antiseptisch, krampflösend, abführend, adstringierend, blutreinigend und schweißtreibend. Sie ist für die Behandlung von Erkrankungen der Haut geeignet, sie hilft bei Schmerzen, gilt als bakterizid, antiseptisch und entzündungshemmend. Zudem kann die Wundheilung beschleunigt und die Leber, die Gallenblase und die Gebärmutter stimuliert werden, während sie beruhigend bei Verdauungsstörungen wirkt.

Als Tinktur wird die Ringelblume zur Behandlung von Akne verwendet, auch zur Verringerung von Entzündungen, bei der Behandlung von Blutungen und zur Beruhigung von gereiztem Gewebe.

Zur innerlichen Anwendung empfiehlt sich ein Tee, den man aus den Blüten herstellt. Besonders auch bei Übelkeit kann dieser Tee richtig gut wirken, aber auch Menstruationsbeschwerden und Gallenleiden werden dadurch gelindert. Am bekanntesten ist natürlich die Anwendung von außen anhand einer Ringelblumensalbe und einer Ringelblumentinktur, aber auch in Form von Öl oder Umschlägen hilft diese Heilpflanze.

Aber auch für die Seele ist die Ringelblume gut: An den hellen und heiteren Gelb- und Orangetönen erfreut sich die Seele bis in den Herbst hinein.

Inhalt- und Wirkstoffe

Ätherisches Öl, Bitterstoffe, Calendula-Sapogenin, Saponine, Glykoside, Carotinoide, Xanthophylle, Flavonoide, Stigmasterol, Beta-Sitosterol, Salizylsäure, Taraxasterol, Violaxanthin

Rezepte

Tee

Ein Teelöffel voll Ringelblumenblüten auf eine Tasse Wasser anbrühen, nicht kochen, 5 Minuten ziehen lassen. Täglich in drei Tassen eingenommen, wirkt bei Drüsenleiden, Leberstörungen, mangelhafter Periode, zur Förderung der Gallenabsonderung und bei Magengeschwüren.

Ringelblumenwein

(nach Hildegard von Bingen)
Bei leichten Vergiftungserscheinungen durch verdorbene Speisen. 100 g Ringelblumen in Wasser kochen und damit ein Hanftuch befeuchten. Das Tuch auf den Magen legen. Weitere Ringelblumen in vorher erwärmten Wein geben und bis kurz vor dem Siedepunkt erhitzen. Abseihen und den warmen Wein in kleinen Schlucken trinken. Dadurch wird Erbrechen ausgelöst und der verdorbene Mageninhalt eruptiv ausgestoßen. Hildegard meinte dazu, der Ringelblumenwein ist der einzige Wein, den wir zum Glück „zum Kotzen" finden.

Ringelblumen-Seifenbad bei Nagelbettentzündungen

Löse 1 Esslöffel Schmierseife in ¼ Liter warmem Wasser und gebe 2 gehäufte Teelöffel Ringelblumenblüten (frisch oder getrocknet) hinzu. Alles zusammen vorsichtig aufkochen und 5 Minuten ziehen lassen. Zum Schluss absieben und Finger oder Zehen in dieser Abkochung baden - möglichst so heiß, wie sie es gerade noch erträglich ist, etwa 10 Minuten lang.

Ringelblumenhonig

hilft - dünn aufgetragen - bei rauer, rissiger Haut, bei Ekzemen und ähnlichen Hauterkrankungen. Und stärkt als leckerer Brotaufstrich.
Gebe zwei handvoll getrocknete Ringelblumenblüten in ein Schraubdeckelglas und lasse darüber leicht erwärmten flüssigen Honig fließen, bis die Blüten gut vom Honig eingehüllt sind. Drehe das Glas täglich um und lasse es etwa 4 Wochen lang stehen. Danach durch ein Sieb abgießen.

Ringelblumenöl

hat hervorragende Heilwirkungen und kann zum direkten Einreiben oder zur Verwendung in Salben und Cremes eingesetzt werden. Es wirkt hautverjüngend und ist besonders geeignet bei rissigen Brustwarzen (z.B. beim Stillen) zu empfehlen. Für Säuglinge ist es ungiftig.
Das Öl wird durch Mazeration (Kaltauszug bei Zimmertemperatur) gewonnen. Das heißt, man füllt ein Glas mit frischen zerkleinerten Blüten füllt mit einem guten kaltgepressten Öl, am besten Bioware auf (z.B. Olivenöl, Sonnenblumenöl). Das Glas verschließen und 2 bis 3 Wochen an einem hellen sonnigen Platz (keine direkte Sonneneinstrahlung) ziehen lassen. Danach das Öl durch ein Haarsieb von den Blüten trennen und in eine dunkle Flasche abfüllen. Diese an einem kühlen (nicht im Kühlschrank) dunklen Ort aufbewahren.

Ringelblumesalbe

kann als fettreiche Allroundsalbe eingesetzt werden. Sie eignet sich bei schlecht heilende Wunden, Blutergüssen, Geschwüren, Quetschungen, Zerrungen, Ekzemen.
30 ml Ringelblumen-Öl mit 2 gr Bienenwachs vermischen und in einem Glas im Wasserbad auflösen. Es können auch noch 4 gr Lanolin, Kakaobutter, o.ä. zugegeben werden, dadurch wird die Salbe geschmeidiger. Immer wieder umrühren. Ein paar Tropfen auf einen kalten Teller geben und prüfen, ob die Konsistenz OK ist. **Achtung!** auf dem Teller scheint es härter als die Gesamtsalbe. Gegebenenfalls noch etwas Öl oder Wachs zugeben. Sobald die Konsistenz in Ordnung ist aus dem Wasserbad nehmen. Auf Handwärme abkühlen lassen und in ein dafür vorgesehenes Gefäß abfüllen und verschließen.

Ringelblumentinktur

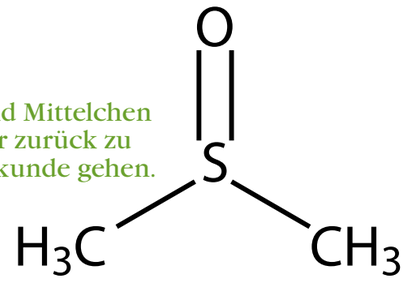
bei Gallenproblemen zum Einnehmen (2- bis 3mal tägl. 10 Tropfen) oder bei bösartigen Geschwüren, Fisteln, Hämorrhoiden, Quetschungen zur Herstellung von Umschlägen (1 Eßl. auf 1 Tasse Wasser).
Frisch gepflückte blühende Blütenköpfe zerkleinern in ein Glas geben und mit 70% Alkohol (alternativ Doppelkorn) auffüllen. 2-3 Wochen an der Sonne verschlossen stehen lassen. Immer wieder schütteln. Anschließend wird abgepresst und gefiltert (Kaffeefilter). Diese Tinktur in eine dunkle Flasche abfüllen, beschriften kühl und trocken (kein Kühlschrank) lagern.

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

Alte Hausmittel - neu entdeckt

Thorsten van Bokhoven, Heilpraktiker

In dieser Artikelserie werden wir diverse Substanzen, Tricks und Mittelchen vorstellen, die helfen können, eure Gesundheit zu erhalten oder zurück zu gewinnen. Dabei wird es weniger um altbekannte Pflanzenheilkunde gehen. Macht euch auf ein paar interessante Überraschungen gefasst.
Heute: DMSO (Dimethylsulfoxid), sowie Hintergründe dazu.



Dimethyl... - WAS?

Bei DMSO handelt es sich um eine klare und farblose Flüssigkeit mit einem Schmelzpunkt von 19°C, welche aus Holz hergestellt wird. Obwohl es schon vor fast 150 Jahren entdeckt wurde, sind seine vielfältigen medizinischen Anwendungsmöglichkeiten erst seit gut 50 Jahren bekannt.

Im Jahre 1961 war ein amerikanischer Arzt auf der Suche nach einem Mittel, um für Transplantationen vorgesehene Organe zu konservieren. Bei seinen Versuchen mit DMSO entdeckte er, daß er es mit einer Substanz mit außergewöhnlich vielseitigen Wirkungen zu tun hatte.

Ein echter Tausendsassa

Ähnlich wie MSM (Methylsulfonylmethan), das übrigens eines der Abbauprodukte von DMSO ist, hat es eine fast schon unglaubliche Liste an Indikationen und heilsamen Wirkungen:

- Es durchdringt Gewebe und Mebranen und ist in der Lage als Schleppersubstanz für andere Stoffe zu dienen. So können Medikamente ohne Umweg auch an schwer zugängliche Stellen des Körpers gelangen.
- Es wirkt entzündungshemmend, schmerzlindernd und fördert die Wundheilung.
- Es erhöht die Sauerstoffsättigung im Gewebe und schützt Zellen vor den schädigenden Einflüssen von Unterkühlung, Sauerstoffmangel, Strahlen und Minderdurchblutung.
- Es entspannt die Muskulatur, erweitert die Blutgefäße und hemmt das Wachstum von Bakterien und Pilzen.
- Es aktiviert und moduliert die Immuntätigkeit und sorgt für eine rasche Resorption von Schwellungen und Einblutungen.
- Es wirkt antisklerotisch, reinigt quasi die Wände unserer Blutgefäße.
- Es ist ein Radikalenfänger und wirkt stark antioxidativ.
- Es kann auf die Haut aufgetragen, getrunken oder als Infusion verabreicht werden (jeweils entsprechend verdünnt).

Diese beeindruckende Vielzahl an Wirkungen führt auch zu einer beeindruckenden Anzahl von Krankheitsbildern, die mit DMSO bereits erfolgreich behandelt wurden. Die Aufzählung reicht von Asthma über Borreliose und Burnout/Fatigue Syndrom bis hin zu Harnwegsinfekten, Multipler Sklerose und Prostatitis.

Die intravenöse Gabe verbessert die Überlebensrate und verkürzt die Rekonvaleszens bei Herzinfarkten und Schlaganfällen. Frostbeulen heilen mit DMSO deutlich schneller ab und Kinder mit Down-Syndrom, die mit DMSO behandelt werden, zeigen Verbesserungen sowohl in motorischer wie auch kognitiver und sozialer Hinsicht.

Verträglichkeit

Nach einem kurzen Boom als Wundermittel wurde 1965 die medizinische Anwendung verboten, da bei Tierversuchen festgestellt wurde, daß DMSO bei Hunden, Kaninchen und Schweinen zu Kurzsichtigkeit führt.

Heute weiß man, daß dies nur bei den drei oben genannten Tierarten passiert. Bei Menschen und anderen Säugetieren kommt dies nicht vor; und die einzige weitere gefährliche Nebenwirkung ist ein (bei hohen Dosierungen lebensbedrohlicher) Blutdruckabfall bei Katzen.

Seit den 70ern wurde die Anwendung von DMSO in der Tier- und Humanmedizin dann wieder zugelassen, je nach Land teilweise nur äußerlich oder für bestimmte Krankheitsbilder.

Die allgemeine Verträglichkeit von DMSO ist als sehr hoch zu bezeichnen. Die LD50-Dosis für einen normalgewichtigen Erwachsenen müßte, ausgehend von Versuchen an Ratten, etwa 1,5 kg betragen. Bei einer dreimonatigen Studie wurden den Probanten 1g DMSO pro 1 kg Körpergewicht verabreicht (also z.B. 75g für eine 75 kg schwere Person), ohne daß schädliche Nebenwirkungen auftraten. Wobei die Einnahme einer solchen Menge schon eine gewisse Zumutung darstellt.

Das Buch zur Rubrik ist da!

Alle Informationen in voller Länge und in gut gegliederten, übersichtlichen Kapiteln zusammengestellt.

Erhältlich über SALVE
Vom Gesundheitsgrüß

und direkt beim Autor:
Praxis für Naturheilverfahren
und ganzheitliche Psychologie
Thorsten van Bokhoven
Elsterweg 33
88094 Oberteuringen
Tel: 0177 552 1947
HPBokhoven@hotmail.com

Hardcover, 131 Seiten, 14,95€, ISBN 978-3-0005141-2-8

Hintergründe

DMSO kann als bestens wissenschaftlich erforscht gelten. Es existieren inzwischen etwa 40.000 Artikel zu seinen chemischen und über 10.000 zu seinen medizinischen Anwendungen.

Logischerweise hat die Pharmaindustrie kein Interesse an DMSO. Es ist verhältnismäßig günstig, kann nicht patentiert werden und würde aufgrund seines breiten Wirkungsspektrums in Konkurrenz zu diversen patentierten und gewinnträchtigen Präparaten treten.

Wegen einer etwas skurilen Nebenwirkung ist es außerdem nur schwer möglich, eine Doppelblindstudie zu DMSO durchzuführen: Bei der Einnahme größerer Mengen entwickelt man einen Körpergeruch, der irgendwo zwischen Auster und Knoblauch liegt.

Für den Hausgebrauch - Indikationen

Seine größten Stärken hat DMSO im Bereich des Bewegungsapparates. Schmerzende und entzündete Gelenke, sei es wegen Überlastung, Rheuma oder Arthritis, profitieren extrem von einer Einreibung mit DMSO. Auch bei Problemen mit den Bandscheiben hilft es und einer schmerzenden Gichtzehe, die mit DMSO eingepinselt wird, geht es bald besser. Auch Krampfadern oder Fersensporn sind bewährte Indikationen für DMSO.

Für die Behandlung von Sportverletzungen wie Prellungen, Zerrungen, Stauchungen ist DMSO ein wahrer Segen. Ein möglichst baldiges Auftragen vermindert die Schwellung, sorgt für eine optimale Ver- und Entsorgung des betroffenen Areals, mindert Schmerzen und die Entstehung von Hämatomen.

In der Behandlung von Profi-Sportlern, wo jeder Ausfall kostet und es um viel Geld geht, setzt wohl so mancher Sportmediziner DMSO ein - ohne dies an die große Glocke zu hängen.

Auch in der Schönheitschirurgie findet DMSO Anwendung als Regenerationsmittel, und Narben, auch alte, profitieren von einer Behandlung mit DMSO und können mit einigen Einreibungen deutlich ansehlicher werden. Dabei sind Narben ja keinesfalls nur ein ästhethisch-kosmetisches Problem, sondern können als Störfelder wirken und massiven Einfluss auf unsere Gesundheit haben. DMSO ist hier ein einfaches und preiswertes Mittel zur Narbenentstörung. Ebenso gehen teilweise Falten unter Einwirkung von DMSO zurück.

Auch in der Tiermedizin hat DMSO diverse Anwendungen. Sei es als Monopräparat oder zur Einschleusung bzw. Wirkverstärkung von anderen Substanzen.

DMSO ist eine Substanz, die in jede Hausapotheke gehört. Seine kombinierte Wirkung von Muskelentspannung, Schmerzlinderung und Entzündungshemmung macht es zum Mittel der Wahl für die Behandlung von Gelenken, Muskeln und Bändern.

Und im Falle eines Herzinfarkts oder Schlaganfalles kann DMSO eine wertvolle Erstmaßnahme sein.

Zu beachten! Anwendungshinweise

Das **Geruchsproblem** tritt wie gesagt nur bei größeren Mengen auf. Wer sich lediglich Hand- oder Kniegelenke damit einpinselt, wird seinen Mitmenschen olfaktorisch nicht zur Last fallen. Anders ist es bei der oralen Einnahme bzw. wenn es großflächig aufgetragen wird, ganzer Rücken, z.B.

Die **Träger-/Schlepperfunktion** von DMSO ist in vielen Fällen willkommen und kann helfen, Wirkstoffe in den Körper zu schleusen. Allerdings ist es genauso in der Lage, Reste von Hautcremes oder Farbstoffe bzw. Waschmittelreste aus ihrer Kleidung in den Körper zu transportieren. Also nur auf saubere Haut auftragen und erst wieder mit Kleidung bedecken, wenn es ganz eingezogen ist - oder mit einem sauberen Lappen eventuelle Reste abwischen, wenn`s mal schnell gehen muss.

Wichtig ist außerdem, nur reines DMSO in **pharmazeutischer Qualität** zu verwenden (Ph. Eur.).

Bei allergischen Hautkrankheiten oder solchen, die mit Schuppung und Verdickung einhergehen, sollte DMSO nicht oder nur mit Vorsicht angewendet werden. Digitaliseinnahme ist eine **Kontraindikation**.

DMSO wird **niemals pur** verwendet, sondern nur mit Wasser verdünnt, wobei sich die Flüssigkeit beim Mischen deutlich erwärmt. Zum Auftragen hat sich ein Pinsel bewährt. Die individuelle Verträglichkeit ist recht unterschiedlich und nimmt von unten nach oben ab. D.h. an den Beinen wird üblicherweise eine höhere Konzentration vertragen als an Oberleib und Kopf; üblich sind Verdünnungen mit 40% - 80% DMSO Gehalt. Was der Eine schon als **unangenehm brennend empfindet**, ist für den Anderen noch in bester Ordnung. Ein Verträglichkeitstest vor der ersten großflächigen Anwendung ist zu empfehlen.

Zur oralen Einnahme wird DMSO stark mit Wasser verdünnt. Da es unangenehm bitter schmeckt nimmt man üblicherweise einige Gramm/Milliliter auf ein Trinkglas. Es empfiehlt sich, erst das DMSO und dann das Wasser ins Glas zu tun, damit das DMSO aufgrund seiner höheren Dichte nicht zum Boden des Glases sinkt und beim letzten Schluck zu einer unangenehmen Überraschung führt.

Wie üblich ist es ratsam, mit einer geringen Dosis (2 - 4 ml) zu beginnen und diese langsam zu steigern, während man auf Verträglichkeit und Wirksamkeit achtet.

Buch-Tip: Wer es genau wissen möchte, dem sei „Das DMSO-Handbuch“ von Dr. Fischer empfohlen.

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

Her(t)zensangelegenheit
Technik versus Natur

Sebastian a.d.F. D i r r, Dipl.-Ing. (FH), Baubiologischer Experte
Joachim Kaiser, Holz-Techniker, Baubiologischer Experte

Unser heutiger Alltag ist geprägt von immer mehr Frequenzen und Störenergien, die durch den Äther jagen. Ständig erhöht sich die tägliche Dosis. „Smarte" Schnurlos-Techniken erobern durch scheinheiligen Komfort unsere Haushalte und Freizeit. Unterm Strich sind sie aber das, was unserer Biologie ordentlich „dazwischen funkt".

Künstliche Frequenzen treffen sehr oft auf bereits bekannte biologische Frequenz-Bereiche und stören dort massiv wichtige Prozesse bei Mensch, Tier und Pflanze. Funken zwei Radiosender auf einer Frequenz, kommt es zur Störung! Folgende Beispiele von Technik-gestörter Biologie sollen bewußteren Umgang mit Technik fördern:

Diese Technik-Impulse stören unsere Biologie		Bio-Frequenzen, auf denen wir empfindlich sind	
0,98 Hz	Pulsung TETRA; Digitaler Behördenfunk	~ 1 Hz	Herz-Rhythmus, normaler Ruhepuls = 60/min
2 Hz	Doppler-Radar Flughafen	1-3 Hz	Delta-Gehirn-Wellen[6]; gesunder Tief-Schlaf[8]
		4-7 Hz	Theta-Gehirn-Wellen[6]; Bereich für tiefes Traum-Leben sowie Unterbewußtsein
8,34 Hz	Takt-Frequenz Mobilfunk	7,83 Hz	Schumann-Resonanz der Erde, an die unsere Gehirn-Wellen messbar ankoppeln[6]
10 Hz	heute WLAN-Taktung, 1976-1989 russische „Psycho"-Bestrahlung des Westens[1,7,10] durch militärisches Waffensystem in Tschernobyl	8-13 Hz	krankhafte Veränderungen der Alpha-Gehirn-Wellen[6]; Folgen: Probleme mit Meditation, Entspannung, Depression[5] Fehl-Geburten, Krebs[7], Kopfschmerzen[1,10]
16 $^2/_3$ Hz	elektrifizierte Bahnstrecken, Magnetfeld bis 600 m entfernt in Häusern erhöht	16 Hz	Maximaler Kalzium-Ionen-Ausfluß[1,6] aus Hirn-Zellen → Vorstufe Krebs-Entwicklung[1]
17,6 Hz	Pulsung TETRA Digitaler Behördenfunk	14-35 Hz	Beta-Gehirn-Wellen[6] für unseren Wach-Zustand, Konzentration, geistige Tätigkeit
41,7 Hz	Periodische Taktung Digital-Radio[10]	30-70 Hz	Gamma-Gehirn-Wellen[10], Muskel-Aktivität[6]
50 Hz	Frequenz unseres Strom-Netzes, z.B. Strom-Leitungen im Haus, in Wänden	~ 50 Hz	Reduktion der Melatonin-Produktion[2,7] → z.B. Brust- und Prostata-Krebs-Rate erhöht[2]
100 Hz	Pulsung DECT-Schnurlos-Telefone	100 Hz	Herz-Raten-Variabilität (HRV[3]) wird schlechter[4]
217 Hz	Modulation Mobilfunk-Sender	180-250 Hz	Modulation der Bienen-Kommunikation[9]
1-2 GHz	Mobilfunk, Funk-Telefone, LTE, WLAN, 2,4 GHz Bluetooth (z.B. Headset)	1-2 GHz	Wellenlänge/$_4$ = Antennen-Maß innerer Organe[7]
10 MHz bis 10 GHz	Aktuelle Funk-Technik von z.B. Radio TV, Mobilfunk, LTE, WLAN, WiMax, Radar ...	10 MHz bis 10 GHz	Eigen-Frequenzen unserer DNS-Moleküle[7] Gen-Schäden durch Funk-Techniken

Es gibt eine Reihe weiterer Frequenzen, die unsere Biologie empfindlich stören. Wie oben zu sehen ist, kollidieren diese mit natürlichen Frequenzbändern, die unser Körper und Geist für seine Erholung und Regeneration braucht:

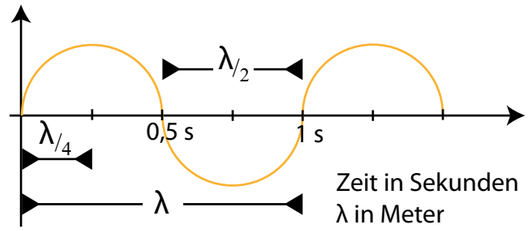
- 3-5 Hz [8]Paranoia, Vergesslichkeit, Benommenheit
- 6-7 Hz [8]Depression, Suizidneigung, Verwirrtheit
- 8-11 Hz [8]Anspannung, Unwohlsein, Unglücklich
- 11-13 Hz [8]Ärger, Manie, Motorik- und Ess-Störungen
- 14-18 Hz [8]Orientierungs-, Hör- und Seh-Störungen
- > 18 Hz [8]Seh-, Tast- und Gehör-Probleme
- 15-20 Hz Auslösung von Epilepsien, Prof. Hyland, 2004
- > 24 Hz [8]Schwindel, Flimmern, Herz-Attacke[1]

Teilbereiche dieser Frequenzen funken bereits im Alltag der Menschen dazwischen. Diese Effekte sind aus der Militär-Forschung an Menschen[8] bekannt. Das in der Tabelle erwähnte Beispiel (10 Hz WLAN) der russischen Militärtechnologie, läßt sich gut im Internet recherchieren. Ein guter Einstieg, der auch das damalige 10Hz-Signal hörbar macht, findet sich auf https://youtu.be/aOMVdOc9UbE und weiteren Filmtipps in der Folge. Das Signal wird heute weltweit bei WLAN verwendet. Über Sinn und Unsinn dieser Anwendungs- und Einflußmöglichkeiten darf sich jeder Gedanken machen. Siehe auch die SALVE-Artikel Manipulation (Frühling 2015), Elektrosmog, Geo-Engineering und Magnetfeldtherapie (je in Winter 14/15).

[1] TETRA-Gutachten für Polizei von England, Barrie Trower, 2001 Engl. Original: www.tetrawatch.net/papers/trower_report.pdf
[2] Studien: 50 Hz-Magnetfelder reduzieren Melatonin-Produktion: → Brust-, Hoden- und Prostata-Krebs, Dr. Charles Graham, 2001 → Darm-, Eierstock-Krebs und Leukämie, Dr. Masami Ishido, 2001
[3] Herz-Raten-Variabilität: Regulations-Fähigkeit des Organismus die Zahl der Herzschläge optimal an den aktuellen Bedarf anzupassen.
[4] Video HRV-Studie, Dr. Magda Havas, Trent University, Kanada, 2010; https://www.youtube.com/watch?v=_E1gfZX4iww
[5] WLAN-Vortrag, Barrie Trower, Mitschrift, INK, Bad Krozingen, 2014; dirr.at-home-baubiologie.de/wp-content/uploads/2016/05/2014_05_25_WLAN-Vortrag_Trower_INK.pdf
[6] ZDN Fach-Beitrag „Der digitale Polizeifunk", Dr. med. Scheiner, 2008; www.drscheiner-muenchen.de/PDF/tetra.pdf

Technisches Verständnis

Die Abkürzung Hz bedeutet Hertz und wurde 1930 nach dem deutschen Physiker Heinrich Hertz benannt. Sie beschreibt die Frequenz, sprich Schwingungen pro Sekunde. 1 Hz schwingt also ein Mal in der Sekunde hin und her. Die hier beschriebenen elektromagnetischen Wellen besitzten in ihrer Ausbreitung die Wellenlänge λ, gemessen in Meter bzw. Zentimeter.



Für Abmessungen von Funk-Antennen haben sich ½ bzw. ¼ der realen Wellenlänge λ bewährt. Aus diesem Grund liegen die Wellenlängen unserer Mobilfunk-Sendemasten voll im Resonanz-Bereich unserer inneren Organe[6,7]. Mit biologischen Konsequenzen! Denn dadurch sind wir hervorragende Empfangs-Antennen.

Die gesundheitlichen Probleme häufen sich. Wissenschaftliche Belege gab es bereits vor 1932[11]. Kaum etwas ist so zahlreich und intensiv erforscht, wie die Auswirkungen von technischen Feldern auf das Leben. Trotzdem hat die WHO[12] bis 2011 gebraucht, um Funkwellen als „möglicherweise Krebs-erregend"[13] einzustufen. In dieser offiziellen Liste[15] finden sich auch Stoffe wie z.B. Chloroform, Benzin-, Abgas- oder Asphalt-Bitumen-Dämpfe. Ebenso Magnetfelder von Elektro-Bahnstrecken (16 $^2/_3$ Hz) und Strom-Netz (50 Hz).

Selbst Abhilfe schaffen

Paradoxerweise erreichen uns über Massen-Medien und Behörden wenig oder oft nur verhaltene Vorsorge-Tipps. Klare Warnungen? Fehlanzeige. Umso mehr ist es den Autoren eine Freude, Augen zu öffnen, sowie mit Rat und Tat zur Seite zu stehen.

Einige Tipps für (noch) selbst genutzte Techniken:

1. Bewußter Konsum: **Kabelgebundene Geräte** ohne Strahlung benutzen, Internet-Verbindung über LAN-Kabel statt über WLAN[5] (Adapter für Tablets erhältlich) herstellen. **WLAN aller Geräte ganz ausschalten - besonders nachts!**
2. Expositions-Dauer reduzieren: Funk-Telefone mit **Eco+ Modus** (Strahlung nur beim Telefonieren), schnurlose Anrufe reduzieren, WLAN möglichst kurz nutzen, nach Nutzung sofort ausschalten.
3. Persönliche Dosis reduzieren: Funk-Technik weg vom Körper. Siehe auch das Plakat der Wiener Ärztekammer[14]. Weitere Empfehlungen sind im Artikel Kommunikation (Sommer 2015) beschrieben.
4. Echte zwischenmenschliche Kommunikation pflegen: Klärt eure Familie, Freunde und Bekannte auf. Sprecht eure Nachbarn darauf an und bittet sie WLAN am Router auszuschalten und andere WLAN-Quellen (neue Fernsehgeräte etc.) vom Strom zu trennen.
5. Professionelle Messung und Lösungen: Es gibt diverse Abschirm-Techniken, die – mit Experten geplant – für ein strahlungsarmes Umfeld sorgen.

Sonder-Fall Schlafplatz: $^1/_3$ unseres Lebens verbringen wir standorttreu auf 2 m²!

Unser Körper kann sich von Natur aus selbst heilen. Ein starkes Immunsystem besiegt nachweislich selbst schwerste Krankheiten, auch Krebs, wie neueste Forschungen zeigen. Was viele nicht wissen: Unsere wichtigsten Heil- und Entgiftungsvorgänge laufen nachts ab. Daher gilt es, Belastungen am Schlafplatz von Experten messen und durch gezielte Abschirm-Maßnahmen reduzieren zu lassen. Konkrete Empfehlungen sind für Schlafplätze nur nach ganzheitlicher Messung möglich. Wie aufgezeigt, ist dies ein komplexes technisches Thema, das im wahrsten Sinne des Wortes Herz und Verstand beeinflußt. Um Gewißheit zu erlangen, kann man unverbindlichen Experten-Rat einholen.

[7] Mobilfunk, die verkaufte Gesundheit, S. 66f,74,76,133f, Michaels-Verl. 2006
[8] Liste Psycho-wirksamer Puls-Frequenzen von Strahlen-Waffen, Barrie Trower; weepnews.blogspot.de/2009/01/open-letter-open-letter-from-barrie.html
[9] Stress durch Strom und Strahlung, Maes, S. 393, 542f., IBN, 6. Aufl. 2013
[10] Stress durch Strom und Strahlung, Maes, S. 195f.,436, IBN, 6. Aufl. 2013
[11] Biologische Wirkungen von Kurzwellen-Sendern, Dr. Schliephake, Deutsche Medizinische Wochenschrift, Ausgabe 32, S. 5, Jahrgang 1932
[12] WHO = Welt-Gesundheits-Organisation
[13] https://www.diagnose-funk.org/publikationen/artikel/detail&newsid=929
[14] Medizinische Handy-Regeln, Gesundheits-Vorsorge, Wiener Ärztekammer, www.aekwien.at/media/Plakat_Handy.pdf
[15] http://monographs.iarc.fr/ENG/Classification/latest_classif.php

Die dunkle und die helle Seite: **Transplantation**

Es gibt verschiedene Möglichkeiten Organe, bzw. Organteile zu entnehmen und diese wieder einzusetzen, was man allgemein als Transplantation, sprich Verpflanzung bezeichnet. Neben dem noblen Wunsch Leben retten, oder verschönern zu wollen, gesellen sich einige fragwürdige Nebenwirkungen.

Grundsätzlich muß erst einmal genauer betrachtet werden, was und für wen lebendes Gewebe verpflanzt werden soll. Neben ganzen Organen, wie Herz oder Nieren, lassen sich ja auch Haut- oder Gefäßteile herausschneiden, um andernorts wieder eingenäht zu werden. Im Falle von schweren Unfällen, Verbrennungen, oder auch Mißbildungen kann der Chirurg hervorragende Ergebnisse erzielen und das Leben der ‚Opfer' wieder angenehmer machen. Hier wird bevorzugt körpereigenes Gewebe genommen, was weniger Probleme bereitet. So auch eigene Blutgefäße, die z.B. aus Oberschenkel entnommen, als Bypass am Herzen wieder eingesetzt werden. Ist Spender und Empfänger gleich spricht der Mediziner von einer autogenen Transplantation.

Kleinere Probleme treten bereits hier auf, wenn z.B. Oberhaut als Auskleidung einer fehlangelegten Harnröhre eingesetzt wird und dieser dann Haare wachsen. Klar steht dabei der Nutzen (das Überleben durch einen gewährleisteten Harnabfluß) deutlich im Vordergrund. Wenn Lebensqualität mit -verlängerung sich die Waage hält, wird wohl jeder offene, lebensfrohe Mensch diese medizinische Errungenschaft begrüßen.

Um das Folgende besser zu verstehen, muß man wissen, daß man nebst der Mensch-zu-Mensch Transplantation auch Wege entwickelt hat, tierisches Gewebe zu verpflanzen (xenogen) oder auch künstliches Material einzusetzen. Bei letzterem spricht man dann aber vom Implantat. Alle diese Formen der Einpflanzungen sind für den Körper aber Fremdstoffe, die er nur bedingt tolerieren kann.

Der Körper des Menschen provoziert kein Symptom nur mal so, wie jeder Naturheilkundler weiß. Weshalb z.B. ‚Stents' zusammengepresst, abgestoßen oder auch einfach wieder verlegt werden. Genetische Anlagen, ungesunde Lebensweisen, oder was man allgemein als Konstitution beschreibt, bleiben davon unberührt.

Man hat Gesetze entworfen, um Organtransplantationen zu kontrollieren (TPG). Es hat sich ein enormer Markt mit reger Interesse entwickelt. Wer es sich leisten kann, legt bei einer Herztransplantation gut und gerne fünf- bis sechsstellige Beträge hin. Durch das Gesetz soll Organhandel, oder Bevorzugung durch Spende entgegen gewirkt und Eckpunkte wie den Zeitpunkt der Entnahme definiert werden. In diesem Zusammenhang wird dem Blut seine Eigenschaft als Organ abgesprochen, denn dies regelt das Transfusionsgesetz.

Der Organhandel ist ein Begriff, der immer wieder für Schlagzeilen sorgt. Besonders wenn, wie aktuell, millionen Menschen ungeschützt auf der Flucht sind. Die Reichen und Schönen tauchen in diesem Kontext aber genauso auf, wie das Rote Kreuz, oder alles was man hierzulande gerne mal ins schlechte Licht stellen will (Ostblock etc.). Welche Preise man auf dem Schwarzmarkt erzielen kann, entzieht sich dem Wissen der Redaktion. Internetrecherchen ergaben Angaben zwischen wenigen tausend Euro (wenn überhaupt) auf der Spenderseite, bis hin zu mehreren hunderttausend auf der Empfängerseite. Auf's Kilo gerechnet also ein Markt, der es mit allerlei Drogen aufnehmen kann.

Ein weiterer Kritikpunkt ist der Zeitpunkt der Organentnahme. Es soll ja schön frisch sein. Der ‚Hirntod' ist ein umstrittenes Thema, da es Fälle gab, bei denen für hirntot erklärte Patienten doch wieder erwachten. Der Körper lebt ja noch, ist warm und wer kann mit Sicherheit sagen, ob nicht auch Schmerz wahrgenommen wird. Gerade weil es dabei um Minuten geht ist die Diagnose Hirntod bei einem Organspender eine Fehlerquelle. Besonders wenn's schnell gehen muß, wie nach einem Unfall.

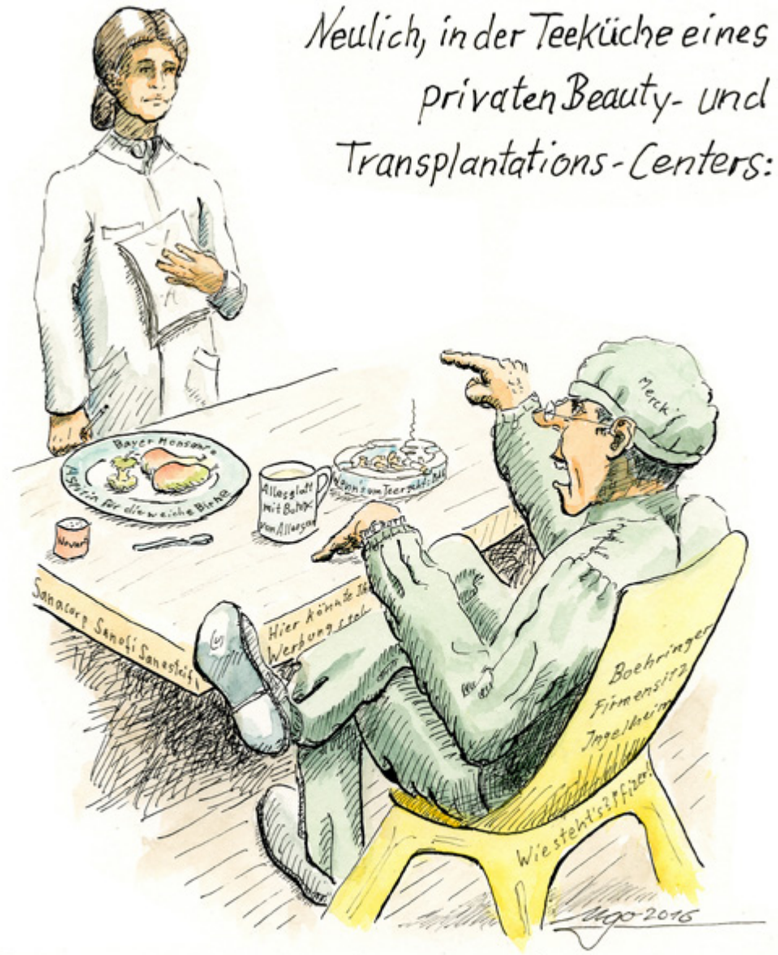
Wurde transplantiert und es war nicht zufällig der eineige Zwilling, dann gerät der Körper in eine schwierige Lage. Unser Immunsystem erkennt Freund (eigene Zellen) und Fremd anhand von Oberflächenmerkmalen der Zellstrukturen. Allgemein spricht man von Antigenen, bzw. beim eigenen Körper von MHC[1], bzw. HLA[2] . Da das fremde Organ, fremde Antigene mitbringt, erfolgt unweigerlich eine Immunreaktion. Das Organ wird „abgestoßen". Es entzündet sich mit fatalen Folgen. Aus diesen Gründen müssen Transplantatempfänger ihr Leben lang Immunsuppressiva nehmen. Folge: Infektanfälligkeit, erhöhtes Risiko für Krebs etc. Man kann also von AIDS sprechen - einer erworbenen Immunschwäche.

Die Lebenserwartung ist sicher in den meisten Fällen länger als ohne Organverpflanzung, aber beschränkt sich bei minderer Lebensqualität, auf eine 60%ige 10-Jahresüberlebensrate. Schwerverlaufende Infektionen und Krebs sind Todesursachen.

Bei diesem Thema darf man auch die psychische Komponente nicht vergessen. Es gibt zahlreiche Fälle, die von psychischen / Stimmungsveränderungen der Patienten berichten. Belastende Träume, die sich einschleichen, Gustoänderungen, Wesensveränderungen und dergleichen mehr. Wer mal an einer systemischen Arbeit, wie Familienstellen teilgenommen hat, weiß welche Kraft ein morphogenetisches Feld hat. Übertragen auf zwei genetische Codes in einem Körper, erklärt sich vieles von selbst.

Neben den eindeutig positiven Errungenschaften der Unfallchirurgie, ist dies ein sehr schwieriges Thema, mit einigen sehr schwarzen Schattenseiten. Wie so oft spielt auch hier die Geldkomponente der Menschlichkeit dazwischen. Und zu guter Letzt müßen wir alle einmal loslassen und das Schicksal annehmen.

[1] Major Histocompatibility Complex; der Hauptgewebeverträglichkeitskomplex
[2] humanes Leukozytenantigen; veraltet für MHC, da es zuerst auf Leukozyten gefunden wurde



Karikatur:
Uwe Gorzalka
www.uwe-gorzalka.de

Neuigkeiten! Reorganisation der Bundesstaaten

Nach Preußen, Baden, Bayern, Sachsen und Württemberg, befindet sich Hamburg ebenfalls in Reorganisation. Somit sind es 6 Bundesstaaten, die sich auf den Weg in die Rechtsstaatlichkeit gemacht haben. Mecklenburg, Oldenburg und Bremen werden bald folgen.

Infos unter:

- www.freistaat-preussen.info
- www.buero-fuer-voelkerrecht.com
- http://bundesstaat-bayern.info
- www.bundesstaat-wuerttemberg.info
- http://bundesstaat-baden.de/info
- http://bundesstaat-sachsen.info

Nach der Proklamation des Freistaats Preußen mit der Wiederherstellung der Handlungsfähigkeit hat der internationale Gerichtshof in Den Haag die Bearbeitung der Klagen im Bezug auf das [BRD]-System aufgenommen.
www.freistaat-preussen.info/mediathek/videohinweise/155-proklamation-vom-03-10-15.html

Zahlengläubigkeit, Meinungsforschung und Statistik

Thorsten v a n B o k h o v e n, Heilpraktiker

„Wahlprognosen sind keine Orientierungshilfe, sondern bewußte Täuschung. Die Ergebnisse zur Sonntagsfrage werden z.T. massiv abgeändert. Was Demoskopen vermarkten sind Tipps, die als Umfrageresultate ausgegeben werden!“

Und weiter: „Wenn Umfrage-Auftraggeber realisieren würden, dass die Zunft (der Meinungsforscher) selbst für ihr Aushängeschild (die Sonntagsfrage) abstruse Zahlen produziert, dann würde ihnen die Fragwürdigkeit (Wertlosigkeit) von Umfrage-Ergebnissen klar werden.“

Diese auf den ersten Blick provokant anmutenden Aussagen des Statistik-Professors Dr. F. Ulmer erweisen sich bei näherem hinschauen als völlig korrekt. Den Meinungs“forschern“, die als moderne Version des klassischen Orakels gutes Geld verdienen, waren diese öffentlich vorgetragenen Tatsachen jedoch ein Dorn im Auge, weshalb Prof. Dr. Ulmer mit einer Klage auf Widerruf und Unterlassung (500.000 DM oder zwei Jahre Haft) bedacht wurde. Zum Mißfallen der Demoskopen bekam Dr. Ulmer jedoch vor Gericht in beiden Instanzen recht und die systematische Fälschung von Umfrageergebnissen kann als bewiesen betrachtet werden.

Dies ist nun auch schon 20 Jahre her und an den Methoden der Meinungsforscher wie auch an der Gutgläubigkeit großer Bevölkerungsschichten hat sich nichts geändert.

Logisch betrachtet

Man muß nicht wie ich zwei Kurse Statistik an der Uni besucht haben, um zu dem Schluss zu kommen, daß allein aufgrund der geringen Stichprobengröße sowie des Lotteriecharakters des Auswahlverfahrens, es völlig unmöglich ist, solche exakten und kontinuierlichen Werte zu erhalten, wie sie uns gerade bei Wahlprognosen ständig präsentiert werden. Jeder Realschüler bekommt heute in der Schule so viel statistisches Grundwissen vermittelt, daß völlig klar sein muß, daß bei der üblichen Anzahl an Befragten (meist 1000 bis 2000 Personen) erhebliche Ergebnissschwankungen zu erwarten wären. Bei 1000 Befragten, macht eine einzige Person schließlich schon 0,1% aus. Ein auf eine Nachkommastelle exaktes Ergebnis würde die Befragung von mindestens 100.000 Personen erfordern. Wer soll das bezahlen?

Zwischen dem, was wir an Rohergebnissen erhalten und dem, was wir als Prognose publizieren, liegt manchmal eine Differenz von zehn oder elf Prozent.
(Prof. Dr. Dr. h.c. E. Noelle-Neumann, Deutschlands bekannteste Meinungsforscherin)

Viele Variablen

Das Wort Lotteriecharakter beschreibt das Verfahren nach dem die Befragten ausgewählt werden übrigens recht gut. Es werden einfach zufällig irgendwelche Leute angerufen (Die einzige mir bekannte Ausnahme ist das Allensbacher Institut, das seine Interviewer beauftragt, Personen zu befragen, die bestimmte Merkmale aufweisen.). Die Annahme, damit wahrscheinlich einen repräsentativen Bevölkerungsquerschnitt einigermaßen abzubilden, wäre richtig, wenn die Stichprobengröße sehr groß ist. Ist sie aber nicht. Und somit ist es durchaus möglich, daß in der jeweils befragten Gruppe z.B. die Wähler einer bestimmten Partei eben deutlich über- oder unterrepräsentiert sind.

Vielleicht sind dieses mal besonders viele Rentner dabei; nächstesmal besonders viele Ausländer,... Ebenfalls durchaus möglich, daß eine wechselnde Anzahl von Personen so antwortet, wie sie glauben, daß es erwartet wird, oder daß Menschen absichtlich lügen, oder daß der Interviewer schnell mal selber ein paar Bögen ausfüllt, um seinen mageren Stundenlohn aufzubessern. Der bei weitem wichtigste Faktor ist aber die Ausfallquote (20% - 50(!)%)- also jene Leute, die gar nicht antworten und über deren Einstellung also nichts in Erfahrung gebracht wird.

Stammtisch-Prognosen

Unsicherheitsfaktoren sind also reichlich vorhanden. Der Fairness halber sei hier gesagt, daß den Meinungsforschungsinstituten durchaus bewußt ist, wie grob und mit wieviel Unsicherheit behaftet ihre Prognosen in Wirklichkeit sind und die Tatsache, daß große Fehlerintervalle bestehen wird auch angegeben; aber nicht publiziert. Forsa-Chef Manfred Güllner: „Das Kleingedruckte, das wir immer mitliefern, wird nicht veröffentlicht.“

Denn das würde die Zahlengläubigkeit vieler Menschen gründlich unterminieren. Exaktere Aussagen als z.B. CDU 32% - 38%, SPD 20% - 26%, AFD 15% - 20%, LINKE 4% - 7% sind mit den zur Verfügung stehenden Daten nämlich gar nicht möglich. Dafür bräuchte man dann aber kein Meinungsforschungsinstitut. Viel ungenauer sind die Prognosen der Stammtisch-Politologen auch nicht.

Dennoch erfreuen sich Sendungen wie das Politbarometer (ZDF) oder der Deutschlandtrend (ARD) großer Beliebtheit und erreichen hohe Einschaltquoten und auch im Netz sind Seiten mit den entsprechenden Statistiken gut besucht. Die meisten Leute scheinen wirklich zu glauben, daß ihnen da auf eine Nachkommastelle exakte Werte präsentiert werden, während in Wirklichkeit die veröffentlichten Zahlen mit den ermittelten oft nur wenig gemein haben. Schwankungen einer Partei von 5% oder mehr in der Wählergunst von einer Woche auf die nächste, auch wenn sich politisch gar nix getan hat, wären ja schon irgendwie auffällig.

Also werden die ermittelten Zahlen von erfahrenen Meinugsforschern sorgsam gewichtet. Auf Deutsch: so manipuliert und zurechtgebogen, wie es ihnen gerade grad paßt. Hierzu Frau Prof. Dr. Dr. h.c. E. Noelle-Neumann: „Zwischen dem, was wir an Rohergebnissen erhalten und dem, was wir als Prognose publizieren, liegt manchmal eine Differenz von zehn oder elf Prozent.“

Zwar wird diese Gewichtungs-Kunst als objektives und nachvollziehbares Verfahren beschrieben, wie es nun tatsächlich abläuft, weiß aber niemand. Und so antwortete Frau Noelle-Neumann auf die Frage eines SPIEGEL-Redakteurs nach der Bereitschaft, die Rohdaten zu veröffentlichen: „Nein. Die Bevölkerung und auch die Journalisten erklären sich schon jetzt für verwirrt. Warum sollten wir sie noch weiter verwirren?...“.

Gewichtungs-Kunst

Nun würde es sicher bei manchem zu Verwirrung und Zweifel führen, wenn z.B. eine oder zwei Wochen nach einer Wahl die Umfragewerte deutlich von den Wahlergebnissen abweichen würden (was sie aufgrund der oben angeführten Tatsachen müßten). Also werden die Umfragen wie immer durchgeführt - deren Ergebnisse aber gar nicht beachtet, sondern das Wahlergebniss veröffentlicht. In den folgenden Wochen wird dieses dann behutsam angepaßt.

Nun machen Umfragen zu politischen Themen nur gut ein Zehntel der Arbeit der Meinungsforscher aus. Sie sind aber besonders wichtig, da sie aufgrund der 5% Hürde deutlichen Einfluß auf das Wahlverhalten der Stimmberechtigten haben können. Wird eine Partei ständig mit 3% angegeben (obwohl sie z.B. eher 6%) hat, kann dies durchaus zur selbsterfüllenden Prophezeiung werden, da dann evtl. eine ganze Reihe Leute ihre Stimme lieber einer anderen Partei geben, wo sie nicht „verloren“ ist. Umgekehrt erhöhen sich die Chancen einer Partei, die tatsächlich knapp 5% hat ins Parlament einzuziehen, wenn sie ständig mit 7% oder 8% angegeben wird.

Mit mehr Komplexizität wird‘s kompliziert

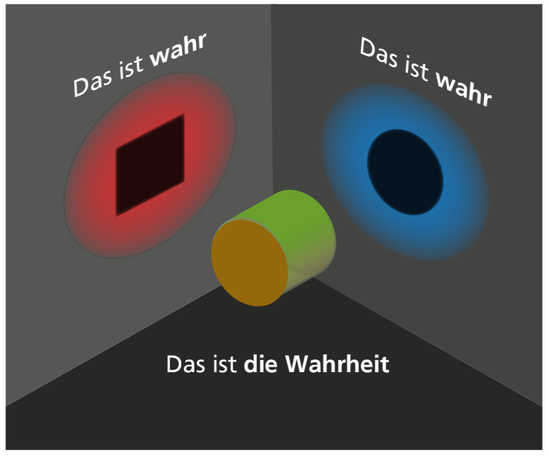
Wenn die Fragestellung komplexer wird als „Was würden sie wählen...“, kann natürlich auch die Art wie gefragt wird eine Rolle spielen. Ein klassisches Beispiel stammt aus den Achtzigern, als eine von den Grünen formulierte Frage zur Nato-Nachrüstung andere Ergebnisse brachte als eine von der CDU formulierte - obwohl es ums selbe ging.

Werden ganze Fragenkataloge abgearbeitet, kann auch dies einen Einfluß auf die gegebenen Antworten haben. Vorherige Fragen beeinflussen die Stimmung, und irgendwann wird`s einem Teil der Befragten auch zu blöd und sie haben keine Lust mehr. Das Phänomen der „Ja-Straße“ auf Neudeutsch „Yes-Set“ ist jedem Verkäufer bekannt: Wenn sie schon auf einige Fragen mit Ja geantwortet haben, steigt die Wahrscheinlichkeit, daß sie auf die nächste auch mit ja antworten werden. Gleiches gilt für nein. An welcher Stelle im Interview und nach welchen anderen Themen eine Frage gestellt wird, kann also auch einen gewissen Einfluß haben. Ein weiterer Faktor der verfälschend wirken kann ist das Zusammenfassen von Antworten (z.B. laut einer Forsa-Umfrage vom Herbst 2015 stimmen 44% der Deutschen dem Lügenpresse-Vorwurf ganz oder teilweise zu.).

Die Zahlengläubigkeit in Verbindung mit mangelndem mathematischem Wissen führt zu interessanten Blüten in Politik und Wirtschaft. Da machen Firmenvorstände sich Sorgen um einen Bekanntheitsverlust ihrer Marke von genau 0,67% laut Meinungsinstitut, wenn alles was die kleingedruckten Daten hergeben die Aussage ist: Mit 95% Wahrscheinlichkeit liegt die Entwicklung zwischen 3% Verlust und 2% Gewinn. Yep, 95%! Noch größere Abweichungen sind durchaus möglich.

Postdemokratische Zahlenmagie

Dem modernen Politiker der Postdemokratie ermöglichen Meinungsumfragen seine Fahne noch schneller und geschmeidiger in den (vermuteten) Wind zu hängen. Eine schon etwas ältere Aussage Prof Ulmers trifft dies auch heute noch gut: „Wir leben im Zeitalter der Zahlengläubigkeit und des demoskopischen Übermutes. Politiker und Journalisten ziehen sich die Zahlen rein wie Junkies ihren Stoff. ... Denn ohne diese (Meinungsforscher) geht nichts mehr in der Politik. Der Medienkanzler wagt es nicht mehr, sich im Bett umzudrehen, ohne vorher seinen Meinungsforscher um Rat gefragt zu haben. Stoiber wagt es zwar ohne kirchlichen Segen mit Angela durch ganz Deutschland zu turteln, aber nicht ohne vorher bei seinem Meinungsforscher gebeichtet zu haben.“



Werfen wir unseren Blick mal auf eine andere Form der Zahlenmagie, die der wissenschaftlichen Studien. Natürlich gibt es viele gut gemachte und absolut aussagekräftige Studien. Es gibt aber auch eine ganze Reihe, die das Papier nicht wert sind auf dem sie geschrieben sind, oder die von Anfang an klar darauf ausgelegt waren, ein bestimmtes Ergebniss zu erzielen.

Wahlprognosen sind keine Orientierungshilfe, sondern bewußte Täuschung. Ergebnisse von Umfragen werden systematisch abgeändert. (Prof. Dr. F. Ulmer)

Ein Paradebeispiel dieser Art von Studien: Vielleicht haben Sie auch letztes Jahr im Frühling irgendwo gelesen, daß Bitterschokolade beim Abnehmen hilft. Nicht nur das, sie bessert auch die Cholesterinwerte und führt zu einem besseren Allgemeinbefinden. Diese Studienergebnisse eines deutschen Forscherteams erfuhren ein großes Medienecho, wurden von BILD bis Cosmopolitan weltweit veröffentlicht und schafften es tw. auch ins Fernsehen.

Allerdings war diese Studie Teil eines Dokumentarfilms über die Diätindustrie. Was nicht heißt, daß sie erfunden oder gefälscht war. Die Studie wurde mit echten Probanten durchgeführt, diese wurde per Zufall verschiedenen Diätgruppen zugeteilt und die genannten gesundheitlichen Vorteile von Schokolade beruhen auf wirklich erhobenen Daten. John Bohannon, der Studienleiter, hierzu: „Es war eine ziemlich typische Studie für den Bereich Diätforschung. Was soviel bedeutet wie: Wissenschaft der untersten Schublade. Die Resultate sind bedeutungslos und die Behauptungen über gesundheitsförderne Wirkungen, die die Medien Millionen von Menschen verkündeten, entbehren jedlicher Grundlage.“.

Es gibt diverse Tricks, Studienergebnisse zu beeinflussen, bestimmte Ergebnisse oder überhaupt Ergebnisse zu erzielen. Der hier angewandte geht folgendermaßen: Man nehme eine relativ kleine Gruppe an Versuchspersonen und messe eine relativ große Anzahl an Parametern. 15 Studienteilnehmer und 18 gemessene Parameter sind schon fast eine Garantie für falschpositive Ergebnisse. Bei so wenigen Teilnehmern und so vielen gemessenen Werten, wird fast immer einer aus der Reihe tanzen und signifikant sein. Es hätte auch rauskommen können, daß Schokolade den Blutdruck senkt/erhöht und beim Einschlafen hilft/es erschwert.

Auch wenn es inzwischen etwas absurd anmutet, Willen zur Recherche und investigative Kompetenz in den Mainstreammedien zu suchen, finde ich es doch erschreckend, daß kein einziger Journalist den geringsten Zweifel an den Studienergebnissen äußerte und kein einziger sich beim Studienleiter nach der Anzahl der Probanten und nach der Methodik erkundigte (nach der Schreibweise seines Names, seiner Lieblingsschokolade, etc schon.).

Interessanterweise wurden die richtigen Fragen in den Onlinekommentaren durchaus gestellt.

Wenn Du in der Lückenpresse etwas über Studien liest, kannst Du in den meisten Fällen davon ausgehen, daß ein paar „Ergebnisse“ schnell zusammengefaßt wurden, und daß der Autor weder die Studie analysiert hat, noch daß er dazu fähig wäre.

Kopf einschalten hilft

Das Problem mit wissenschaftlichen Arbeiten ist, daß man erst mal in der Lage sein muß sie zu verstehen und sich dann die Zeit nehmen muß sie zu lesen.

Umfrageergebnisse ohne Rohdaten und ohne Kenntnis der Fragestellung haben nicht mehr Aussagekraft als ein Würfelergebnis oder Kaffeesatzleserei.

Sei Dir dieser Tatsachen bewußt, wenn die nächste Studien- oder Umfragesau durchs mediale Dorf getrieben wird.

Nun ist es nichts Neues, daß es in der Politik und in ihrem Umfeld mit der Wahrheit nicht immer so genau genommen wird. Und auch die Diätforschung gehört eher zu den Schmuddelkindern im akademischen Kindergarten.

Grenzwertig

Wie sieht es denn nun bei Grenzwerten aus? Jenen Werten, die festlegen, mit wieviel Gift Nahrung, Umwelt und Menschen belastet werden dürfen. Hier sollte man annehmen, daß Wohlergehen und Gesundheit der Bevölkerung an erster Stelle stehen und kompetente Fachleute nach sorgfältigem Abwägen ihre Empfehlungen aussprechen. In Wirklichkeit sind Grenzwerte immer Kompromisse, ausgehandelt von unterschiedlichen Interessenvertretern; die der Industrie sind meist am stärksten vertreten. Klar, was könnte wichtiger sein als Wachstum, Arbeitsplätze und Profit? Die Experten aus der Politik sind meist Experten im Karriere machen und sind oft recht unbelastet mit Wissen über das jeweilige Thema. Dankenswerterweise sorgt dann ein Heer von Lobbyisten dafür, daß sie richtig informiert werden.

Otto von Bismarck sagte einst: „Die Leute schlafen besser, wenn sie nicht wissen, wie Würstchen und Gesetze gemacht werden.“ Bei Grenzwerten ist es ähnlich.

Doch selbst wenn Grenzwerte in vernünftigen Bereichen liegen, heißt das nicht, daß keine Gefahr besteht. Wenn z.B. ein Insektizid oder Herbizid in der erlaubten Menge nicht ausreicht, um unerwünschte Pflanzen und Tiere komplett auszurotten, dann nimmt man eben verschiedene Gifte, die einzeln jeweils knapp unter dem Grenzwert bleiben. Diese wurden aber nur jeweils einzeln untersucht. Was der Cocktail aus 5 verschiedenen Giften anrichtet ist völlig unklar und wurde niemals getestet. Die Wechselwirkungen mit anderen Giften und anderen schädigenden Einflüssen wie z.B. elektromagnetischen Feldern sind im allgemeinen komplett unbekannt.

Außerdem gelten Grenzwerte für „gesunde Durchschnittsmenschen“. Wenn jemand krank ist, kann es also ganz anders aussehen. Und ein paar Prozent der Menschen sind eben deutlich empfindlicher als der Durchschnitt.

Richtig spannend wird`s wenn wir uns Grenzwerte im medizinischen Bereich anschauen. Also solche Sachen wie z.B. Blutzucker, Blutdruck oder PSA (Prostata spezifisches Antigen). Diese werden seit Jahren und Jahrzehnten immer weiter abgesenkt. Allerdings nicht aufgrund neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse, sondern aufgrund konsequenter Lobbyarbeit. Denn je tiefer der Grenzwert, desto mehr Menschen sind behandlungswürdig und werden somit zu Kunden. Allein die Absenkung des Diabetesgrenzwertes von 140 mg/dl auf 126 mg/dl brachte der Pharmaindustrie 50 Millionen (!) neuer Kunden. Wohlgemerkt hat sich für keinen einzigen dieser 50 Millionen Menschen das Krankheitsrisiko auch nur im geringsten verändert. Aber sie können jetzt auf Diabetes behandelt werden und somit zur Umsatzsteigerung beitragen.

Das Geld macht‘s

Und wie fast immer wenn man hinter die Kulissen schaut, kann man auch hier gewisse Verflechtungen feststellen. So ist dann der Chef der Kommission, die den Diabetesgrenzwert festlegte, auch gleichzeitig Chef der Diabetesgesellschaft und hat hochdotierte Beraterverträge in der Pharmaindustrie. Ganz klar: je mehr „Kranke“ man betreut oder vertritt, desto größerer ist nicht nur der finanzielle Gewinn, auch der Einfluss in Politik und Gesellschaft wächst und ebenso können mehr Forschungs- und Fördergelder eingestrichen werden. Es lohnt sich also für alle - nur nicht für den Patienten. Denn der wird immer mehr nach (hingebogenen und -gelogenen) Statistiken behandelt und nicht mehr nach seinem realen Gesundheitszustand.

Das Motto lautet hier also: Grenzwert runter = Absatz rauf!

Bei einer Analyse von 1000 Studien zu Diabetes, kam interessantes zutage: Gerade mal 6% der Studien waren unabhängig; 94% von der Pharmaindustrie finanziert und zum guten Teil von deren Angestellten durchgeführt. Und was vielleicht noch erschreckender ist: etwa die Hälfte wurde von Ghostwritern in medizinischen Schreibbüros geschrieben - und nicht oder nur zu einem sehr kleinen Teil, von den etablierten Wissenschaftlern, die als Autoren angegeben wurden.

Wobei 6% unabhängige Studien noch ein guter Wert ist. Es gibt Bereiche, in denen es unmöglich ist unabhängige Studien, bzw. überhaupt Studien zu finden. Dies liegt daran, daß auch Forscher einen gewissen Selbsterhaltungstrieb haben. Wie glaubst Du, würde es einem Wissenschaftler ergehen, der zweifelsfrei nachweist, daß z.B. eine bestimmte Impfung deutlich gefährlicher ist, als die Krankheit gegen die geimpft wird? Oder der beweist, daß ein preiswertes Nahrungsergänzungsmittel viel effektiver als ein teures und umsatzstarkes Medikament ist? Würde die Industrie, die durch diese unbequemen Wahrheiten gerade eine jährliche Umsatzeinbuße im zwei- oder dreistelligen Millionenbereich verbuchen mußte, diesen Mensch in Zukunft noch mit Forschungsgeldern versehen? Wer weiß, wie eng die Verflechtungen mit Lehre und Politik sind, dem ist klar, daß solch ein Forscher auch hier nichts mehr zu erwarten hätte. Eine Studie zum falschen Thema kann also leicht das Karriereende bedeuten. Weshalb wenig Anreiz besteht, bestimmte Studien durchzuführen.

Erwiesenermaßen

Zahlen und Prozentangaben, am besten noch mit ein oder zwei Nachkommastellen machen einen objektiven und seriösen Eindruck. Kommen dann noch Wörter wie „wissenschaftlich“, „erwiesen“, „Erkenntnisse“ und ein paar Autoren mit Doktortitel hinzu, sind viele Leser fast schon überzeugt, es mit bewiesenen Wahrheiten zu tun zu haben.

Ob eine Studie oder Umfrage ernst zu nehmen ist, kann jedoch immer nur nach näherer Begutachtung beurteilt werden. Die Mainstreammedien sind hierzu offensichtlich nicht willens / in der Lage. Also endet auch dieser Artikel wieder mal mit einem Aufruf zur Eigeninitiative: Glaube nichts, nur weil es gedruckt wurde. Mache dir die Mühe, Umfragen, Untersuchungen und Statistiken selbst zu analysieren - sowohl jene, die deine persönliche Meinung stützen, als auch jene, die ihr am meisten widersprechen.

S

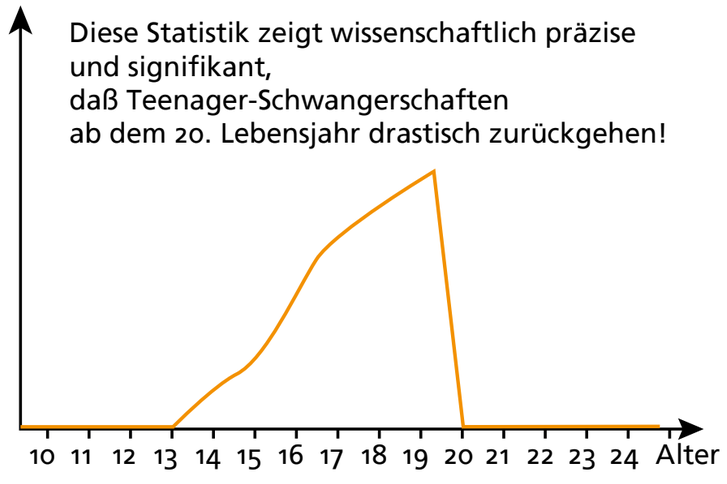
Internet-Tipp: www.wahlprognosen-info.de

Etikettenschwindel Repräsentativ-Umfrage

Die Befragten werden nicht repräsentativ ausgewählt, sondern per Lotterie, es werden Telefonnummern ausgelost!

Umfrage-Ergebnisse sind mit Lotterieschäden behaftet, was sie oft wertlos macht. Das wird immer kaschiert. Wahlprognosen sind Tipps von Meinungsforschern, die als Umfrage-Ergebnisse ausgegeben werden:

Anstatt den Ausgang der nächsten Wahl mit der aktuellen Umfrage vorauszusagen, wird der Ausgang der aktuellen Umfrage mit alten Wahlergebnissen vorausgesagt!



Horoskop mal anders

Aktuelle astrologische Tierkreiszeichen von Juni bis September 2016

Die Tierkreiszeichen symbolisieren zwölf Urprinzipien unserer Existenz. Mit dem Sonnenstand in einem dieser Zeichen sprechen wir üblicherweise von Widder, Stier usw. Daraus lassen sich typische Eigenschaften ableiten, die aber je nach Gesamthoroskop individuell ganz unterschiedlich gelebt werden!

♋ Krebs, 21. Juni bis 22. Juli

Wohl dem, der seiner Ahnen gern gedenkt. (Goethe)

Mit dem Eintritt der Sonne in das Tierkreiszeichen Krebs beginnt der erste Sommermonat. Es ist Sommersonnenwende, die Zeit der Befruchtung und Fruchtbildung. Ähnlich wie die Sonne sich in ihrer Bahn rückwärts wendet, gehört zum Urprinzip Krebs die Thematik der Rückbesinnung und Rückbindung, besonders an das Mütterliche. Krebs sehnt sich nach den Ursprüngen, nach dem verlorenen Paradies der frühen Kindheit. Es geht im tiefsten Sinne um Rück-Sicht.

Daraus folgt die zentrale Frage: Woher komme ich?

Im Vordergrund steht das persönliche Gefühls-Erleben. Typisch für das Krebsprinzip ist die besondere Sensibilität und Beeindruckbarkeit. Krebs braucht Geborgenheit, ein schützendes Gehäuse. Das kann eine Partnerschaft, ein ZUHAUSE, eine Liebhaberei, eine helfende Tätigkeit oder generell eine mütterlich, sorgende Aufgabe sein.

Wie ein Seismograph erfasst Krebs die seelischen Befindlichkeiten seiner Umgebung. So kann er idealerweise zu einem Beschützer mit Mutterinstinkt werden.

Bei ungünstiger Disposition bleibt Krebs lange Kind und will nicht erwachsen werden. In seinen Gefühlen gefangen, entwickelt er einen ausgeprägten Gefühlsegoismus.

Auch die folgenden Wasserzeichen (Skorpion, Fische) haben das Leitmotiv: Ich fühle!

Archetyp: Romantiker, Poet, (Ur)Mutter, Tagträumer.

Beziehung/Partnerschaft/Ehe

Zärtlichkeit ist wichtiger als Sinnlichkeit. Krebs zeigt typischerweise einen ausgeprägten Familiensinn. Die Familie als Schutz vor dem feindlichen Leben da draußen. Frauen bleiben manchmal das schutzsuchende Kind oder werden mehr Mutter als Partnerin.

♌ Löwe, 22. Juli bis 22. August

Höchstes Glück der Erdenkinder sei nur die Persönlichkeit. (Goethe)

Im mittleren Sommermonat erleben wir die Pracht und die Fülle der vollen Fruchtreife in der Natur. Wir spüren die größte Hitze des Jahres im August. Nicht zufällig ist die Sonne diesem Zeichen als Herrscher zugeordnet. Löwe ist das zweite Feuerzeichen im Jahreskreis.

Leitmotiv: Ich will, ich gestalte!

Typisch für Löwe ist das Gefühl: „Um meinetwillen wurde die Welt erschaffen. Ich bin in Ordnung so wie ich bin." Eine optimistische, elementare Vitalität ist seine Grundenergie. „Leben und leben lassen" der passende Wahlspruch. Löwe meidet seelische Qualen und Leiden und möchte auch andere nicht leiden sehen!

Kraftbewußtsein und Stärke und ein Gefühl für die Würde des Menschen entspricht dem Tierkreiszeichen Löwe. Er strahlt auf andere seine Würde ab, freut sich am Dasein und kann ein Tröster seiner Mitmenschen sein. Löwe kann sich aber auch in Selbstgefälligkeit, Genußsucht und in der Jagd nach jedem Vergnügen „verirren."

Archetyp: Der König, der Sieger, der Gesetzte.

Beziehung/Partnerschaft/Ehe

Im Gegensatz zu Krebs zeigt Löwe eine innere, seelische Unabhängigkeit von seiner Umgebung und vom Partner. Er ruht in sich SELBST. Sonnt sich gerne im Widerschein seiner gespendeten Lebensfreude und lässt sich bewundern. Der Partner kann am Lebensmut, an der Lebenskraft des Löwen teilhaben. Aber er kann auch das Gefühl bekommen: Er meint mich gar nicht, er sieht mich gar nicht.

♍ Jungfrau, 22. August bis 22. September

Alles messen, was messbar ist, und alles messbar machen, was es noch nicht ist. (Galilei)

Jungfrau ist der letzte Sommermonat und es ist die Zeit der Ernte, in der viel Arbeit und Fleiß erforderlich ist, um die Ernte einbringen und damit Vorsorge für den Winter treffen zu können.

Wichtige Themen sind die Rationalisierung jeder Arbeit, bezogen auf Seele, Geist und Moral.

Das Prinzip der Ökonomie: Mit der geringsten Mühe den größten Nutzeffekt erzielen.

Trennen von nahrhaft/gesund und untauglich/ungesund. Angetrieben durch Vorsorge, Vorsicht und Voraussicht möchte Jungfrau das Leben ordnen, katalogisieren und messbar machen. Das, „was die Welt im Innersten zusammenhält" beobachten und erforschen.

So motiviert, entwickelt sie Vernunft, Fleiß, Gründlichkeit, Exaktheit und Sachlichkeit - nach dem „Gesetz des rechten Handelns."

Typisch ist aber auch die Haltung: „Was könnte alles passieren." Die Fülle des Lebens wird dann als bedrückend, verwirrend und beunruhigend erlebt. Es entsteht die Tendenz das größte Unglück zu vermeiden und dadurch das höchste Glück nicht kennen zu lernen!

Je nach Umfeld und Sozialisation neigt Jungfrau zu übertriebenen Perfektionismus und entwickelt sich zum kleinlichen Schulmeister, lebenslänglichen Pessimisten und intoleranten Nörgler.

Jungfrau gehört zum zweiten Element Erde.

Leitmotiv: Ich tue, ich handle!

Archetyp: Der erntende Mensch, der Handwerker / Naturwissenschaftler, der Analytiker.

Beziehung/Partnerschaft/Ehe

Jungfrau erweist sich als verlässlicher, sachlicher und pragmatischer Partner. Sich aufeinander verlassen können ist wichtig. Manchmal wirkt das Thema: „Ich werde nur geliebt, wenn ich Leistung bringe!"

Auch die Beziehung wird nach den Kriterien gemessen was ist gesund, was ist ungesund. Hier finden wir die Bereitschaft gründlich an der Beziehung zu arbeiten.

Psychologische Astrologie

Helfried Wachsmann
Römerweg 4
87675 Stötten am Auerberg

Tel.: 08349 9765155
info@astrologie-wachsmann.de
www.astrologie-wachsmann.de

Veranstaltungen

15. Juni 2016 bis 14. September 2016

www.grenzen-erweitern.de
Landhotel Hartenthal, 08330 / 2419500

Feuerlauf & Lebe Deine Vision.
16. Juli (12 - 24 Uhr) - 17. Juli (9 - 13 Uhr)

www.bo-komm.de
Waltenhofen, 08303 / 2090700

Übungsgruppe Gewaltfreie Kommunikation
25.05., 8.06., 21.06., 5.07., 20.07., 3.08., 14.09. jeweils 19-21 Uhr

Einführungsseminar in die Gewaltfreie Kommunikation
3. Juni - 5. Juni, Fr. 18-21 Uhr, Sa. 10-18 Uhr, So. 9-13 Uhr

www.masananda-ra.de
Unterthingau, 08377 / 9294841

Öffentliche Meditation - Geführte Meditation
16. Juni und 21. Juli, jeweils um 19.30 Uhr

Öffentliche Meditation - Stille Meditation
7. Juli und 1. September, jeweils um 19.30 Uhr

Seelenwanderung (Kraftplatzwanderung) am Alpsee
16. Juli und 10. September, jeweils ab 7 Uhr

www.all-life-balance.com
Memmingen, 0176 / 66675981

Schamanisehe Vollmond Medizinwanderung
20. Juni, 19 Uhr

Infoabend Schamanismus und Seelenflug Paracelsus
13. Juli, 19.30 Uhr

Kurs: Symbolkraft der heiligen Runen - Paracelsus
17. August, 10 Uhr

Totem Schamanische Krafttierreise
24. September, 16 Uhr

www.abmitigate.de
Sigmarszell, 08389 / 9228843

Superbrain Yoga nach Master Choa Kok Sui
17. Juni, 16.30 - 19.30 Uhr
15. Juli, 18 - 21 Uhr
5. August, 15 - 18 Uhr

Prana-Heilung Grundkurs nach Master Choa Kok Sui
18. bis 19. Juni, jeweils 10-18 Uhr
6. und 7. August, jeweils 10 - 18 Uhr

Free Healing Day - zum Kennenlernen der Prana-Heilung nach MCKS
5. Juli, nach Vereinbarung
2. August, nach Vereinbarung

Sujok Akupressur Tageskurs
16. Juli, 10 - 18 Uhr

Vortrag Prana-Heilung nach Master Choa Kok Sui
3. August, 20 Uhr

Meditation über Zwei Herzen nach Master Choa Kok Sui
jeden Dienstag
jeden Donnerstag, jeweils ab 19.30 Uhr

Bewegungsgruppe für Schmerzpatienten in LI und RV
jeden Dienstag in Lindau
jeden Donnerstag in Ravensburg, jeweils ab 18 Uhr

www.astrologie-wachsmann.de
Stötten am Auerberg, 08349 / 9765155

Die 12 Tierkreiszeichen - Krebs
6. Juli, 19 - 22 Uhr

Tierkreiszeichen - Löwe
27. Juli, 19 - 22 Uhr

Gebunden und doch frei? Wie Beziehungen gelingen
25. Juni, 10 - 18 Uhr und 9. und 20. Juli, 19 - 22 Uhr

www.vielharmonie.com
Oy-Mittelberg, 08366 / 8988388

Die Räucherwerkstatt mit Monika Reißler
16. Juli, 10 - 17 Uhr

Die Stimmgabeltherapie mit Thomas Künne
15. - 17. Juli, 9.30 - 18 Uhr

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

Dein Herzensweg zu Freude, Liebe und Erfüllung
17. - 18. Juni

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

Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) - Einführung
25. - 26. Juni, 10 - 18 Uhr / 10 - 16 Uhr

Kostenlose Schnupperstunde Qi Gong-TaiJi-Tanz
13. September, 18 - 19 Uhr

www.drachentrommel.de
Unterthingau, 08377 / 929439

Trommelabend
4., 5. und 18. Juli, 12. und 13. September, jeweils 19 Uhr

Trommelbauseminar für Handtrommel
23. und 24. Juli, ab 10 Uhr

Veranstaltungen in Kooperation mit akademie für ganzheitliche Gesundheit • by ProLight®

Ausbildung zum Heilberater

Ausbildung C
Block 9: ..... 30. Juni - 02. Juli 2017

Ausbildung D
Block 1: ..... 14. September - 16. Oktober

Anzeige

Schamanische und spirituelle Energiearbeit

Jetzt Neu:

Schamanische Reisen und Heiltrommeln mit den Drachentrommeln

- Arbeiten mit der Drachenenergie
- Besetzungen und Flüche entfernen
- Chakrenarbeit
- Trommelabende
- Blockaden lösen
- Karmaauflösung
- Trommelbaukurse
- und vieles mehr...

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

KLEINANZEIGEN

Gesundheit

Sanfte Darmreinigung zu Hause: einfach, schnell, schonend! einzigartig ayurvedische Methode www.sanfte-darmreinigung.de

Erholung

Mal abschalten! Vulkaneifel. Sehr ruhige Lage. 80m². 2 Pers. www.fewoburgblickluetzing.de

Besonderes erleben in Arendsee / Altmark. Seminare u.ä. für bis zu 8 Menschen. Kostenlose Unterbringung möglich, nach Absprache. Mehr zum Projekt Conmir unter 03903 4944433

Verschiedenes

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

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!

Chuck Norris hatte auch schon mal eine Herzattacke.
Sein Herz hat verloren!

Arzt zum Patienten: „Mea culpa, aber ich kann nichts am Herzen finden.
Es muß wohl am Alkohol liegen!"
Patient: „Aha, dann komme ich besser wieder, wenn Sie nüchtern sind!"

Die ersten drei Politiker waren die Heiligen Drei Könige!
Sie fühlten sich berufen die Arbeit niederzulegen, zogen sich schöne Kleider an
und gingen auf Reisen.

Es gibt doch einen Unterschied zwischen einem Theater und dem [Bundestag]!!!
Im Theater werden gute Schauspieler schlecht bezahlt!

**Dieser Kommentar ist in [Germany] leider nicht verfügbar,
da er möglicherweise Wahrheiten enthält,
die der [Bundesregierung] nicht gefallen.***

Bei risikoreichen Klarheiten, schauen Sie auf der Wäbsaid des Meinungsforschungsinstitutes ihres Vertrauens nach.

*Zum Glück gibt's SALVE :-)

Impressum

Salve - Dein Gesundheitsgruß
ISSN: 2197-442X
Herausgeber: Hans Christian H i n n e
Hofen 4, [87527] Sonthofen,
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 den Vertrieb erhältlich.

Redaktion & Layout: Hans Christian H i n n e
hc-hinne@salve-gesund.de

Redaktion & Vertrieb: Andreas H. B u c h w a l d
buchwalda@gmx.de

Redaktion & Vertrieb: Michael Asenstorfer
michael-asenstorfer@t-online.de

Vertrieb: Sebastian Martin D i r r
sebastian.martin.dirr@gmail.com

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: © De Visu, © Antonuk, © yarlander, © Alliance, © milanmarkovic78, © waldemarus, © underdogstudios, © WavebreakmediaMicro, © lom123, © Uwe Grötzner, © Celeste-RF, © unpict, © emer, © famveldman, © Andrea Danti, © lom123, © KariDesign, © schulzie, © schinsilord, © JorgeAlejandro, © countrypixel, © grafikplusfoto, © eyeQ, © afxhome, © Mikhail Levit, © svetazi, © Gabriel Blaj, © milanmarkovic78

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

Liedermacher

UNSERE LEBENSART

Die Macht des Unterbewusstseins

Kraft der Jahreszeiten

UNSERE GESUNDHEIT

Superfoods unserer Heimat

Was machen wir mit unserem Wasser? Hormone und andere anthropogene Stoffe

Hausmittel

Spagyrische Essenzen

UNSERE KRITIK

Erziehung & Bildung

Stillachtal

DIE MÖGLICHKEIT
DAS TRÄUME
WAHR WERDEN
KÖNNEN
MACHT
DAS LEBEN ERST
INTERESSANT

BEWUSSTE BASENKULINARIK GELEBTE AUTHENZITÄT INDIVIDUELLE MENSCHEN EINZIGARTIGE ATMOSPHÄRE HOCHWERTIGES PROGRAMM REGIONAL & MIT VIEL LIEBE BEGLEITET

BASENFASTEN
FÜR EINHEIMISCHE
MIT GLORIA THAUMILLER
08.08. - 18.08.2016

Wir beginnen am 08.08. mit einem kompletten Einführungstag zum Thema Basenfasten & Loslassen von 9 - 18 Uhr. Dann treffen wir uns jeden Tag für tägliche Impulse, Unterstützung und eine gemeinsame Mahlzeit und entsprechende Körperübungen/ Meditation. Nutzen Sie diese Tage um wieder zu Ihrer BASIS zurück zu kommen. So wie es bereits viele Menschen im Stillachtal erlebt haben:
stillachtal.de/basenfasten/bf-erfahrungsberichte/

- Anleitung „basische Ernährung“ & Ernährungsumstellung in diese Richtung
- Tägliche Gesprächsrunden zum Thema Ernährung
- Impulse für einen entspannteren Alltag
- Yoga- und Meditatationseinheiten

EUR **349,-** PRO PERSON
Maximale Teilnehmerzahl 12 Personen
Anmeldung bis 31.07.2016

Naturhof Stillachtal | Familie Thaumiller | Faistenoy 1 | 87561 Oberstdorf | Tel: +49 (0) 8322 4386 | wohnen@stillachtal.de | www.stillachtal.de