SALVE

SALVE

HERBST 2018
NR. 21
ISSN 2197-442X
GRATIS FÜR DICH

GESUND & BEWUSST *Dein Gesundheitsgruß*

Gesunder Darm – athletischer Körper

Reizdarmsyndrom

Risikofaktor Zucker

Gifte und andere Belastungen

Honigmassage

Einführung in die Welt des Tarots

Die Heilströme der Engel

Den Alltag verzaubern
Was macht ein Clown im Pflegeheim ?

Pflanzenprofil

Franzosenkraut

www.RaumKultur.eu

Kissen, Decken, Bettwäsche aus 100% Seide – Maulbeerseide

Ob warme oder kalte Jahreszeit – für jeden Schlafkomfort schnell und einfach die richtige Füllstärke anpassen

- Allergiker geeignet
- milbenabweisend bedingt durch natürliche Inhaltsstoffe und Faserdichte
- keine elektrostatische Aufladung – staubfrei
- klimatisierend, feuchtigkeitsausgleichend
- pflegeleicht, waschbar
- für hohe hygienische Ansprüche
- hautsympathisch
- sehr angenehm in der Haptik
- Naturprodukt

Ursula L. Daffner • www.RaumKultur.eu • Mathias-Duschl-Str. 11b • D-82140 Olching • Bayern
Tel.: 08142 44 02 41 • Fax: 08142 44 02 42 • traum-in-seide@raumkultur.eu

Liebe Leser!

Stereotyp? Sieht fast so aus.
Allerdings weiß sicherlich jeder unserer aufmerksamen Leser mittlerweile, daß wir um Harmonie bemüht sind und die Mitte suchen. So greifen wir vielleicht auch mal zu Pommes und einem leckeren Eis – es geht dennoch nichts über die frische Ernte mit viel sattem Grün.

Damit noch mehr aus dem Hamsterrad des blinden Konsums aussteigen können, bieten wir hiermit Unterstützung durch Aufklärung. Denn erst kommt die Erkenntnis, damit das Erwachen, und – für den der dann nicht resigniert – eine klare Entscheidung für's Leben. Klarheit fördert auch unser Miteinander, wozu Andreas einiges beisteurn kann.

Die Faszination Intuition und das tiefe Wissen, das in unserer Matrix darauf wartet, genutzt zu werden, läßt sich erarbeiten und erwecken. Mich freut es, daß wir auch hierzu schöne Beiträge beisteuern können. Tarot, Engelarbeit, Chakras und die offene Weite der Energieinformationsmedizin sind essentielle Wegbegleiter in das Zeitalter des Bewußtseins.

Zurück also zum Zucker, laß ich mich lieber mit Honig massieren und sorge, im Bewußtsein meines Beckens für eine gesunde, flexible Mitte. So auch zum Thema „Lustvoll Lieben", schließe ich mich den Worten des Autors Künne an, und übe mich in einem allseits gesunden Zuhause.

„I miss the love. The sistah love.
The one you can do it – yeah ...
Lady you're cool like a breeze in the shade.
I love you like a sweet summerday.
... She feels the love just washing my hair.
I know this is love, and so I will be there for her...
I love the you move. The way you move – the way you groove – my darling."
(Micah Shemaiah - A breeze in the shade)

Von Herzen

IN DIESER AUSGABE

UNSER MITEINANDER

Wurzeln - Reflexionen zur nationalen Identität 6

Gewinner und Verlierer 8

Naturheilverein Bodensee e.V. 9

UNSERE LEBENSART

Sonderausstellung im Grünen Haus zu Reutte 11

Messe „Treffpunkt Bewusstes Ich“ 12

Einführung in die Welt des Tarots 14

Die Heilströme der Engel 16

Den Alltag verzaubern
Was macht ein Clown im Pflegeheim ? 18

UNSERE KRITIK

Die dunkle und die helle Seite: Das neue Datenschutzgesetz 44

Erziehung & Bildung - Teil III 46

Keine Ausgabe mehr verpassen und SALVE unterstützen!

Jetzt SALVE bestellen!

Bitte sendet mir den Gesundheitsgruß regelmäßig (vier mal pro Jahr) an meine Adresse. Der Ausgleich (11,40 € bzw. 20,40 € (nicht D) / Jahr; inkl. Porto) erfolgt, indem ihr direkt vom Konto abbuchen dürft.

Meine Adresse:

Frau / Mann Vorname

aus der Familie

Straße Nr.

[PLZ], Wohnort

Telefon, oder E-mail (für Rückfragen)

Bankverbindung

IBAN

bei Bank

BIC (nur für Ausland nötig)

Abweichende Rechnungsanschrift (Gutschein):

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, Hofen 4, [87527] Sonthofen

Natürlich gesund mit SPAGYRIK – Teil 11
Gesunder Darm - athletischer Körper 26

Reizdarmsyndrom
Symptome, Ursachen und Lösungen 28

UNSERE GESUNDHEIT

Chakras – unsere Bewußtseinstore Fortsetzung 20

ENERGIE-INFORMATIONSMEDIZIN 22

Gesund mit SPAGYRIK - Teil 11
Gesunder Darm – athletischer Körper 26

Reizdarmsyndrom - Symptome, Ursachen und Lösungen 28

Risikofaktor Zucker - Vom Seelentröster zum Zuckerschock 30

Alte Hausmittel - neu entdeckt
Gifte und andere Belastungen 34

Honigmassage 36

Beckenbodenbodentraining macht nicht nur innen stark! 38

Kleinblütiges Knopf– oder Franzosenkraut (Galinsoga parviflora) 40

Assistenzhunde: Ein Partner für‘s Leben! 42

UNSER SERVICE

Leserbrief aus der Frühlingsausgabe 2018 - Neuigkeiten 7
Herbstleckereien 10
Buchrezension: Das Ende der Klassik 10
Buchrezension: Kartenset - »Wertschätzend kommunizieren – achtsam miteinander umgehen« 13
Buchrezension: Lustvoll lieben Akupressur, Yoga & Co. für neu erlebte Intimität und Lebensfreude 33
Buchrezension: Schüßler-Salze Gesichts- und Handdiagnostik. So finden Sie das richtige Mittel 45
Zum Thema 45
Veranstaltungen 49
Kleinanzeigen 50
Salvatorische Klausel 50
Vorschau 51

In Kooperation mit

Wurzeln - Reflexionen zur nationalen Identität

Andreas H. Buchwald

"Der Kapitalismus reduziert die Menschen auf ein Leben als Konsumenten. Wir – die indigenen Völker dieses Planeten – glauben nicht an Einheitslösungen für alle. Menschen sind verschieden. Wir leben in Gemeinschaften mit Identitäten, mit eigenen Kulturen. Eine Kultur zu zerstören, die Identität eines Volkes anzugreifen – das ist der größte Schaden, den man der Menschheit zufügen kann."

Das sind Worte von Evo Morales, einem Indio aus Bolivien. Vor etwa drei Jahren hörte ich fast dieselben Sätze von einem anderen Bolivianer, dem Sprecher der Musikgruppe Los Masis. Sie drangen tief in mich ein, zumal mich die indianische Auffassung der Welt schon von Kindheit an beeindruckt hat. Und sie passen – wie mir scheint – recht gut auf die derzeitige Situation in Europa.

In Deutschland ist es sogar so grotesk geworden, daß Menschen, die auf ihre eigene Kultur hinweisen, vielleicht in dem Sinne, daß sie sie gern erhalten möchten, beschimpft werden, größtenteils von ihren eigenen Landsleuten, die so tun, als sei das Losgelöstsein von allen Wurzeln, die Abtrennung von der eigenen Kraft, eine Art höherer Weisheit oder Bestimmung. Die Vielfalt oder „Buntheit", auf die sie in Ermangelung von besseren Argumenten gern verweisen, ist in Endkonsequenz ein Einheitsbrei, eine Vermischung des Vielfältigen, damit EIN Neues entsteht: ein seelen- und wurzelloses Mix-Wesen. Das, da es seiner Wurzeln und Kräfte erfolgreich beraubt wurde, als williger, vollkommen manipulierter und konsumierender Sklave alles tut, was ihm die vermeintliche „Existenzsicherung" gebietet.

Wer seine Wurzeln erhalten möchte, wer darauf hinweist, daß sie eine Kraftquelle darstellen, die besonders in Zeiten eines gewissen Chaos unverzichtbar ist, wer sich erlaubt zu behaupten, daß er seine deutsche (oh, wie böse!) Herkunft liebt, seine Muttersprache vielleicht obendrein, der ist ein „Rechter", ein „Nazi", mindestens ein „Populist". Halbwegs mutige Politiker, die eigene Rechte für ihr eigenes Land wollen, werden in ebendenselben Topf geworfen.

Dabei sollten gerade die psychologisch geschulten Mitteleuropäer im Grunde wissen, daß jeder, der sich selbst nicht liebt, auch keinen anderen lieben kann. Zum Selbst gehört auch die eigene Herkunft, von Naturvölkern WURZELN oder Ahnen genannt. Die volle Akzeptanz dessen, was einmal war, bis die möglich wird, die IST.

Weiter im Osten weiß man das gut. Im Westen benehmen sich hingegen viele Menschen, als hätten sie sich selbst schon immer gehaßt und verachtet, als wollten sie nicht leben. Es ist eine fatale Täuschung, daß ungehindertes Konsumieren dem Dasein bereits Erfüllung gibt.

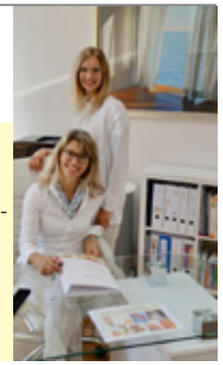
Ich schließe mich den Indianern an und stehe endlich zu meinen Wurzeln, die ich vor Jahren ebenfalls noch abgelehnt habe. Es ist gut, daß meine Mutter deutsch zu mir sprach und ich Deutscher bin. Es gibt nichts, weswegen ich mich meiner Herkunft schämen müßte. Denselben Respekt, den ich vor meinen eigenen Wurzeln habe, bringe ich auch jedem Ungarn, Russen, Iren, Japaner oder Ägypter entgegen, jedem Menschen guten Willens, ganz gleich welcher Hautfarbe oder – Wurzel. Die Begeisterung an meiner Muttersprache führt mich zur Freude an anderen Sprachen.

Von Einheitsbrei halte ich nichts. Wer behauptet, andere Völker und Rassen zu lieben, das eigene Volk hingegen nicht, täuscht sich selbst, macht diese Aussage allein kopfgesteuert und ohne Herz. Wer nicht an die eigenen Wurzeln angeschlossen ist, hat weder Halt noch Kraft, kann manche schön klingenden Sätze vielleicht aussprechen, deren Inhalte aber nicht leben.

Ich freue mich daran, wenn die Völker sie selbst bleiben und jeweils ihre eigenen Farben in den Teppich des Großen und Ganzen weben. Und ich trage meine Farbe dazu bei, eine, die ohne meine deutschen Wurzeln nicht denkbar wäre.

Anzeige

ELKE BINDER
Ganzheitliche Ernährungsberatung



Ganzheitliche Ernährungsberatung
Lebensmittelunverträglichkeits-Analyse (ohne Blutentnahme)

Genetische Stoffwechselanalyse
Metabolic-Typing

Ihr Ernährungsberatungsteam Elke Binder und Aline-Catherine Rauch im Ärztehaus am Ring

Hilfe bei:
- **Unverträglichkeiten wie Fruktose, Laktose, Gluten u.v.m.**
- **erhöhtem Blutzucker-, und Cholesterinspiegel**
- **Magen-Darmbeschwerden**

87439 Kempten ▪ Pettenkoferstraße 1b
(Im Ärztehaus am Ring)
Tel. 0831 / 512613-33
info@ernaehrung-binder.de

www.ernaehrung-binder.de

Leserbrief aus der Frühlingsausgabe 2018 - Neuigkeiten

Auszug aus dem Brief: *„Liebes SALVE-Team, ich bin u.a. HSP. Ich spüre und fühle Elektrosmog und auch die sonstigen nicht wirklich guten Wellen wie Skallar, die Auswirkungen von Chemtrails usw.*
...da ich mit Sicherheit nicht die einzige bin, die dies fühlt und spürt. Wie helfen Sie sich selbst? Haben Sie da eventuell einen Tip für mich?"

Am 7. Juli erreichten uns folgende Neuigkeiten:
„...ich hoffe es geht Ihnen gut und alles läuft bestens. Mein Leseraufruf in SALVE trägt so langsam Früchte, und ich bin dadurch mit lieben Menschen in Kontakt gekommen.
...Mein Ex-Mann hat über Ebay für mich 10 kg Baryt Rohsteine aus dem Schwarzwald gekauft. Davon sind nun ca 6 kg in meiner gesamten Wohnung platziert. Der Vorteil dieser Steine: sie reinigen und regenerieren sich selbst. Am nächsten Tag (es ist bis heute so geblieben) bemerkte ich eine total andere Energie in all meinen Räumlichkeiten. Es ist alles viel leichter, E-Smog und auch sonstiges wird erträglich bzw. berührt mich kaum noch. Danach habe ich noch 1 kg in meinem Auto platziert, und es macht wieder Freude, zu fahren. Meine Tochter hat dasselbe bei sich gemacht...

Auf einem Mittelaltermarkt ... kaufte ich ... eine kleine Barytrose und sie ist nun meine neue Freundin geworden, die mich überall hin begleitet.
Dies ist für mich der richtige Weg, mein Leben zu gestalten. Wir haben alle Möglichkeiten aus der Natur und Mutter Erde zur Verfügung bekommen, da braucht es in meinen Augen keine sogenannten Harmonizer oder sonstige Technik.
Ich bin unendlich dankbar dafür .... und eventuell hilft es auch Ihnen weiter, oder sie können den Tip gerne an andere Menschen weitergeben.
Ich habe auch die Steine noch von einer sehr kundigen Frau testen lassen und sie sind wirklich gut.

Baryt, kleine blättrige Kristallstufe - aus der Grube Clara, Oberwolfach, Schwarzwald
Foto: HC Hinne

Herzensgruß
Beate Dieseldorff

Bitte um Erfahrungsaustausch für Hochsensible:
Beate Dieseldorff <beate.dieseldorff@web.de> 0173/4222971

Gewinner und Verlierer

Andreas H. Buchwald

Es gibt sie seit Bestehen der Welt. Diejenigen, die „oben“ sind und die Sahne abschöpfen, und diejenigen, die „unten“ sind und denen „oben“ dabei zuschauen, während sie sich - solange ihr Geist sich nur an der Oberfläche bewegt - wünschen, eines Tages zu ihnen zu gehören. Dieser einfache Umstand genügt, um vielen Gurus und Heilspredigern gewaltige Klientenscharen zu verschaffen, von denen es wiederum einem gewissen Prozentsatz gelingt, vom „Verlierer“ zum „Gewinner“ zu werden. Das Spiel der Pole, das alte, uralte Spiel. Welches echtes persönliches Wachstum stagnieren läßt, weil es nur auf unserem Urteil gründet.

„Gewinner“ und „Verlierer“ gibt es nicht. Sie existieren allein in unserem Weltbild, unserer Weltbetrachtung. Ein Kind, das zum ersten Mal Mensch-ärgere-dich-nicht spielt, weiß nicht, was „gewinnen“ oder „verlieren“ bedeutet, und das Gefühl, etwa verloren zu haben, tritt erst dann auf, wenn es die Häme der Mitspieler zu spüren bekommt, ebenso wie es nur deren Bewunderung ist, was das Hochgefühl des „Gewinnens“ auslöst. Und es gibt Naturvölker - die australischen Aborigines zum Beispiel - die „gewinnen“ wie „verlieren“ als „Unfug der Weißen“ nachsichtig belächeln. Sie kommen mit weniger Ego-Nahrung aus.

Wenn wir uns also danach ausstrecken, um jeden Preis „gewinnen“ zu wollen, versuchen wir, einem Bild gerecht zu werden, das andere geschaffen haben und ein großer Teil der Menschheit seit langem akzeptiert, das aber nicht unserer wirklichen Natur (oder überhaupt der Natur!) entspricht. Aus diesem Grund befriedigt das „Gewinnen“ auch nur für kurze Zeit und muß durch immer neues „Gewinnen“ bestätigt werden.

Wer tatsächlich persönlich wachsen will, lernt, das Urteil(en) aufzugeben. Ein (spiritueller) Meister, der diese Bezeichnung verdient, wird seine Anhänger nicht in immer neue Engpässe der Beurteilung von Menschen führen, sondern sie lehren, daß einfach IST, was IST. Weder gut noch schlecht, weder positiv noch negativ, sondern einfach da. Ich bin niemals ein „Gewinner“ und niemals ein „Verlierer“, ich BIN höchstens. Auf dem Weg, auf meinem Weg, unvergleichbar mit jedem anderen.

Wenn mancher - von außen betrachtet - ein schwieriges Leben zu haben scheint, steht es keinem von uns zu, ihn als „Verlierer“ zu betrachten (ihn also einfach aus einer gewissen herablassenden Haltung zu be- oder verurteilen). Wir sind „keinen einzigen Schritt in seinen Mokassins gelaufen“, wie es die Indianer ausdrücken würden. Es ist besser, ein solches Leben voller Mitgefühl zu achten und - wenn wir selbst nichts zu seiner Besserung beitragen können (Missionseifer zähle ich nicht zur „Ersten Hilfe“) - auf jede nicht ausdrücklich gewünschte Einmischung zu verzichten.

Andere, die - von außen betrachtet - rundum „Gewinner“ zu sein scheinen, haben zuweilen Leichen im Keller, von denen wir ebenfalls nichts wissen und die - wenn wir davon erführen - unser Urteil sehr rasch korrigieren könnten.

„Gewinnen“ hat immer irgendwo - ob wir es nun wahrnehmen oder nicht - einen Aspekt des „Verlierens“, wie auch „Verlieren“ immer einen Aspekt des „Gewinnens“ hat.

Die sogenannten Gesetze, die angeblich von „Gewinnern“ beachtet und „Verlierern“ mißachtet werden, sind bestenfalls eine Erklärungshilfe für bestimmte Phänomene, die durch Wechselwirkungen stark relativiert werden. Wir sind nicht allein auf der Welt, und die Wirklichkeit, die wir (wie man uns immer wieder lehrt) erschaffen, trifft alle Nasen lang auf die Wirklichkeiten unserer Mitlebewesen.

„Richtet (urteilt) nicht, damit ihr nicht gerichtet (be-/verurteilt) werdet“, sagte einer schon vor 2000 Jahren so eindringlich, daß man diesen Satz aufschrieb und überlieferte. Was er damit meinte, haben die meisten von uns bis heute nicht verstanden, und auch ich gebe zu, daß die Herausforderung groß ist.

Um die Welt aber weiterhin in „Gewinner“ und „Verlierer“ einzuteilen, genügen ein paar Monate Kindergartenerfahrung, und da traue ich mir schon ein wenig mehr zu.

Naturheilverein Bodensee e.V.

Vorträge und Veranstaltungen 2018

Der Naturheilverein Bodensee e.V. lädt alle Mitglieder und Interessierte zu den nachfolgend aufgeführten Veranstaltungen recht herzlich ein:

10. Oktober 2018, 19 Uhr, Karl Rosenberger
Thema: Fremdenergien erkennen & (er-) lösen, mit Unterstützung der Engel und weiterer Helfer der anderen Ebene
1. Umsetzungen (durch körperlose Seelen/Wesenheiten)
2. Besetzungen (durch negative/z. T. dämonische Kräfte)
Ort: Haus Rosenberger, Conrad-Forster-Str. 6, 88149 Nonnenhorn
Anmeldung: Mobil: 0157 594 70 305
Email: Chironhealer@gmx.de

14. November 2018, 19 Uhr, Maria Hestermann, Heilpraktikerin
Thema: Wirbelsäulenpflege & Christallin die feine Energiestabilisierung
Wirbelsäulenpflege mit den Dorn Selbsthilfeübungen helfen der Wirbelsäule und den Gelenken in der ursprünglichen Position zu bleiben. Blockaden lösen sich und werden nachhaltig ganzheitlich mit Christallin stabilisiert.
Mit energetischen Werkzeugen, z. B Übungen für das Meridiansystem und geführter Meditation wird Vertrauen und Dankbarkeit spürbar und ist auch im schnellen Alltag gut zu integrieren.
In ganzheitlicher Gesundheitsberatung stelle ich verschiedene Möglichkeit vor die uns helfen mit den wichtigsten Lebensmitteln Sauerstoff, Wasser und Mineralien unseren Weg zu neuer Kraft und Klarheit zu unterstützen.
Ort: panta rhei, Obere Seestr. 25, 88085 Langenargen
Anmeldung: Telefon: 07543-9344915

12. Dezember 2018, 19 Uhr, Arne Sturm und Ralph Schneider
Thema: Arne Sturm. Über das Loslassen - Bewegte Faszien im Alltag
Wer kennt es nicht, Schmerzen durch schlechte Körperhaltung oder „verklebte“ Muskeln, Verkürzungen durch einseitige Belastungen oder durch zu wenig Bewegung, Verspannungen bedingt durch Stress... Sitzt ein Termin, der Chef oder das Finanzamt im Nacken? Loszulassen und Entspannung zu finden, wird in diesen schnelllebigen Zeiten immer schwieriger und wichtiger, um gesund zu bleiben, fürs Wohlbefinden.
Erfahren Sie an diesem Abend mehr über die in diesem Zusammenhang so wichtige Rolle Ihrer Faszien. Verbindend, formgebend, eng vernetzt mit dem vegetativen Nervensystem und somit sehr sensibel für innere Anspannung und Stress, ermöglicht eine gezielte Faszien-Behandlung einen nachhaltigen und ganzheitlichen Weg zur Entspannung und Beweglichkeit auf körperlicher - und in Folge oft auch mentaler Ebene. Erfahren Sie, wie Faszien und Lymphe die Zellen und Organe mit Nährstoffen versorgen und warum es so wichtig ist, diese im Alltag elastisch und im Fluß zu halten.
Thema: Ralph Schneider. Wasser - unser wichtigstes Lebensmittel
Wasser als unser wichtigstes Lebensmittel sollte rein UND belebend sein, wie frisches Quellwasser. Aber durch den Transport in engen Rohrleitungen, unter hohem Druck, ohne Sonnenlicht verliert Wasser seine ursprüngli- che kristalline Struktur und mit dieser seine belebende Lebenskraftenergie. Der erfrischende klare Geschmack geht verloren.
Es sind inzwischen über 2.000 Fremdstoffe im Trinkwasser nachgewiesen. Die gilt es bestenfalls komplett zu entfernen. Anschliessend darf das Wasser durch verschiedene physikalische Verfahren wieder in seine ursprüngliche Kraft gebracht werden. Ralph wird an diesem Abend möglichst viele Fragen beantworten.
Ort: M I T I G A T E Naturheilpraxis und Pranazentrum-Bodensee, Wiesenstraße 2, D-88138 Sigmarszell
Anmeldung: 0176-31350307, Telefon Ralph
Die Reihenfolge der beiden Vorträge wird am Vortragsabend ausgelost.

Weitere Informationen zu den Vorträgen unter www.naturheilverein-bodensee.de

Unsere Leistungen
Ein Plus für Ihre Gesundheit

- Sie erhalten eine 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*

HERBSTLECKEREIEN

HONIG-KNOBLAUCHKÜRBIS MIT KÄSE

Zutaten für 2-4 Personen:

1	Kürbis ca. 1kg
200 g	Käse (Feta)
2-3 EL	Kokosöl
2-3 EL	Honig
	Knoblauch
	Salz und Pfeffer
	gehackte Kräuter (Zitronenmelisse, indischer Basilikum)
nach Wahl	Chilipulver

Dieses Jahr ist bei uns eine Kürbisschwemme entstanden. Das Saatgut des Hokaido vom letzten Herbst hat im ausgebrachten Bokashi den Winter auf dem Feld überstanden und zu Dutzenden ausgetrieben. Nun konnten wir bereits im Juli superzarte Kürbisse ernten.

Dabei entstand die Idee zu dieser Leckerei. Honig und Knoblauch ist einfach genial.

Ideal für Zwischendurch oder als Beilage, der Honig-Knoblauchkürbis.

Und so geht's:

Den Kürbis in Viertel schneiden und vom Kernhaus befreien. Das Fruchtfleisch mit einem scharfen Messer vorsichtig bis kurz vor die Schale in einem Würfelmuster einschneiden.

Den Käse in Würfel schneiden und in den Kürbis verteilen.

Während der Ofen auf etwa 150°C vorheizt, das Kokosöl in einer kleinen Pfanne oder Minitopf bei wenig Hitze zum Schmelzen bringen. Den Honig zugeben und verrühren. Den Knoblauch hineindrücken bzw. feinstgeschnitten zugeben, und beliebig mit Salz, Pfeffer, Kräutern und Chili würzen. Aufpassen, daß die Mischung im Topf nicht zu heiß und/oder dick wird. Ggf. Fett und Honig nachgeben.

Die Marinade komplett über den Kürbis gießen. Nun für ca. 30 min. ab in den Ofen, bis der Kürbis durch und der Käse goldbraun wird.

Guten Appetit!

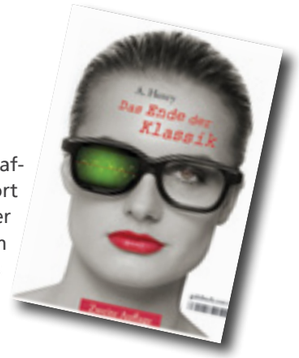
BUCHREZENSION

Andreas H. Buchwald

Das Ende der Klassik

Wer mag dieser Mensch sein, dessen Autorenname an den amerikanischen Kurzgeschichtenschreiber O. Henry gemahnt? Wer das kleine Büchlein aufschlägt und zu lesen beginnt, wird schnell gepackt und mitgerissen, zumindest wenn er ein aufmerksamer Zeitgenosse ist. Die Entstehung einer Diktatur wird darin beschrieben, von ihren Anfängen bis zu ihrer Vollendung, auf eine Weise, die intensiv an keinen Geringeren als George Orwell erinnert. Selbst wenn man nicht bei fast jedem Satz versucht ist, Vergleiche mit derzeitigen Entwicklungen in Europa und ganz besonders Deutschland zu ziehen, fesselt die in kurzen, Hammerschlägen ähnelnden Sätzen niedergeschriebene Erzählung dermaßen, daß man die 68 Seiten in einem Zuge „verschlingt".

Es ist die klassische Musik, die erst unterdrückt und dann verboten wird. Wer dabei ertappt wird, Werke alter Komponisten, Mozart etwa oder Bach, zu hören, muß mit drakonischen Strafen rechnen. Der Ich-Erzähler hat sich, um seiner geliebten Musik dennoch lauschen zu können, ein besonderes Versteck geschaffen, seinen „Ort". Von dort aus bewegt er sich immer wieder hinaus in die Welt um ihn herum, beobachtet, was geschieht und trifft seine Entscheidungen. Gelingt es ihm, unentdeckt zu bleiben?



Das Büchlein ist nicht über den Buchhandel zu beziehen, bislang nur in zwei streng limitierten Auflagen erschienen und kann vielleicht noch über Amazon bestellt werden. Direktvertrieb sonst nur: www.galabuch.com.

A. Henry, Das Ende der Klassik
ISBN 978-3929965-5-68 68 S. 5,50 Euro
www.galabuch.com

Sonderausstellung im Grünen Haus zu Reutte

Andreas H. Buchwald

Bis zum 27. Oktober ist sie noch zu besichtigen, die durchaus umfangreiche Ausstellung zahlreicher archäologischer Fundstücke entlang der Via Claudia Augusta und der angrenzenden Regionen bis Kempten (Cambodonum) hin. Sie gibt Zeugnis über das Leben und den Alltag der Bevölkerung im Mittelalter und bis in die Römerzeit hinein, ja einige Teile lassen sich sogar bis in die Steinzeit zurückdatieren. Wer sich in die Aufzeichnungen am Rande vertieft, erfährt u. a., daß Tirol sowie Teile des Allgäu einst zu der römischen Provinz Raetia zählten, daß Ötzi bereits in der Kupferzeit (ca. 3000 v. Chr.) starb und daß die Via Claudia Augusta erst 46 n. Chr. gebaut wurde. Er versteht, daß man Gewänder vor einigen hundert Jahren nicht mit Knöpfen, sondern mit Nadeln (sogenannten Fibeln) zusammenhielt, wie gut die Werkzeughersteller in der Spätantike arbeiteten, wie aufwendig archäologische Ausgrabungen sind und welch langen Weg es kostet, bis ein solches Fundstück den Weg in ein Museum oder eine Ausstellung wie die beschriebene findet. Auch zahlreiche Münzen gibt es zu bewundern, aus Kupfer, Silber und Gold, bis zur keltischen Zeit zurückreichend, und eventuelle Sammler mag es frustrieren, weder Tauschbörse noch Markt besucht zu haben, sondern „nur" eine Präsentation ausgegrabener Fundstücke.

Wer es schafft, an einer der Führungen von und mit Herrn Kößler teilzunehmen, dem wird die Vergangenheit mit all ihren Facetten ungemein lebendig. Fragen werden kompetent beantwortet, und für Kinder, die schon ein wenig historisches Interesse zeigen, gibt es obendrein ein Rätselspiel.

Gotischer Schlußstein der Vilser Pfarrkirche (bei Bodenrestauration entdeckt)

Karte Österreichs zur Römerzeit

Fotos: Barbara Scheck

Anzeige

Herz Kohärenz Meditation
GRATIS
Hole Dir jetzt **dein Geschenk**

Gratis-Code: **salve**
Im Shop unter:
www.anja-maria-stieber.de

OBERALLGÄUER COACHING PRAXIS
Anja M. Stieber
Persönlichkeitsentwicklung & Bewusstseinsschulung
Greggenhofen 5, 87549 Rettenberg
Phone: 0178 – 6072017
www.coaching-oberallgaeu.de

Messe „Treffpunkt Bewusstes Ich“

Bereits zum zweiten Mal fand am 9. Juni im Künstlerhaus in Kempten die Messe „Treffpunkt Bewusstes Ich“ statt. Nach der großen Nachfrage im vergangen Jahr wurde die diesjährige Messe auf einer größeren Ausstellungsfläche und mit einem vielfältigen Angebot präsentiert.

Es stellten rund 30 verschiedene energetische Therapeuten, Bewußtseins-Coaches, mediale Berater, Heiler, inspirierende Künstler und andere ganzheitlich Praktizierende ihre Arbeiten vor.

Die zahlreichen Messebesucher konnten z.B. verschiedene Methoden wie Heilende Berührungen, Quantenheilung, Hypnose, Tarot, Mentalcoaching, Qi Gong, Klangmassagen, Räucherpraktiken, energetisches Clearing, Numerologie, Familienaufstellen, Selbstheilungstechniken, Access, Heilströmen, Fortbildungsangebote oder die Kraft von Seelenbildern kennenlernen und den Praktizierenden Fragen stellen. Kleine Demobehandlungen machten die Herangehensweise der unterschiedlichen Ansätze erlebbar. Ein interessantes Vortragsprogramm mit Impulsen zum bewussten Leben rundete das Angebot der Messe ab.

„Für mich ist es sehr wichtig, daß alle Aussteller aus der Region kommen und damit für die Besucher im Anschluß erreichbar sind“, erklärt Veranstalterin Susanne Matzkat-Bader den Fokus der Messe. „Außerdem wünsche ich mir eine intensive Vernetzung und einen regen Austausch zwischen den Mitwirkenden. Gemeinsam haben wir einen großen Wissensschatz, um Menschen bei ihrer Potentialentfaltung zu begleiten und sie bei der Verarbeitung von bestimmten Lebensthemen oder bei gesundheitlichen Herausforderungen zu unterstützen. Und es ist uns wieder geglückt, Menschen zusammenzuführen, die sich auf die unterschiedlichste Weise mit den Themen Heilung, Bewußtheit, Gesundheit, Lebensberatung usw. beschäftigen.“

Die nächste Messe „Treffpunkt Bewusstes Ich“ ist bereits in Planung und wird voraussichtlich im Frühjahr 2019 stattfinden. Alle weiteren Infos dazu unter www.bewusstes-ich.de. Dort gibt es auch einen Seminarkalender mit aktuellen Infos zu Workshops und Kursen im Allgäu.

Anzeige

Susanne Matzkat-Bader
Lebensberatung & Coaching

Kulmuswiese 12
87480 Weitnau
Tel.: 08375 9294664
Mail: susanne@matzkat-bader.de

www.matzkat-bader.de
www.facebook.com/deintarot-lebensberatung

Lebensberatung:
Einfühlsame, lösungsorientierte Beratung zu jedem Thema

Coaching:
Beziehungs- und Motivationscoaching
Glaubenssätze erkennen und transformieren

Kartenlegen:
Spirituelle Kartenberatung bei Krisen und Herausforderungen

Kartenkurse:
Tarot- und Kipperkartenkurse vom Profi

Anzeigen

Ulrike Frommknecht
Einzelsitzung - Workshop – Seminare

Durch entsprechende Impulse auf die Zellmatrix, alte Muster und Glaubenssätzen liebevoll Loslassen und den eigenen Lebensplan entdecken und leben.

Kemptener Str. 12, 88138 Hergensweiler
0170 / 8111035 www.matrix2point-frommknecht.de

POWERFLUSS
MIROSLAV
Medium ⊙ Kartenlegen ⊙ seriöse Beratung ⊙ Treffsicher
- **Kartenleger In der 3. Generation**
- **Lösen von Blockaden**
- **Befreiung von negativen Energien**
- **Partnerzusammenführung**

Tel.: +43 681 83 10 42 82
www.powerfluss.com

BUCHREZENSION

Claudia Fabian

Kartenset - »Wertschätzend kommunizieren – achtsam miteinander umgehen«

Das Kartenset besteht aus sehr ansprechend gestalteten 40 Karten und einem Anleitungsheft. Auf der Vorderseite der ca. 10 x 15 cm großen Karten steht ein kurzer prägnanter Satz zur Erinnerung, Motivation und Anregung. Auf der Rückseite befinden sich ergänzende Anregungen, Tips für die Umsetzung und weitere Impulse, so daß belastende Muster schnell erkannt und in eine achtsame Kommunikation direkt umgesetzt werden können. Selbstreflektion als Schlüssel, um Ausreden zu vermeiden, Gefühle wahrhaftig zu zeigen, Bedürfnisse zu erkennen und vieles mehr. Die Karten sind eine perfekte Erinnerung auf dem Schreibtisch, am Kühlschrank, und somit eine lebendige Unterstützung im Alltag beim »dran bleiben«.

Das mitgelieferte Anleitungsheft bietet vielfältige Anwendungsmöglichkeiten für einen selbst, in der Familie, der Partnerschaft, der Schule oder im Büro.

Karten und Anleitungsheft sind ein ideales Hilfsmittel, um mit anderen in einer gewissen Leichtigkeit kommunikative Veränderungswünsche anzusprechen und Harmonie zu erschaffen. Spannend ist, daß wir intuitiv genau die Karte ziehen, die zu einem aktuellen Thema paßt und die, dank kurzer Erklärungen und klarer Tips, bald aufgelöst werden können.

Die Inhalte sind thematisch breit aufgestellt, so daß das Kartenset nicht nur allein, sondern auch als Ergänzung für das daran angelehnte Buch »Wertschätzend kommunizieren – achtsam miteinander umgehen« und weitere Bücher der Autorin genutzt werden kann.

Kartenset - »Wertschätzend kommunizieren –achtsam miteinander umgehen«
Claudia Fabian
Einfühlsamkeit als Schlüssel zu Glück und Erfolg
ISDN 978-3-8434-1236-0

Einführung in die Welt des Tarots

Susanne Matzkat-Bader, Lebensberaterin und Tarotexpertin

TAROT ist ein Orakel, das mit einem Symbolsystem eine visuelle Landkarte des Unterbewußtseins aufzeigt. Die intensive Bildersprache dient (ähnlich wie unsere Träume) als Spiegel äußerer Umstände und innerer Seelenzustände.

Um die Herkunft des Tarots gibt es zahlreiche Mythen. Für die einen stammen sie aus den altägyptischen Weisheitsbüchern der Priester, für die anderen direkt von Moses, wieder andere sehen ihren Ursprung in Indien.

Auch die Deutungen des Namens „Tarot“ gehen weit auseinander, z.B: „Königlicher Weg“ (ägyptisch „Tar“=Weg, „Ro“=König) oder auch „königliches Gesetz“ (von hebräisch „Thora“). Manche behaupten, daß die Karten in einem Tal bei Parma entstanden seien und nach dem dortigen Fluß Taro benannt worden seien. Fest steht eigentlich nur, daß Tarot ein französisches Wort ist, bei dem das letzte „t“ nicht ausgesprochen wird.

Die Karten tauchten nachweislich im 14. Jahrhundert zum ersten Mal in Europa auf. Aus dieser Zeit noch bekannt ist das wunderschöne Visconti-Sforza-Deck, welches an den norditalienischen Höfen verwendet wurde. Die Karten wurden damals übrigens als Spielkarten und nicht zu Deutungszwecken benutzt.

Das historische Kartendeck

Ab dem 16. Jahrhundert kristallisierte sich dann die endgültige Form eines Tarotkartendeck heraus: 78 Karten, die in zwei Kategorien eingeteilt sind: einmal die 22 Karten der großen Arkana (Arkanum – Geheimnis) und in die 56 kleinen Arkana, die uns heute noch als Vorläufer unserer Spielkarten bekannt sind. Sie bestehen aus vier Serien, den Stäben, Schwertern, Münzen und Kelchen, die den heutigen Kreuz, Pik, Karo und Herz entsprechen.

Erst 1781 kam ein französischer Universalgelehrter auf den Gedanken, daß die Kartenmotive der großen Arkana eine Art Geheimsprache enthalten und vielleicht ein altes überliefertes Weisheitsbuch sein könnten. Daraufhin wurden esoterische Orden gegründet, die sich mit der Tarotkunde befaßten.

Mitglied und teilweise Vorstand des Londoner Ordens „The Golden Dawn“ (gegründet 1888) war Arthur Edgar Waite. Der gebürtige Amerikaner entwarf zusammen mit einer Künstlerin ein neues Tarotkartendeck, das sich zum populärsten Tarotdeck weltweit entwickelte, nämlich das „Rider-Waite-Tarot“.

Ein Blick ins Internet beweist: Heute gibt es hunderte verschiedene Tarotkartendecks, die sich in Thematik und künstlerischer Ausgestaltung unterscheiden. Tarotdecks gibt es zu jedem Thema: historische, klassische, Decks von Künstlern wie Salvadore Dalí oder Albrecht Dürer, astrologische, Natur- und Pflanzendecks, erotische Decks, Edelstein, Elfen, Hexen, Mythen und Legenden, Tierartendecks, psychologische, Bambinidecks, Halloween-Tarot, Vampirtarot, Herr-der-Ringe-Tarot, ultramoderne…

Als Einsteigertarot empfiehlt sich aber auf jeden Fall das Rider-Waite-Tarot. Allein schon deswegen, weil es dazu die meiste Literatur gibt.

Handwerk Kartenlegen

Kartenlegen kann jeder lernen - es ist ein Handwerk, das, ähnlich wie eine Sprache, erlernt werden kann. Betonung auf „lernen“ – man sollte sich schon intensiv mit den Karten und deren Bildsprache beschäftigen. Entweder im Selbststudium, in einem Kurs oder anhand von Literatur. Speziell das Rider-Waite Tarot ist von tiefer Bedeutungssymbolik durchzogen. Das Herzstück sind die 22 Karten der großen Arkana. Und in diesen 22 Karten ist tatsächlich eine Weisheitsgeschichte verborgen - die Symbolik der Großen Arkana ist zugleich eine Parabel auf den Lebensweg des Menschen.

Susanne Matzkat-Bader nutzt ein Kartendeck des Tarot, um konkrete Problemlösungen und Tendenzen aufzuzeigen. Als Expertin bringt sie durch dieses divinatorische Mittel Unterbewußtes zum Ausdruck.

DIE RICHTIGE FRAGESTELLUNG

Beim Tarot kommt es darauf an, die richtige Fragestellung zu finden. Denn es gilt: so wie die Frage gestellt wird, so wird auch die Antwort ausfallen. Also: ernste Frage - ernste Antwort, klare Frage - klare Antwort, Frage „einfach nur mal so“ - Antwort „einfach nur mal so“...

Eine relativ unbewußte Frage lautet z.B.: Wann werde ich glücklich? Unbewußt ist diese Frage deswegen, weil sie viel zu allgemein gefragt wird. Welcher Lebensthemenbereich ist denn gemeint? Die klassischen Lebensthemenbereiche heißen: Partnerschaft, Arbeit, Gesundheit, Finanzen, Persönlichkeitsentwicklung, soziale Beziehungen. Außerdem erwartet der Fragesteller wohl eine Besserung seiner Situation von außen und begibt sich automatisch in eine Opferrolle. Die bessere Frage, die zu einer eindeutigen Antwort führen würde, könnte so lauten: Was muß ich tun, um eine erfüllte Partnerschaft zu finden? Natürlich kann man dazu dann ganz praktische Alternativen mit den Tarotkarten abklopfen, also z.B.: Soll ich eine Zeitungsannonce aufgeben? Oder soll ich mich im Internet auf einer Singlebörse anmelden? Soll ich mich bei einer Wandergruppe/Workshops/Volkshochschulkurse anmelden, um Menschen mit gleichen Interessen kennen zu lernen? Oder soll ich einfach abwarten, ist noch gar nicht für mich an der Zeit für eine neue Partnerschaft? Und wenn die Antwort der Tarotkarten auf die letzte Alternative hinausläuft, kann man ja weiter mit den Karten an diesem Thema arbeiten. Also z.B.: Was blockiert mich so? Wie kann ich die Blockade auflösen – würde mir z.B. eine Familienaufstellung oder ein Mentalcoaching helfen, um hinderliche Muster aufzuarbeiten?

Eine Tarotkartenlegung also ist sehr aussagefähig, wenn es um konkrete Problemlösungen geht. Sie kann künftige Tendenzen aufzeigen, erkennt Ursachen von Entwicklungen, kann Entscheidungen unterstützen und ist ein äußerst hilfreiches Mittel zur Selbsterkenntnis. Außerdem zeigt eine Tarotlegung Hintergründe an über Ereignisse, die man nicht versteht oder nicht einordnen kann. Und man kann mit ihnen auch sehr gut in die Motivlage anderer, am Problem beteiligter Personen hineinschauen.

Beispiel:

Sehr beliebt ist die Frage nach dem Stand einer Beziehung: Was denkt mein Gegenüber über die Situation? Wie fühlt er? Und steht das im Einklang mit dem was er/sie nach Außen zeigt? Diese Frage kann man auf jede Person, mit der man in Beziehung steht, legen. Also auf den Partner genauso wie auf den Chef, eine Kollegin oder die Schwiegermutter. Sehr häufig ist es dann so, daß die nach außen gezeigte Handlung eben nicht dem entspricht, wie die andere Person über die Sache denkt und was sie dazu im Innersten fühlt. Da mag vielleicht schon der verheiratete Geliebte immer wieder im außen beteuern, daß es irgendwann mal eine gemeinsame Zukunft geben könnte. Doch auf den anderen Ebenen ist ganz klar zu erkennen, daß sein Familienleben höhere Priorität besitzt. Oder daß die Angst, nochmal von vorn anzufangen, viel zu groß und nicht damit zu rechnen ist, daß im Äußeren weitere Schritte umgesetzt werden.

Zwischen den Zeiten lesen

Und wie funktioniert das – wie können die Karten auf so einer realen Ebene wissen, was in unserem Leben passiert?

Wir sind gewohnt, unsere Zeit nach Quantität zu bemessen. Unsere Zeitmesser heißen Uhren, Jahreszeiten, Zeitalter... Jeder dieser Zeitabschnitte beinhaltet aber auch eine zugehörige Zeitqualität. Und diese Zeitqualität kann mit den Tarotkarten oder anderen divinatorischen Mitteln gemessen werden.

Die Karten sind also wie ein Alphabet, mit dessen einzelnen Buchstaben ein ganzes (Lebens)buch geschrieben werden kann. Dieses Alphabet stammt offensichtlich tief aus unserem Unterbewußtsein. Dort liegen archetypische Bilder, dem Bewußtsein nicht zugängliche Informationen, zeitübergreifende Fragmente usw. ... Das Unterbewußte sorgt auch dafür, daß der Fragesteller die „richtigen“ Karten zieht. Die Karten versinnbildlichen mit ihren Bildern die Themen und zeigen auch Lösungen auf.

Im Augenblick einer Fragestellung ist auch schon die Antwort existent. Es geht also „nur“ darum, die Informationen aus den Kartenbildern richtig zu „lesen“.

Tarotlegungen sind ein Spiegel der Seele und zeigen, worum es dem Fragenden wirklich geht. Tarot deckt auf, was man unbewußt ansteuert, offenbart Bewußtes, Vergangenes, Gegenwärtiges und auch zukünftige Tendenzen. Tarot gibt Einblicke in persönliche Prozesse, macht Ereignisse verständlich und zeigt in jeder Lebenslage Wege zur Veränderung und Lösungen auf.

Nicht immer ist das, was die Karten aufzeigen, deckungsgleich mit den bewußten Wünschen und Zielen – deswegen kann Tarotlegen auch ein sehr intensives Instrument zur Selbsterkenntnis sein.

Die Heilströme der Engel

Ulrike Stöckle, Mentalcoach, Energetikerin

Die 72 Engel der traditionellen Engellehre sind mächtige Kräfte, die Gott in den Dienst der Menschen gestellt hat. Sie sind als Himmelsschlüssel zu verstehen, die den Menschen die Türen öffnen für Frieden, Glück und Erkenntnis.

Denn er befiehlt seinen Engeln, dich zu behüten auf all deinen Wegen. (Psalm 91,11)

In der Engellehre werden die Engel als kosmische Energien und Kräfte betrachtet, die in uns und im ganzen Universum wirken. Die 72 Engelnamen sind in Worte gefaßte Buchstaben, die symbolisch eine oder mehrere Eigenschaften einer Kraft ausdrücken. Durch das Anrufen der heiligen Namen und das Gebet entsteht in uns ein Schwingungsmuster, das uns mit der Energie des Engels, auf den wir eingestellt sind, verbindet. Dadurch erhalten wir Heilung, Impulse oder Engelsbotschaften auf unsere Fragen und Bitten.

Geistiges Heilen

Wir leben heute in einem Meer von Strahlen und Schwingungen. Vielen Menschen ist gar nicht bewußt, daß wir nicht nur elektrischen Strahlungen ausgesetzt sind, sondern auch von mentalen und spirituellen Strahlungen ständig durchströmt werden. Wir leben in einem geistigen Universum, in dem wir von mentalen, spirituellen und kosmisch-göttlichen Kraftfeldern der verschiedensten Arten und Dimensionen umgeben sind und beeinflußt werden.

Die Engel geben uns die Kraft zum Heilen und zum Heilwerden. Wir sind allerdings immer nur Werkzeug. Für jede Heilung ist die innere Ausrichtung auf Frieden, Harmonie und tiefes Vertrauen unerläßlich. Je größer unser Vertrauen und unser Glaube, desto größer die Wirkung.

Unser Leben, unser Körper wurde nach geistigen Vorbildern entwickelt, die wir in uns tragen. Jeder körperliche Zustand ist der Ausdruck von unserem Denken und Fühlen.

Die größte Kraft ist die schöpferische Gotteskraft. Durch die Kräfte der Engel werden die Zellen zum Schwingen gebracht. Durch das Licht der Engel findet eine Energieerhöhung statt. Das Licht der Engel ist wie Elektrizität unsichtbar und doch wirksam. Heilung durch die Kraft der Engel ist kein Wunder, sondern ein gesetzmäßiger Vorgang. Dadurch werden die selbstgeschaffenen Hindernisse wieder ausbalanciert. Der Geist wirkt über die Seele und die wiederum auf die Zellen des Körpers.

Geistiges Heilen ist keine Behandlung im ärztlichen Sinne, sondern ein geistig spiritueller Vorgang. Obwohl die heilende Kraft der Engel in jüngster Zeit wieder wachsende Anerkennung findet, ist sie als ergänzende Maßnahme zur Unterstützung des Gesundheitswesens gedacht. Sie stellt keinen Ersatz für eine ärztliche Behandlung dar.

Wir Menschen wurzeln mit unserem innersten Wesen im göttlichen Bereich. Gesundheit ist ein Ausdruck von körperlicher und seelischer Harmonie.

Engelsordnung

In der Engellehre werden die Engel in Hierarchien eingeteilt.

Die Namen der 72 Engel teilen sich in 9 Hierarchien:

1. Seraphim, Engel der Liebe
   Sie helfen uns, unser Schicksal innerhalb der kosmischen Gesetze zu erkennen.
2. Cherubim, Engel der Kraft und Weisheit
   Sie helfen uns bei unserer spirituellen Entwicklung und führen uns zur Weisheit.
3. Throne des Lebens
   Sie helfen uns, den Sinn unserer Lebensprüfungen zu verstehen.
4. Herrschaften
   Sie helfen uns, unsere Meinung, Freude und Güte zu entwickeln und stärken unser Vertrauen zu uns selbst, zu anderen und zu Gott.
5. Die Kräfte
   Sie sorgen für Gerechtigkeit und helfen uns, unsere Prüfungen zu verstehen.
6. Die Gewalten
   Sie helfen uns, unsere wahre Identität zu entdekken und unseren freien Willen zu entwickeln.
7. Fürstentümer
   Sie sensibilisieren uns für die Schönheit der Welt.
8. Erzengel
   Sie helfen uns, zu unterscheiden zwischen Licht und Schatten.
9. Engel
   Die Engel stehen uns auf dem Weg der Realisierung zur Seite.

Unsere Schutzengel stehen uns von Geburt an zur Seite, um uns durch das Leben zu begleiten. Die Namen und die Qualitäten der Schutzengel lassen sich anhand des Geburtsdatums erkennen. Die Namen der Engel geben Aufschluß über das, was wir in dieses Leben mitgebracht haben und welche Talente und Fähigkeiten wir in diesem Leben entwickeln können.

Unsere Empfangsebenen

Wir empfangen auf drei verschiedenen Ebenen Schutz und Hilfe von den Engeln. Auf der physischen Ebene helfen sie uns bei gesundheitlichen, finanziellen, rechtlichen, organisatorischen und beruflichen Problemen.

Auf der emotionalen Ebene helfen sie uns, unsere Beziehungen auf der Gefühlsebene zu verbessern. Sie lehren uns, Mitgefühl zu entwickeln, uns von Wut, Haß und Neid zu befreien.

Auf der geistigen Ebene helfen sie uns, uns spirituell weiterzuentwickeln, unsere Seelenqualität zu verfeinern und unser Bewußtsein zu entfalten.

Wir erhalten allerdings nur die Botschaften, auf die wir eingestellt sind und die unserem momentanen Entwicklungsstand entsprechen.

Göttliche Fügung

Gebet und Meditation ist ein Schlüssel zu den Engeln. Sobald wir liebevoll aus dem Herzen beten, nehmen wir Kontakt zu den Engeln auf. Das Gebet ist eine Bitte an Gott und die Engel. Durch das innige Gebet schaffen wir eine positive Umgebung, in der das Gute gedeiht. Beten ohne Glauben und Hingabe nützt wenig. Vertrauen, Geduld und Glauben, daß alles zur richtigen Zeit und in der richtigen Weise geschieht, ist eine wichtige Voraussetzung für das Gebet. Je größer unsere Hingabe, unser Glaube an die göttliche Führung, desto größer ist ihre Unterstützung.

Die Antwort der Engel erhalten wir in Form von Gedanken, Gefühlen oder Zeichen im täglichen Leben. Deswegen ist ein wichtiger Teil der Arbeit mit den Engeln, zuzuhören und zu beobachten. Sobald wir Impulse und Ideen bekommen, ist es wichtig, unserem inneren Antrieb zu folgen und in die Aktivität zu gehen. Wenn wir Möglichkeiten und Ideen geboten bekommen, ist es erforderlich, daß wir unsere Kräfte einsetzen und die entsprechenden Schritte unternehmen, um unsere Wünsche und Ziele zu verwirklichen.

Ein stilles Gebet in Glaube und Hingabe läßt uns Unterstützung zukommen.

Foto: HC Hinne

Warum mit der Engellehre arbeiten?

Die Engellehre bietet uns ein gut funktionierendes geistiges Handwerkzeug, um die Schritte zu gehen, die für ein erfülltes Leben erforderlich sind.

Sie bietet uns eine klare Struktur und erweckt in uns die göttliche Kraft.

Die Engel führen uns nach innen, dadurch können wir die von uns selbst gemachten Probleme erkennen und verändern.

Die Engel helfen uns, Charakterstärke zu entwickeln, klare Entscheidungen zu treffen und unserem Lebensweg zu folgen.

Im Menschen wirken die Engel in Form von Farben, Licht, Gefühlen, Intuition und Inspiration.

Die Zukunft liegt in unseren Gedanken, Gefühlen, in unseren Entscheidungen und bei Gott.

Viele Jahrhunderte wurde dieses Wissen um die Heiligen Namen geheim gehalten. Heute steht dieses Wissen den Menschen zur Verfügung, zum Segen jedes einzelnen und der Menschheit.

„Die heutige Gesellschaft hat aufgehört, an Wunder zu glauben, zu glauben, daß der Mensch das göttliche Wesen in sich trägt, und wenn er dies nutzt, er alle Schwierigkeiten meistern kann. Für das göttliche Wesen, das in uns wohnt gibt es keine unheilbaren Krankheiten, keine unlösbaren Probleme. Missverständnisse, Versagen oder Einsamkeit existieren für ihn nicht. In uns liegt eine enorme Macht, aber wir nutzen sie nicht, wir ignorieren ihre Existenz und wissen nicht, daß sie in unserer Reichweite liegt.“

Aus dem Buch von Haziel „Gebete für Gesundheit und Heilung“.

Anzeige

Angelika Schützinger
Dipl.Soz.Päd., Clownin / HP in Psychotherapie

Workshop im Allgäu
22.09. / 27.10. / 01.12.2018
von 10 bis 17 Uhr

Clownworkshops in Maierhöfen
Inspiration & Spiel mit Angeli & Angelo

Tel: 08320 / 6739008
AngelikaSchuetzinger@gmx.de www.angelschütz.de

Den Alltag verzaubern
Was macht ein Clown im Pflegeheim ?

Angelika Schützinger, Dipl.Soz.Päd. (FH), Clownin, Psychotherapie (HPG)

Seit einiger Zeit tummeln sich auch im Allgäu zwei bunte ‚Gestalten' im Pflegeheim.

Angeli und Angelo nennen sich die beiden bei ihren Clownbesuchen. Pepsi oder Lavendel nannte Angelika Schützinger sich bei kleinen und kleinsten Patienten in der Kinderklinik in Tübingen, wo sie mehr als 15 Jahre regelmäßige Clowneinsätze ausführte mit den Clowns im Dienst e.V.

Als ‚Lavendel' beglückte die Dipl.-Sozialpädagogin und Heilpraktikerin in Psychotherapie mit verschiedenen ClownpartnerInnen auch damals die Bewohner und Bewohnerinnen in Pflegeheimen rund um Reutlingen.

Hier im Allgäu ist sie seit vier Jahren als Angeli zusammen mit ihrem Ehemann unterwegs, der sich in seiner Clownausbildung den Namen Angelo zugelegt hat.

So wandeln „Angeli" und „Angelo" durch die Gänge der Pflegeheime und klopfen vorsichtig an Türen. „Dürfen wir reinkommen?", fragen sie und strecken ihre Köpfe mit Hut und wippender Blume ins Zimmer. Und dann wird sich vorsichtig herangetastet an den Menschen, ganz individuell und so, als hätten die Clowns alle Zeit der Welt. Da wird gesungen und geplaudert, Seifenblasen schweben schillernd durch das Zimmer und verzaubern die Welt.

Überall ernten die beiden tolpatschigen Paradiesvögel mit ihren bunten Gewändern und geheimnisvollen Koffern Lachen und Lächeln. Ihre Kunst ist es, die Alltagswelt auszublenden und in eine Welt einzutauchen, die voll ist von Kreativität und Möglichkeiten. Und in genau diese fabelhafte Welt nehmen die Clowns ihre neugewonnenen Freunde mit.

Lange nachdem sich die Clowns verabschiedet haben, dringt noch aus so manchem Zimmer oder Wohnbereich eine Melodie, die sich heute besonders eingeprägt hat.

Angeli und Angelo berichten: Die Vorbereitung einer Clownvisite setzt eine gute Zusammenarbeit mit den MitarbeiterInnen der jeweiligen Einrichtung voraus. Erwartungen und Vorstellungen müssen ausgetauscht und auf einen gemeinsamen Nenner gebracht werden. Die Gegebenheiten des Hauses sind für uns maßgebend. So sollen z.B. die Sitzplätze der BewohnerInnen möglichst beibehalten werden. An Demenz erkrankte Menschen hilft z.B. ein vertrautes Umfeld. Die Menschen sitzen an Ihren gewohnten Plätzen und wir Clowns kommen dazu. Wir begrüßen die einzelnen BewohnerInnen mit Handschlag. Deshalb sind für uns Namensschilder eine große Hilfe. Das Ansprechen mit dem Namen ist eine Wohltat für alle Menschen.

Die Vorbereitung unserer Clownbesuche geschieht im besten Falle über Biographiebögen der BewohnerInnen. Diese werden in der Regel bei der Aufnahme des Menschen in die neue Lebensumgebung mit Hilfe der Angehörigen angefertigt. So können auch MitarbeiterInnen der Einrichtungen leichter auf erhaltene Fähigkeiten, Begabungen und Vorlieben einzelner BewohnerInnen zurückgreifen.

Diese Informationen dienen unserem Spiel bei der Vorbereitung. So kann die Begegnung mit einzelnen BewohnerInnen bereits eine vorbestimmte Richtung einnehmen, ganz zufällig. Zum Beispiel wird das leidenschaftliche Fliegen von Herrn B. thematisiert und wir haben die dazu dienlichen Requisiten dabei. Die Großfamilie von Fr. W. benennen wir namentlich, natürlich mit Verwechslungen, und Fr. S. bekommt eine Medaille für ihre 40jährige Mitgliedschaft im Chor.

Als Clowns haben wir vielerlei Möglichkeiten, mit diesen Vorkenntnissen spielerisch umzugehen. Unser Schwerpunkt ist dabei der Gesang, eingebettet in das jeweilige Spiel. Das Einsetzten von verrückten Methoden erlaubt uns trotzdem einfühlsam und wohlwollend, unter Berücksichtigung der gegebenen Umstände, zu agieren. Vertrauen spielt dabei eine große Rolle! Erstaunlicherweise genießt der Clown in der Regel einen Vertrauensvorsprung gegenüber anderen Personen.

Beim Clownbesuch im Aufenthaltsraum treffen wir z.B. auf drei bis fünf BewohnerInnen an einer Tischgruppe. Die Begegnung wird entsprechend der Gruppengröße mehr oder weniger intensiv sein (können). Je kleiner die Gruppe, desto intensiver und besser ist ein Kontakt möglich. Bei größeren Gruppen versuchen wir z.B. durch ein gemeinsames Lied die Aufmerksamkeit möglichst vieler BewohnerInnen zu gewinnen. Ein gewisses Repertoire an Volksliedern und auch Schlagern hilft uns dabei.

Ein Besuch im Zimmer kann persönlicher gestaltet werden. Da können sich Themenbereiche öffnen, wenn die Atmosphäre es erlaubt und ermöglicht. Unser Spiel basiert auf individueller Zuwendung, das heißt für uns, den anderen da abzuholen, wo er im Moment ist, die Befindlichkeit zu erkennen und zu geben, was er/sie gerade braucht, ihn/sie aufbaut, entspannt, erleichtert oder vielleicht auch nur für kurze Momente aus seiner Welt herausholt und ablenkt.

Ein Clownbesuch dauert ein bis maximal zwei Stunden mit Einzelbesuchen im Zimmer und in den Aufenthaltsräumen, je nach Bedarf der BewohnerInnen und der Größe des Hauses. In der Regel sind die Clownbesuche regelmäßig (von 14tägig bis länger). Je kürzer der Abstand der Clownbesuche, desto besser gelingt ein Beziehungsaufbau.

Die Finanzierung von Clownbesuchen geschieht über hauseigene Mittel der Einrichtungen, über Stiftungen, von den Kommunen (Gemeinde/Stadt/Land), Spender/Sponsoren (Angehörige und/oder Firmen) Heim- Fördervereine oder auch einzelnen Aktionen von Einrichtungen, z.B. Bücherflohmärkte o.ä.

Seit Anfang der neunziger Jahre gab es bereits vereinzelt Clowneinsätze in Kinderkliniken in Deutschland. Die Idee stammt ursprünglich aus Amerika. Die heilende Wirkung des Lachens fand wieder Einzug in einen neuen Wissenschaftszweig, der Gelotologie. In den letzten 20 Jahren sind die Clowneinsätze in Kinderkliniken (z.B. in Tübingen seit 1999) und Pflegeheimen in Deutschland angestiegen. Junge und ältere Menschen in schwierigen Lebenssituationen profitierten von den Clownbesuchen. Angelika Schützinger war in den Anfängen mit dabei. O-Ton von A. Schützinger heute: ‚Bei den therapeutisch orientierten Clownbesuchen steht der Mensch mit seiner individuellen Geschichte im Mittelpunkt... Es gibt immer noch zu wenige Clowns und Clownvisiten, aber viel mehr ältere und kranke Menschen, denen Clownbesuche gut tun würden.'

Seit 2004 bildet A. Schützinger auch Clowns für solche Einsätze aus. In Clownworkshops kann man sich bei den beiden Clowns erst mal ausprobieren. Wer die Liebe zum Clown entdeckt, hat die Möglichkeit, intensiver dieses Handwerkszeug bei ihr zu erlernen. Angeli und Angelo kommen auch gerne in Einrichtungen und zeigen ihre ‚Künste', wie sie Menschen mit ihrem Lachen und Humor anstecken.

.

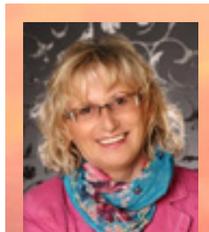
Anzeigen

Wingmaker

Energiepraxis Wingmaker

Reiki • • Access Bars Practitioner
Bioenergetische Meditation • • Energetische Hausreinigung
Chakren- und Aura-Arbeit • • Klangschalen-Therapie
Ankh-Arbeit • • Trancereisen und Reiki zusammen
Lithotherapie • mit Lilli Palmer | www.lillidot.de
Kristallbett-Legungen • Praxisraumvermietung

Michael Jäger
Buchweg 18 | 88239 Wangen i. Allgäu
T +49 7522 97 94 955
M +49 162 44 30 426
info@energiepraxis-wingmaker.de
www.energiepraxis-wingmaker.de
Termine nach telefonischer Vereinbarung



Ulrike Stöckle

Mit Hilfe der Engel zu Gesundheit, Glück und Erfolg

Engel-Seminare, Coaching & Produkte
Die Heilströme der Engel • Namen und Qualitäten den 72 Engel
Dein persönlicher Schutzengel • Blockaden lösen • Spirituelle Begleitung

Untergarten 17 | 78351 Bodman – Ludwigshafen | 07773 / 9381171 | 0172 / 7422045
Ulrike.Stoeckle@engellehre.de www.engel-onlineshop.com www.engellehre.de

Chakras – unsere Bewußtseinstore

Fortsetzung

Margot Heim, Heilpraktikerin

Im Fische-Zeitalter wurden Seele und Körper auseinander gerissen. Mit Beginn des Wassermann-Zeitalters repräsentiert der Körper wieder den Tempel der Seele. Die Körperlichkeit gewinnt an Wichtigkeit und Aufmerksamkeit.

Im Idealfall sind alle 7 Haupt-Chakras miteinander „verdrahtet“ und die Lebensenergie fließt ungehindert hindurch. Energie ist Energie. Sie ist weder gut noch böse. Vielmehr ist sie geordnet oder ungeordnet, verbunden oder unverbunden.

Bis zum 40ten Lebensjahr zehren wir von der Energie, welche wir mitgebracht haben. Ab dem 40ten Lebensjahr sollten wir allerdings für unser Energielevel aktiv werden. Wenn die Lebensenergie abnimmt, altern wir. Mit einem gut energetisierten 1. und 2. Chakra sind wir gesünder und glücklicher, auch im Alter. Bei zuwenig Energieansammlung und bei einem blockierten Energiefluß funktionieren auch die oberen Chakras nicht so gut bis gar nicht. Die Lebensenergie steigt gegen die Schwerkraft durch das Wurzelchakra bis zum Scheitelchakra hoch. Durch fehlende Erdung über das 1. Chakra wird oft die Energie unbewußt oder auch bewußt von anderen Menschen/Wesen abgezogen bzw. gestohlen, anstatt aus den natürlichen Ressourcen zu schöpfen. Hier spricht man von Energievampiren.

Reinigen der Chakras

Die Chakras regelmäßig zu reinigen, sollte genauso selbstverständlich sein, wie wir uns körperlich reinigen. Durch das Aufnehmen vieler guter Emotionen schwemmen wir die schlechten belastenden Emotionen aus dem 2. Chakra heraus. Der Verstand (Teil des 3. Chakras) ist ein guter Diener, aber ein schlechter Meister. Fasten von negativen Nachrichten/Gedanken, aber auch überhaupt von Informationen, um den Kopf einmal zu leeren, ist eine gute Idee, um das 3. Chakra zu reinigen. Auch der Verzicht von Genußgütern ist hilfreich.

Kurz gesagt: Komme geerdet vom 1. Chakra ins 2. Chakra, vom 2. Chakra ins 3. Chakra mit klaren Emotionen, somit denkst du klarer über dich und die Welt nach. Dies wird im Herzen dann geprüft. Das Herzchakra weiß das, was der Intellekt nicht weiß. Es hat mehr Weisheit und Autorität als der Verstand. Die Wahrheit ist wichtiger als Recht zu haben! Das 1./2./3. Chakra beschreibt die 3. Dimension.

Nun der Blick auf das 4. Chakra Anahata = Herzchakra

Das Herz ist seit jeher das Zentrum der Lebensbestimmungen und der Sitz des inneren Wissens.

Es verbindet die unteren 3 Chakras mit den oberen 3 Chakras. Die Lebensenergie / Kundalini sollte immer durch das Herz gehen. Sonst können uns die Schlangen, Ida/Pingala, verrückt machen.

Jedes Chakra verfolgt einen Zweck. Der Zweck des 4. Chakra ist die Transformation. Im Herzzentrum ist es möglich, nachhaltig die Meinung zu ändern und erfolgreich neue Wege zu beschreiten. So leicht wie es uns fällt, zu ändern, so gut funktioniert das Herzchakra.

Das Herzchakra liegt mittig im Brustkorb, an der 4. Brustrippe. Alle Chakras sind mit dem Drüsensystem verbunden. Zum 4. Chakra gehört die Thymusdrüse. Sie liegt in der Mitte des Brustkorbes ca. zwei Fingerbreit unterhalb des Schlüsselbeins. Die Thymusdrüse ist die Verbindungsstelle der Gefühle und Emotionen und sehr wichtig für unser Immunsystem. Ohne Rotnachfluß aus dem 1. Chakra sowie durch jahrelangen Streß wird das Immunsystem sehr beeinträchtigt.

Das 4. Chakra beinhaltet den Aspekt der bedingten selbstbezogenen Liebe, wie auch die bedingungslose selbstlose Liebe (nicht zu verwechseln mit Selbstaufgabe oder Aufopferung) und bezieht andere mit ein. Hier ist die Empathie zuhause. Das Herz ist ein Aufnahmechakra. Es nimmt den anderen im Herzen wahr. Wird die Herzensenergie vom Herzen ausgeworfen, bekommst du körperliche Probleme und Streß im Herzen. Du fühlst dich erdrückt und denkst „bleib mir vom Leibe“. Du kommst dir vor wie ein Beutetier. Gesünder wäre es, die Herzenergie durch die Hände, durch die Stimme oder durch eine Tat auszudrücken. Wenn uns jemand ganz akzeptiert und uns im Herzen trägt, ist dies eine ganz andere Energie. Sie bestätigt uns, was wir sind, ohne Urteil - bedingungslos! Das bedeutet: Nicht von Herzen lieben, sondern im Herzen lieben.

Das Herzchakra ist der Ort der Umwandlung - es steht für Veränderung. Es ist leicht Techniken und Ideen zu sammeln, aber schwer umzusetzen, zu praktizieren. Liebende Energie verändert. Träume – Hoffnung – Wünsche - finden im Herzen statt.

Jedes Chakra hat ein Idealalter. Das Anahata-Chakra ist im Idealfall 18 Jahre. Mit 18 hat man noch Träume – man kann/will alles erreichen, was man sich wünscht. Was kostet die Welt? Der Ausdruck „im Herzen jung geblieben“, sagt aus, daß dieser Mensch nicht so gealtert ist, wie sein physisches Alter eigentlich aussagt. Es bedeutet aber nicht automatisch, daß sein Herzchakra das Idealalter erreicht hat! Die spirituelle Praxis, unbewußt und bewußt, macht das Alter, nicht das physische Alter.

Das Träumen ist mit dem Herzchakra spirituell verbunden. Hier ist der Astralkörper zugeordnet.

Jede Nacht geht die Seele auf Reisen. Manchmal auch in die Astralwelt. In der Astralwelt tummelt sich alles Mögliche. Immer wieder habe ich gesehen, daß Astralreisen angeboten werden. Hier möchte ich ganz klar warnen! Wer eine bewußte Astralreise unternimmt, sollte die notwendigen Vorkehrungen treffen, wissen, was er tut und wohin er sich da begibt. Unter einer vertrauensvollen und vertrauenswürdigen Führung ist es sicher möglich, diese Erfahrung (ohne Schlafzustand) zu erleben.

Das Höhere und niedere Selbst ist dem Anahata-Chakra unterstellt. Es ist sozusagen das Gelenk für beide Selbste. Hier liegen die hohen und niederen Herzqualitäten verborgen: Die hohen Herz-Qualitäten verfeinern die niederen Herzqualitäten: Mitleid – Mitgefühl, Erwartung – Erwartungslos, Festhalten - Loslassen, Bewertend – Toleranz, Angst – Mut, Respektlos – Respektvoll, Kontrolle – Freiheit, um nur einige Beispiele zu nennen. Einen Menschen zeichnet die Herzenergie aus.

Herzerkrankungen stehen an 1. Stelle. Wenn wir beurteilen, verschließen wir unser Herzchakra. Unverarbeiteter Groll wie auch extremer Muskelaufbau im Brustbereich läßt schnell eine körperliche und energetische Herzpanzerung entstehen. Die Herzlektionen sind: Was läuft falsch? Was kann ich besser machen?

Jedes Chakra besitzt auch ein Krafttier. Das Krafttier des Herzchakra ist in der Regel ein Säugetier. Es gibt allerdings auch Ausnahmen. Es zeigt die allgemeine Wesensart.

Zum Herzchakra gehören die Farben grün und rosa. Grün symbolisiert das Erdelement. Unter Grünlichtbestrahlung gedeihen Pflanzen noch besser. Rosa ist die Farbe der Liebe.

Im Gegensatz zum 2. Chakra, welches mit der persönlichen sexuellen Liebe und Emotion zu tun hat, geht es im 4. Chakra um die unpersönliche, bedingungslose Liebe.

Das Herz ist ein großer Multiplikator. Lernen wir, die Qualitäten vom Herzchakra zu entwickeln und zu veredeln, wird es sich wie ein Schneeballeffekt vermehren.

Die Liebe ist der Schlüssel zu allen Türen der menschlichen Seele.

„Derjenige, der weiß und lieben kann, der ist mächtig.“ (Omraam Mikhael Aivanhov). Das Wissen und die Erfahrungen mit den Chakras haben mich von Anfang fasziniert – bis heute. Das Schöne dabei: die Umstände im Leben werden verständlicher und greifbarer.

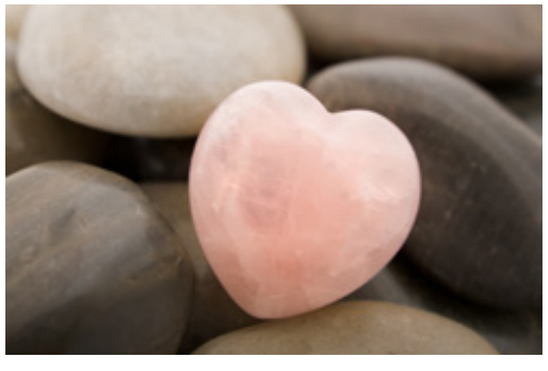
Über die Liebe

„Ich fürchte mich, denn ich bin allein“, bebte die Angst.
„Ich gehe mit Dir“, erwiderte das Leid.
„Ich hülle Dich in meinen Mantel“,
flüstert die Schwermut.
„Ich küsse Dich tausendmal“, brannte die Enttäuschung.
„Ich jage Dich auf allen Wegen der
Erde“, höhnte die Unrast.
„Ich versenke Dir die Flügel“, weissagte die Einsamkeit.
„Ich zertrete Dir das Herz“, gellte die Untreue.
„Ich lösche Dich aus“, drohte der Tod.

Dann trat die Liebe in den Kreis und
sprach: „Ich überwinde euch alle.“

S

Die Farbe Grün wirkt beruhigend auf uns. Sie symbolisiert die bedingungslose Liebe von Mutter Erde, die uns so reich beschenkt. Für uns ist sie die aufnehmende rechte Herzseite.
Foto: HC hinne



Rosa ist die Farbe der Liebe. Im Herzen lieben, heißt den Fluß zu wahren und nichts für sich zu behalten. So wirft unsere linke Herzseite frisches, sauerstoff- und nährstoffreiches Blut für alle Zellen aus.

ENERGIE-INFORMATIONSMEDIZIN

Prof. Dr. E. Roth von und zu Mühlen

„In-FORM-ations“- oder Energie-MEDIZIN durch WORT-KRAFT-Schwingung „*Am Anfang war das Wort*“ (Joh 1,1). Der verschwiegene Weg in das lange und gesunde Leben eines Methusalem

Die Urväter der Menschheit, Adam wie Methusalem, wurden, beredt 930 bzw. 969 Jahre alt![1] Im zarten Alter von weit über hundert Jahren, waren sie im besten Mannesalter, um für Nachwuchs zu sorgen.

Biologie, Physik (Bio-Physik) wie Theologie haben eine Grundgemeinsamkeit: Die Energie! Sie vereint die Lehre vom Leben, Körper und Gott. Am Anfang (der Schöpfung) war das Wort“, der Ton, die Schwingung oder Frequenz; so lautet die physikalische Variante zur theologischen Aussage am Anfang des Johannes-Evangeliums im Neuen wie im Alten Testament: „Gottes Geist schwebte über den Wassern, und er sprach; Es werde Licht“.[2] Licht wie Wort oder Ruf ist Energie wie Information, Urbaustein des Geschaffenen, des Entstandenen oder Materialisierten und Materiellen. Mikro- wie Makro-Kosmos, Mensch wie Universum, verdanken sich der Information als einer ordnenden Kraft des Kosmos.[3]

Die Energie ist abrufbar als Potenzial im „Meer aller Möglichkeiten“

Körper erscheinen uns äußerlich als fest. Je mehr, je genauer Materielles erfasst wird, desto mehr entzieht es sich. In der mikroskopischen Tiefendimension teilt sich die Struktur der Materie immer weiter auf. Von den sich auflösenden Teilchen ist nichts mehr bestimmbar.[4] Alles wird unbestimmt, unscharf zerstiebend in Dauerbewegung, eben in Schwingung. Quantentheoretisch gibt es nichts Festes, keine Materie:[5] Was übrig bleibt, sind gravitative elektromagnetische Felder unterschiedlicher Festigkeit und Frequenzarten.

Gott erschafft Adam. Michelangelo’s Werk in der Sixtinischen Kapelle.

Materie atomisiert, zerteilt sich bis ins Unteilbare, die elektromagnetische Schwingung oder Welle.[6]

Der Raum zwischen Atomkern und Elektron ist jedoch gefüllt von Wechselwirkungsquanten. Sie sorgen für den elektromagnetischen Zusammenhalt der Materie und seine Struktur, die Erscheinung dessen, was wir als Mensch, Baum, Berg, Erde, Sterne etc. wahrnehmen. Am Anfang war die Information, das Wort oder die Energie. Ihre Größen sind messbar wie Elektrizität, Magnetismus, Schwerkraft, stehende Wellen.[7] Die kosmische Energie besteht aus masselosen Wirbeln; sie füllen den luftleer als Vakuum erscheinenden wie mit Körpern (Wirbelverdichtungen) gefüllten Universum.[8]

„Ein menschliches Wesen ist ein Teil des Ganzen … Es erfährt sich selbst, seine Gedanken und Gefühle als etwas von allem andern Getrenntes, eine Art optische Täuschung seines Bewusstseins.“[9]

Das scheinbare Vakuum macht den Menschen aus zu 99,999 999 999 Prozent[10] wie auch das Firmament. „Jeder Körper ist ein subatomarer Nanostromkreis“.[11] Die potentielle Energie steckt im masseleeren Vakuum. Es ist ein Plenum, ein „Meer aller Möglichkeiten“, geht fließend über aus dem organischen Körper in den Weltraum. Die Muster bleiben erhalten, sie verbreiten sich im Universum. Darin sind jedem Körper spezielle elektromagnetische Schwingungen zueigen.[12] Sie entsprechen mikro- wie makrokosmisch dem von Natur gegebenen harmonischen Schwingungsmuster; es ist wissenschaftlich logarithmisiert.

[1] S. Gen 5, 3; 25f. In der jüd. Kabbalistik sind die Ziffern 3 und 9 der 6 implizit, dem 6. Buchstaben „Waf“ im hebr. Alefbet; www gilt als Teufelsruf! Die Jahre werden meist als Monate gedeutet. So „normalisiert sich das enorme Alter auf 80 Jahre, Ps 90, 10; die natw. verdrehten mental-akrobatischen *Drehs*eilakte treffen die Wunder Jesu.

[2] Die moderne Physik hat die klassische mit der mechanistischen Weltsicht, der cartesianischen Spaltung von Subjekt und Objekt wie Geist und Körper, längst überwunden. Ansatzpunkt ist die Heisenbergsche Unschärfetheorie. Ihr zufolge geht der Beobachtende, das Subjekt, stets ein in die Beobachtung des Objektes, des Körpergegenstandes. Die „objektive“ Sicht ist überholte Wunschvorstellung. Die fächerübergreifende Sicht verdeutlicht das All-Eins-Sein.

[3] 2. Kor. 5, 17; Paulus spricht von der in Christus geschenkten dynamis tou theou, Röm 1,16f. Kosmos, griechisch, heißt übersetzt: Ordnung wie Schönheit. Was geordnet ist, galt im klassisch hellenistischen Altertum als schön.

[4] G.F. Bertsch, Schwingungen der Atomkerne 1983, 72ff , in: Spektrum der Wissenschaft Nr. 7, 72ff, 1983

[5] So sagt es H. P. Dürr im Titel seines Buches “Es gibt keine Materie“, Amerang 2012 pointiert, S. M Wingert zu den Problemen der Quanantenme-chanik die erkenntnistheoretischen Fragen zur Lösung des Paradox von Teilchen und Wellen-Verschmelzungs-prozess http://www.Human-robotx.com/Die-neue-Kopenhagener-Deutung

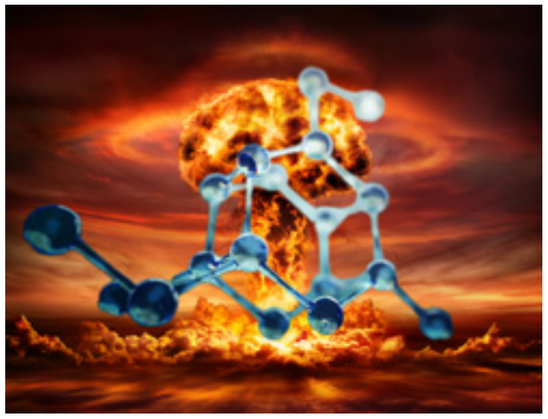
[6] Sie wirkt identifikatorisch für jedes Individuum gleich seinem einzigartig individuellen Fingerabdruck in der Anzahl von 7 Mrd. Menschen. Dürr hat deshalb auch von „Wirks“ gesprochen, um so den Wandel der alten Physik zur neuen zu verdeutlichen. Schon die Begrifflichkeit markiert den Wandel vom alten zum neuen Weltbild.

[7] Skalarwellen-Neutrinos werden z.B. von der stark verdichteten Energie (Sonne) zur Erde gesandt.

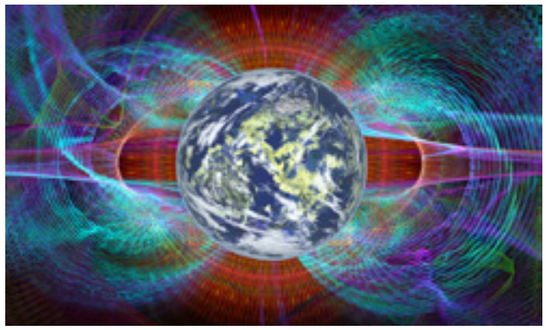
[8] Der Weltraum ist voll von masseloser Energie, die sich zu Wirbeln unterschiedlichster Art verdichten bis hin zur Bildung von Körpern, Planeten etc. Dazu vertritt z.B. G. Müller die Global Scaling-Theorie (2001), K. Meyl die Wachstum-Theorie (Skalarwellentransponder 2006).

[9] http://youtu.be/lVhFhR Wie das Bewusstsein „Wirklichkeit schaltet“ – Dr. Ulrich Warnke im Gespräch, 15. 5. 2014 mit Verweis auf A. Einstein, ders., Quantenphilosophie und Spiritualität. Der Schlüssel zu den Geheimnissen des menschlichen Seins, München 2011.

[10] Warnke 2014; dieser vakuöse Raum geht fließend über in den Kosmos als Meer aller Möglichkeiten: Unter Abzug des Vakuums bleiben vom Menschen nur noch Nanopartikelchen, einzig unter dem Spezialrohrmikroskop zu sehen. Damit könnte er sich durch die Wand schieben, statt durch die Tür zu gehen (vgl. das sog. Erscheinungswunder des Auferstandenen, Joh 21, 26). Wäre da nicht der Elektromagnetismus mit seinen Schwingungen! Er hält zusammen!



3D-Darstellung eines Moleküls. Was befindet sich in den Zwischenräumen? Altgriechisch „átomos“ bedeutet „unteilbar“, was die heutige Wissenschaft jedoch berichtigend durch die Quantenphysik ersetzt hat. Atome sind weitestgehend Masseleer. Masse ist komprimierte Energie: $E=mc^2$



Das Erdmagnetfeld ist zumindest durch die Auswirkung auf magnetisierte Körper seit Jahrtausenden bekannt (Kompaßnadel Richtung Norden). Heute wissen wir um die lebensbehütenden Qualitäten dieser Felder.

Chaos im Kosmos bedeutet Unordnung im Organismus: Störung der Gesundheit; Erkrankung, Tod

Magnetfelder im Körper des Menschen sind erst seit 1963 bekannt, als das Magnetfeld des Gehirns vermessen wurde.[13] D.h., es gibt neuro-bio-geo-physikalische Entsprechungen: Die zum Leben des Menschen erforderlichen biologischen Frequenzen sind angepaßt an die der Erde mit ihren Schichten wie auch mit den sie umgebenden Sphären.[14] Er ist auf diese natürliche Schwingung angewiesen. Seine Merkleistung leidet bei einer Störung dieser Frequenz, ebenso seine Gesundheit. Die pulsierende Erdfrequenz gilt als elektromagnetische Matrix für alles Leben auf der Erde.[15] Ihre Störung durch künstlich erzeugte Wellen löst neuro-bio-chemische, damit psychische, physiologische und organische Veränderungen, Schädigung wie Erkrankung aus.[16] Die Einflüsse künstlich erzeugter Felder bringen die Energieflüsse und Zellstruk-turen im menschlichen Organismus durcheinander:[17] Chaos, statt Ordnung tritt ein: Disharmonie, gestörter Zellstoffwechsel, eine gewisse Zeit lang schaffen es die Organe, sich noch mit den kosmischen Informationsmustern zu kompatibilisieren. Doch auf Dauer tritt schleichendes Fehlsteuerung ein, eine Disregulierung des Zellstoffwechsels: Die Abwehrkräfte lassen nach, das Immunsystem bricht zusammen, Erkrankung mit Schmerzen tritt ein in Form von Entzündung, Vergiftung, Schwellung, Druck etc.

Alle Krankheiten sind Symptom zellulärer Fehlinformation: Störung im Energiefluss

Die Erkenntnis dieses grundlegenden Prinzips besagt: Alle Erkrankungen erliegen einer Fehlsteuerungsenergie. Die Informationsmuster der betroffenen Körperzellen bedürfen

[11] N. Begich, Bewusstseins- und Gedankenkontrolle, Peiting 2007, 22ff.

[12] Begich 18. Die Biophysik ist die Wissenschaft der Physik der Körper. Sie bezieht sich nicht nur auf elektrische Ströme im Körper, sondern auch auf seine Magnetfelder. Sie werden durch die elektrischen Ströme erzeugt. Elektro-strom und Magnetkraft fungieren stets zusammen. Sie bedingen einander. Eine Einwirkung auf das eine, verändert das andere und umgekehrt. Im Kosmos unterliegt alles der sog. natürlichen Logarithmuseinteilung von 2,7 gerundet, H. Vollert, Start in ein neues Therapiezeitalter, Tuningen o.J., 13, mit Bezug auf H. Müller, s. Anm. 8.

[13] Seit 1971 weiß man, die Wellen des Hirns sind 100 Mal schwächer als die des Herzens, 100 Millionen Mal schwächer als die des Erdfeldes; Begich, 18; vgl. K. Piontzik, Gitterstrukturen des Erdmagnetfeldes, Norderstedt 2007, zum Zusammenhang von Erde und Magnetfeld, 159ff. sowie zur Genetik, 171.

[14] Die Grundfrequenz ist von dem Physiker H. L. König, Schüler des Entdeckers, W.O. Schumann, in den fünfziger Jahren exakt gemessen worden. Wikipedia, Schumann-Resonanz, Stand 24. 4. 2014; Internet: Biobrunnen, Ausführlich zur Erdfrequenz und Schumann-Frequenz s. Piontzik 57f, 132f, sowie Piontzik/C. Bärtels, Planetare Systeme, Norderstedt 2007, 84ff; zum Erdmagnerfeld und elektrischen Feld der Erde, 15ff, und zu den Schichten der Atmosphäre, 68f.

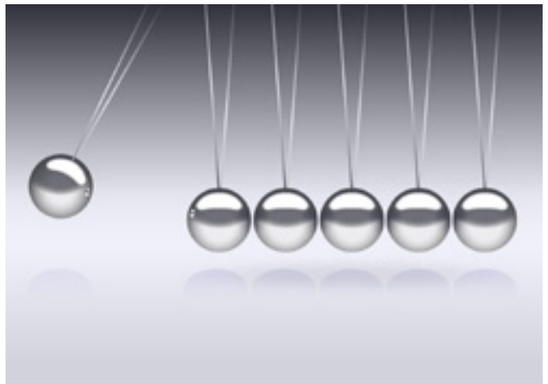
[15] So der Neurobiologe M. Hutchison, Megabrain Power. Transformationen & Bewusstseins-Technologien. Die Revolution der grauen Zellen, Paderborn 1999: Eine Abweichung davon beeinträchtigt die Schwingungen der Wassermoleküle und ihre Regulationsaufgaben im menschlichen Körper; er besteht weithin aus Wasser. Damit verändern sich auch die Frequenzen des Hirns mit gesundheitsabträgl. Folgen. Aufgrund des anstehenden Polsprungs (mit elektromagnetischen Verringerung) hat sich bspw. die Frequenz des Hippocampus (im Hirn) erhöht https://weather.com/de-DE/wissen/klima/news/polumkehr-im-gange-wie-der-nordpol-allmahlich-zum-sudpol-wird

[16] Piontzik/C. Bärtels geben in einer solide umfassenden Arbeit einen Forschungsüberblick zur „elektromag-netischen Verträglichkeit“ und „Magnetrezeption der letzten hundert Jahre“, 14.

[17] Piontzik, 146ff, zur „Gestalt der Erde, ihr Magnetfeld und die Mittelwertpunkte der Erde“, bes. 152f. Das sog. Hartmann-Feld erfasst den ständigen Energieaustausch zwischen Kosmos und Erde. Es ist unterschiedlich; an bestimmten Punkten des über den Globus verteilten Gitters können bio-elektrische Verhältnisse den Menschen stärker bzw. schwächer positiv wie negativ beeinflussen.

der Regulierung. Die Mühen um die Diagnose verlieren an Bedeutung. Jede Zelle ist nur solange funktionsfähig, wie sie ungestört an die stehenden Skalarwellen im Kosmos gekoppelt ist.[18]

Natur ist mehr als die äußere, grobstofflich-materielle, uns umgebende Natur, nämlich auch die innere, die feinstoffliche, subtile Steuerungsenergie. Beide Dimensionen bestimmen die Einheit von Körper-Geist in Wechselwirkungen und Korrelation.[19] Der Körper ist nur der Filter, durch den der Mensch feinstofflich in Resonanz tritt. Die bio-geophysikalischen Entsprechungen finden sich in bestimmten Größenverhältnissen zueinander. Alle Materie besteht auf der untersten Ebene aus den gleichen Bausteinen in Bewegung, in Schwingung. Es geht letztlich um die im Strömen befindlichen Vakuumsysteme atomarer Teilchen.[20]



Wechselwirkung. Niemand lebt isoliert. Wir sprechen auf Impulse und Resonanzen an. Was in der Physik gilt, gilt auch in der Metaphysik. Bspw. erzeugt Druck Gegendruck.

Die Energie-Informationsmedizin als „reformatorische“ Wieder-Entdeckung zur Selbstheilung

Hier lässt die Informations-, Energie wie Frequenzmedizin quasi „Reformation“ erleben. Die passte und passt nicht zur Ordnung Roms, zu seinem profitabel profanierten fiduziären Lizenzsystem von Kammern, Innungen, Verbänden etc. mit weltweiter Kontrolle.

Diese scheinbar neue Therapie fand wieder Zugang zu den uralten Technologien, wie sie Anfang des Jahrtausends in Rumänien entdeckt worden sind.[21] Sie unterliegen systemisch dem Tabu; ihre Heilungswege sind schulmedizinisch nicht anerkannt, daher von Systemkassen nicht bezahlt. Doch für sie spricht.

- Sie weisen keine Nebenwirkungen auf wie die chemischen Präparate der Pharmaindustrie.
- Sie sind aufs Ganze gesehen diagnostisch und kostenmäßig ungleich weniger aufwändig.
- Sie wirken schneller und effizienter; denn sie behandeln nicht symptomatisch, sondern setzen ursächlich auf der untersten Ebene an, der zellulären.
- Sie betreffen nahezu fast alle Krankheiten mit Regenerations- bis Verjüngungseffekten der Zellen[22]. Das menschliche Genom verträgt 200-600 Jahre, so die Raumfahrtmedizin.[23] Ihr verdankt sich die Frequenzmedizin, die im All nicht des Arztes bedarf, aber eines potenziell Erkrankten, der sich selbst heilt mittels quantenphysikalischer Erkenntnisse; er weiß seine biophysikalischen bzw, zellulären Informationsmuster zu ordnen mithilfe der kosmisch verfügbaren Informations- oder Steuerungsenergie. So schließt sich das makrokosmisch spiralförmige Kreisen der stehenden Skalarwellen mikrokosmisch im Organismus des Menschen.[24]

[18] Leben ist Resonanzausdruck der “biophysikalischer Informationsmuster aus logarithmisch skaleninvarianten Fraktalen der Vakuumkompressionsenergie“, H. Vollert, 64. „Die gesamte physikalische Materie schwingt auf einem bestimmten energetischen Niveau, und zwar mit einer unverkennbaren Schwingungsrate. Sie ist einzig für sein Material spezifisch, genauso wie der genetische Code unseren physikalisch atomaren bzw. subatomaren Aufbau bestimmt.“ Die Art ihrer Zusammensetzung prägt den Einzelnen. Sie macht seinen einzigartigen genetischen Fingerabdruck aus wie seine Resonanzfrequenzen. Die quantentheoretische Erfassung der Körpers greift auch in den bio-chemischen Strömungsdynamiken, Begich 13f.

[19] K. Volkamer verlangt eine „feinstoffliche Erweiterung“ der naturwissenschaftlichen Grobmaterie zur Gewinnung freier Energie aus der Feinstofflichkeit auf dem Hintergrund seines experimentellen Nachweises der „neuartigen, unsichtbaren Materieform“, wie sie mit dem bloßen Auge nicht mehr erkennbar ist, Stoffliche Erweiterung der Naturwissenschaften, Berlin 2002, 45ff.

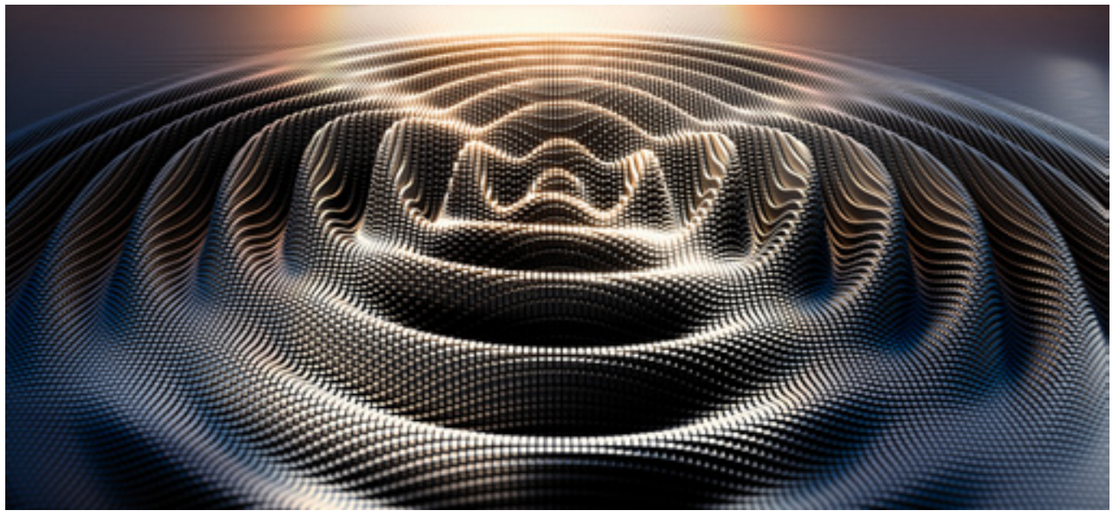
[20] „Die gesamte physikalische Materie schwingt auf einem bestimmten energetischen Niveau, und zwar mit einer unverkennbaren Schwingungsrate. Sie ist einzig für sein Material spezifisch, genauso wie der genetische Code unseren physikalisch atomaren bzw. subatomaren Aufbau bestimmt.“ Die Art ihrer Zusammensetzung prägt den Einzelnen. Sie macht seinen einzigartigen genetischen Fingerabdruck aus wie seine Resonanzfrequenzen. Die quantentheoretische Erfassung der Körpers greift auch in den bio-chemischen Strömungsdynamiken, Begich 13f.

[21] S. dazu die jüngst entdeckten, system-politisch verschwiegenen Funde in Rumänien: Sie belegen eine Supertechnologie. Diese ist selbst dem derzeitigen militärischen Wissen, das dem zivilen Wissen etwa eine Generation voraus ist, weit überlegen. Die unterirdisch entdeckte Technologie verweist auf eine Zeit von ca. 50.000 v. Chr. Sie führte zur direkten Einschaltung des sog. Papstes, absolute Geheimhaltung und die sofortige Aufnahme Rumäniens in die EU, E. Roth, Und führe uns zur SCHEIN-MACHT-BILDUNG, „Die Deutschen … des Papstes Gaukelnarren“ oder BRD-Personalausweisträger im NA-ZI-System römischer Katholizität, Bd 3, 2017, 77ff.

[22] S. dazu die zahlreichen z. B. durch die Power-Tube-, Bionen-, Wort-Kraft-Technologie usw. Power Tube ist als Medizingerät anerkannt! Die aussagekräftigen Fallbeispiele der Erfahrungsberichte sprechen für sich: H. Vollert 70ff sowie ders. zu bion-pad und e-smog= kosmisch inkompatible lineare Skalarwellen, in CO MED, Fachmagazin, wissenschaftl. Sonderdruck Nr. 9/2011, 1ff sowie Fachinformationen und Erfahrungsberichte, Ulmer Verlag Tuningen 07/2010 sowie P. Laatsch/ G.A. Ulmer, Therapiehandbuch, Power Tube, Tuningen 2018, Biofeed, Wellengenetik, Wortkraftschwingung WKS Software infolge der Erkenntnis von Fibonacci https://www.youtube.com/watch?v=DL4UNe8ZAcw https://www.youtube.com/watch?v=4YMtHZIjRcw Energiesteigerung in Sekundenschnelle, 31. 5. 2017, S. Garbotz, in: SALVE Allgäu-Bodensee, 2015, 38.

[23] https://www.youtube.com/watch?v=l2pGGT2e2M4 Prof. Enrico Edinger. Wie der Kosmos unseren Körper beeinflusst.

[24] Die größte Welle ist 162 Logarithmen lang; Ihr Knoten- oder Mittelpunkt, 81, an dem sich alle Wellen im All treffen, entspricht aussagestark der entknäuelten Länge des menschlichen Chromosoms (Träger des Erbgutes, Gene), Vollert 15ff



Alles ist Schwingung. Selbst Gravitation wird als Wellenmodell illustriert.
Auch wenn die Wissenschaft oft mit der technischen Meßbarkeit hinterherhinkt, so stehen bereits effektive Wege der Informationsmedizin zur Verfügung.
Spagyrik, Homöopathie und weitere Naturheilverfahren, wie auch moderne Bioresonanzgeräte, wissen sich dem zu bedienen.

Die informationsmedizinische Technologie kann zum langen und gesunden Leben eines Methusalem zurückführen, wie es die rumänischen Funde belegen. Das enorme Wissen dazu wird von der US-Schein-Regierung geheim gehalten. Dahinter verbirgt sich die 1871 geputschte US-TIARA- oder VATICAN-Coporation. Sie hat die Entdeckungen baalisiert (hebr., baal: besetzen). Genauer sind sie unter Verschluss gehalten vom sog. Papst, wie sich die „Spitzbuben zu Rom“ selbst „erfunden“ haben, obwohl das Papsttum nur einmal und nur einem Papst lediglich avisiert war, obendrein von einem Kaiser, der auch putschend als Kaisermörder die Macht an sich gerissen hat:[25]

D.h., Rom hat seinen über Leichen gehenden caesaropaplen Machtanspruch nie aufgegeben, aber nach der misslungenen Gegenreformation raffiniert versteckt, um die Menschen weiterhin systemisch organisiert auszubeuten mittels Krankmachung unter pharmazeutisch profitbringender Erhaltung der Arbeitskraft

- einerseits durch das Neuro-Bio-Geo-Engineering und den Codex alimentarius (Verstrahlungs- und Vergiftungsorder, impliziert im US-Stellwerk „Guidestones“) der EU unter Römischen Verträgen sowie
- andererseits durch das lange Arbeiten im krank machenden Schuld-Geldsystem der Welt-Leit- als Leid-Währung unter der Regie der US-Fed, Feder führend für die Geschäfte des Stellwerks „US-3 City Empire-Corporation“ von drei Stadtstaaten unter „päpstlicher“ Ägide.

S

[25] M. Luther, Wider das Papsttum zu Rom gestiftet vom Teufel, zit. nach E. Roth 2017, 124, 159f, zum „Papstdreh“ s. 64ff, s.o., sowie zum Folg. dies., Und führe uns zur SCHEIN-MENSCH-BILDUNG. „Halte die Menschheit unter 500 Millionen … mit gemäßigter Vernunft“, 9ff, 52ff, 93ff, sowie Bd 1, Und führe uns zur GELD-SCHEIN-BILDUNG. Haben (auch) wir (wieder) nichts wahrgenommen wie dumme Schafe? 61ff, Aachen 2016 und 2015.

Anzeigen

Naturheilpraxis für Homöopathie
Hans Christian Hinne

- Homöopathie
- Bioresonanztherapie
- Phytotherapie
- Orthomolekulare Medizin

08321 / 788 19 19 www.hc-hinne.de
0160 / 689 56 88 post@hc-hinne.de

RAUM FÜR ENERGIEARBEIT
Iris Hörmann
Bioenergetische Massagetherapeutin & Reflexologin

- Bioenergetische Massagen nach Fraas
- Tibetische Rückenmassage(Ku-Nye)
- Russisch-Tibetische Honigmassage
- Breuß-Massage
- Geistige Wirbelsäulenaufrichtung
- Reiki

Termine nach Vereinbarung:
Illersiedlung 20i, 87527 Sonthofen
Telefon 08321 – 81510
E-Mail: Iris.Hoermann@web.de

Gesund mit SPAGYRIK - Teil 11
Gesunder Darm – athletischer Körper

Michael Kittsteiner, Apotheker und Elke Kittsteiner, Heilberaterin

„ In dieser Ausgabe, werter Leser, möchte ich dir aufzeigen, daß eine athletische Figur nicht allein durch regelmäßige sportliche Betätigung zu erreichen ist, sondern vielmehr durch eine gesunde Verdauung und einen gesunden Darm. Beides können wir gezielt und umfassend auf allen Ebenen mit der heilsamen und kostbaren Wirkung unserer spagyrischen Essenzen segens- und siegesreich unterstützen – für eine gesunde und lebendige Ernährung mußt Du, werter Leser, schon selbst sorgen!“

Athletischer Körper als Schönheitsideal

In der Antike und besonders in der Renaissance verkörperte eine athletisch gebaute Figur nicht nur den Inbegriff von Schönheit und Attraktivität, sondern geradezu den idealisierten Aufbau des menschlichen Körpers nach den Gesetzen der Göttlichen Geometrie, also nach dem Bauplan der göttlichen Schöpfung. Der Goldene Schnitt von Leonardo da Vinci oder der David von Michelangelo Buonarotti sprechen hier eine eindeutige Sprache.

Heutzutage hingegen wird das Erscheinungsbild des menschlichen Körpers in den zivilisierten Ländern eher von Unregelmäßigkeit und Disproportioniertheit geprägt. Neben einem ständigen Überangebot an Lebensmitteln aller Art, den Giften in Nahrung und Umwelt und einer stark zunehmenden Disbalance der Menschen in körperlicher, seelischer und geistiger Hinsicht können wir hier eindeutig eine Hauptursache ausmachen:

Die schleichende Vergiftung unseres Körpers mit Kohlenhydraten

Ein sportlich ambitionierter Zeitgenosse hat mit dem Thema Kohlenhydrate wohl noch am wenigsten Probleme. Er kann seinen erhöhten Energiebedarf sehr gut durch diese schnell und einfach verwertbaren Brennstoffe abdecken und speichert überschüssige Kohlenhydrate, die in Glykogen umgewandelt werden, in seinen Leber- und Muskelzellen ab. Bei einem unsportlichen, eher bequemen Zeitgenossen, der sich kohlenhydratreich ernährt (Nudeln, Pizza, Kartoffeln, Reis, Backwaren,…) und seinen Feierabend lieber auf der Couch mit Alkoholgenuß und Knabbereien verbringt, werden die Kohlenhydrate anders verstoffwechselt: Ein ständiges „Zuviel“ an Kohlenhydraten – hauptsächlich Glukose – bringt allmählich die Insulinausschüttung von der Bauchspeicheldrüse durcheinander. Die Zellen sprechen immer weniger auf die Insulininformation „Aufmachen und Einlagern!“ an (→Insulinresistenz!), die Glukose landet in den Blutgefäßen und führt zu gefährlichen Gefäßablagerungen oder wird in den Körperorganen, besonders in der Leber, in Form von Fett abgespeichert (→Fettleber!). Die starken Schwankungen des Insulinspiegels bewirken nun häufig Unterzuckerungen, die im Gehirn wegen des „Zuwenig an Glukose“ die Information „Heißhunger“ und damit weitere Eßattacken auslösen. Die über die Nahrung aufgenommenen Säuren erschweren die Ernährungssituation für die Zellen und beschleunigen so das Altern und Verhungern von Zellen und Organen, auch Haarausfall, schädigen Bestandteile des Immunsystems und führen zu einer schleichenden Destabilisierung intakter Systeme: Das Immunsystem ist nun nicht mehr in der Lage, die Darmflora unter Kontrolle zu halten, die darin enthaltenen Pilze und Bakterien vermehren sich überproportional und fördern die Vergärung der Kohlenhydrate zu Alkohol. Dies ist auch ein Grund dafür, daß der Verzehr von Kohlenhydraten Suchtgefühle auslöst und müde, kraftlos und träge macht. „*Es fällt zunehmend schwerer, die richtigen Entscheidungen zu treffen, kreativ zu sein und auf die innere Stimme zu hören – man schiebt alles auf die lange Bank. Es zeigen sich körperliche Veränderungen in Form von Cellulitis von der Hüfte bis hoch zum Brustkorb, schwammähnliches Gewebe und sogar Busenbildung, was mir als Mann sehr unangenehm war*“, kann der Autor Michael Kittsteiner aus eigener Erfahrung berichten. „*Zudem scheiterten bei mir auch viele Versuche, mein damaliges Übergewicht von 94 kg mittels aller möglichen Diäten loszuwerden*“, erzählt seine Frau Elke Kittsteiner. Nach Umstellung auf eine vegane und rohköstliche Ernährung haben beide mittlerweile ein stark reduziertes Körpergewicht und Wohlfühlerlebnis erreicht.

Rundumpaket

Elke Kittsteiner, spezialisiert auf Ernährungsberatung: „*Aus meiner eigenen Erfahrung heraus läßt sich die soeben dargestellte krankhafte Entwicklung durchaus vermeiden oder sogar rückgängig machen, wenn folgende Maßnahmen konsequent ergriffen werden*“:

- Die Regeneration des Darms unterstützen durch längere Ruhe-/Verdauungsphasen, also Intervallfasten (Essenspausen von ca. 14 bis 16 Std einhalten) oder Fastentage mindestens 2mal im Jahr durchführen, am besten im Frühling und im Herbst oder nach Gefühl.
- 2 Mahlzeiten am Tag reichen völlig aus, wenn sie aus gesunden und lebendigen Nahrungsmitteln, die viel Chlorophyll und möglichst wenig Kohlenhydrate enthalten, bestehen; ca 60 bis 70% hiervon sollten rohköstlich zubereitete Lebensmittel und Rohkostöle sein, die bei 37 Grad gepreßt wurden.
- Mindestens 3mal am Tag richtig atmen unter Anwendung des Göttlichen Atemrhythmus; dieser ist zugleich die beste Nahrung für unsere Seele.

Spagyrik für einen gesunden Darm und eine gesunde Verdauung

Ein gesunder Darm und eine gesunde Verdauung wirkt sich auf alle Ebenen und Organe unseres Körpers positiv aus. So hat die jüngste Studie des Institutes Allergosan, Graz (Österreich), das sich auf die Erforschung und Entwicklung von probiotischen Bakterien spezialisiert hat, eindeutig bewiesen, daß die Besiedlung des Darmes mit den richtigen, gesunden Darmbakterien das Erinnerungvermögen, das Entscheidungsverhalten und die Konzentrationsfähigkeit des Gehirns in nur 4 Wochen deutlich verbessert.

Neben den richtigen Arbeitern und Arbeitsmaterialien, also den Darmbakterien = Probiotika, sind spagyrische Essenzen, die auf die körperliche, seelische und geistige Ebene segensreich und heilungsfördernd einwirken, erforderlich, um die Gesundung und natürlichen Funktionsweisen der Verdauungsorgane wiederherzustellen.

Einige von ihnen sind bitterstoffhaltige Pflanzen, die alle Verdauungssäfte ins Fließen bringen. Sie vermehren den Speichelfluß, sind appetitanregend (*Gelber Enzian, lat. Gentiana lutea*), und lassen also sprichwörtlich das Wasser im Munde zusammenlaufen, regen die Magensaftproduktion (*Kalmus, lat. Acorus calamus*) und den Gallenfluß an (*Wermut, lat. Artemisia absinthium*) und fördern die Sekretion von Verdauungsenzymen (*Engelwurz, lat. Angelica archangelica*). Auch die Schwerverdaulichkeit von Speisen oder seelischen Zuständen gemäß der Redewendung „Das muß ich erst einmal verdauen“ wird insbesondere vom *Beifuß, lat. Artemisia vulgaris*, positiv beeinflußt. Durch eine raschere Darmpassage (*Schwertlilie, lat. Iris versicolor*) verhindern sie auch die Entstehung von Fäulnisprozessen im Darm sowie den damit verbundenen Blähungen.

Die Kalmuswurzel ist ein natürliches Magenregulans.

Der Ingwer trägt die Signatur des Darms und des Schwefels.

Besonders hervorzuheben ist hierbei der König des Darmes, der *Ingwer, lat. Zingiberis officinale*, Heilpflanze des Jahres 2018. Die Gestalt seines verzweigten Wurzelstocks weist laut der Signaturenlehre des großen Meisters Paracelsus auf seinen speziellen Bezug zum Darm hin. Die in ihm enthaltenen Scharfstoffe Gingerol und (6)-Shogaol wirken entzündungshemmend über die Blockade der Cyclooxygenase, einem entzündungsvermittelnden Enzym, was ihm auch die Bezeichnung „Pflanzliches Aspirin“ eingebracht hat, hemmen das Wachstum des an der Entstehung von Magengeschwüren beteiligten Keimes Helicobacter pylori und sind sogar krebsvorbeugend. Auch die gelbe Farbe, erkennbar beim Aufschneiden des Wurzelstocks, trägt die Signatur des alchemistischen Sulfurs oder Schwefels, der, so Paracelsus, „den Krankheitsreiz von innen nach außen trägt.“ Das Benediktenkraut, Cnicus benedictus, eine Heilpflanze mit gelber Blüte und sonnigen Eigenschaften, schließt sich dieser Signatur ebenfalls an. Die gelbe Farbe treibt zusammen mit den äußeren Stacheln (Mars-Eigenschaften) die negativen Gedanken von Angst, unguten Vorahnungen, Trauer und Tod aus den Gedärmen, hebt zugleich deren niedrig schwingende Energieebene an und verhindert damit die Ankopplung von ebenfalls niedrig schwingenden Magen- und Darmparasiten.

Das Benediktenkraut vereint Sonnen- und Marsqualitäten.

Außerdem korrespondiert das Benediktenkraut über seine gelbe Farbe mit der gelben Galle und hilft somit bei deren Verunreinigung. Gemäß der Vier-Säfte-Lehre des griechischen Arztes Hippokrates hilft sie so die Schwärze zu vertreiben, die ansonsten zur Melancholie führen würde (schwarze Galle heißt auf griechisch mélaina cholé). Ihr Bitterstoff Cnicin zeigt zudem antimikrobielle und tumorhemmende Wirkung und hilft mit, bittere Erfahrungen oder die innere Verbitterung zu verarbeiten und somit letztendlich zu bemeistern.

Altmeister Hippokrates, * um 460 v. Chr. auf Kos, † um 370 v. Chr. in Larisa, Thessalien. Er gilt als der berühmteste Arzt des Altertums und Vater der Medizin.

Literatur:
Die Sprache der Pflanzenwelt, Svenja Zuther, AT Verlag
Die Kräuterkunde des Paracelsus, Olaf Rippe und Margret Madejsky, AT Verlag
Dr. rer. Nat. Ulrich Warnke „Quantenphilosophie und Interwelt“,
ISBN 9783943416046
„Gesunder Darm“, press release Karl-Franzens Universität Graz, 15.05.2018,
www.uni-graz.at
Bilder:
Hofener Apotheke, Michael Kittsteiner, fotolia.de: © markara, © pilipphoto,
© carex100, © emer, © Alfonsodetomas

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

Reizdarmsyndrom - Symptome, Ursachen und Lösungen

Elke Binder

Leider nimmt das Reizdarm-Syndrom immer mehr zu. Laut Statistik leiden heute etwa 15 Millionen Menschen in Deutschland an einer Reizdarmsymptomatik. Es handelt sich damit um ein wahres Volksleiden.

Streß ist heutzutage sicher ein häufiger Grund, weshalb die Verdauung Probleme bereitet. Da viele Menschen am Arbeitsplatz in der Familie und selbst in der Freizeit ständig unter Zeitdruck sind, wird die Tätigkeit des Darms und seine Verdauung stark eingeschränkt. Dies hat zur Folge, daß die zugeführte Speise nicht richtig verdaut werden kann.

Symptome

Zu den typischen Reizdarm-Symptomen gehören unter andrem Durchfall, Verstopfung, Blähungen sowie Bauchkrämpfe, aber auch Übelkeit und Sodbrennen. Diese Symptome treten zum Teil abwechselnd oder auch gleichzeitig auf.

Ursache

Oftmals ist die Ursache für das Reizdarm-Syndrom nicht leicht erklärbar. Da keine herkömmlichen Darmerkrankungen zugrundeliegen. Das Reizdarm-Syndrom wird mit einer Überstimulation bzw. Überreaktion der Nerven und Muskeln im Darm erklärt. Falsche Eßgewohnheiten, Fertigprodukte, einseitige Ernährung, zu viel Süßes und zu viel Weizen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, aber auch Streß, Sorgen und Allergien können dazu beitragen, die Reizdarmsymptomatik auszulösen.

Immer mehr Wissenschaftler gehen jedoch davon aus, daß eine geschädigte Darmbarriere die Hauptursache ist.

Lösungen

Im Bereich der Ernährungswissenschaften werden unterschiedliche Ansätze zur Regulierung der Reizdarmsymptomatik diskutiert. Eine der wichtigsten Erkenntnisse in diesem Zusammenhang ist die individuelle, ganzheitliche Ernährungsumstellung, in der sowohl die Psyche als auch der individuelle Stoffwechsel in Betracht gezogen werden.

Schon Hippokrates sagte: „Laß Nahrung deine Medizin sein.“ Wird der Körper mit gesunden Nährstoffen versorgt, kann der Darm sich regulieren, reparieren und regenerieren.

Kein Medikament, keine Nahrungsergänzung kann die Darmgesundheit langfristig so stark beeinflussen wie die Ernährung.

Wie kein Fingerabdruck dem anderen gleicht, ist auch kein Stoffwechsel völlig identisch mit dem eines anderen Menschen. Jeder Mensch ist verschieden und daher auch sein Stoffwechselsystem.

Die Klassifizierung kennt mehrere Stoffwechseltypen. Diese ergeben sich aus Ungleichgewichten im homöostatischen Kontrollsystem unseres Stoffwechsels.

Hier richtet sich der individuelle Stoffwechsel laut William L. Wolcott, der dies in seinem Buch „Essen was mein Körper braucht“ erklärt, nach dem Sympathikus (der aktiven und abbauenden Phase des Körpers) und dem Parasympathikus (der ruhenden und aufbauenden Phase des Körpers), sowie laut Dr. George Watson nach dem Energiestoffwechsel (dem Verbrennungssystem) sowie der individuellen Enzymzusammensetzung des Körpers im Mund, Magen und Darm.

Diese Kontrollsysteme, wie auch viele weitere Stoffwechselsysteme unseres Körpers, erhalten das innere Gleichgewicht (die aufbauende sowie abbauende Phase) aufrecht. In meiner Praxis errechne ich die passenden, für jeden Stoffwechseltyp individuellen Makronährstoffe. Diese sind Eiweiß, Kohlenhydrate und Fette und stabilisieren dabei die Stoffwechselrate, wodurch die Darmgesundheit gewährleistet wird.

Ein weiteres Thema sind die Verdauungssäfte. Wenn diese nicht in ausreichender Menge und Konzentration vom Körper produziert werden, kann die Nahrung im Dünndarm nicht richtig aufgeschlossen und die in ihr enthaltenen Nährstoffe nicht freigesetzt werden.

Ich empfehle zu Beginn einer Ernährungsumstellung bei Reizdarm-Syndrom die Produktion der Verdauungssäfte anzuregen, z.B. durch Trinken bitterer Kräuter wie Schafgarbe, Wermut oder Nahrungsergänzungen einzusetzen, die den Körper in seiner Verdauungsarbeit unterstützen.

Spezielle Bakterienkulturen, wie Lactobacillus und Bifidobakterien, stärken die Darmbarriere, indem sie sich wie ein Pflaster auf die gereizte Darmwand legen.

Hingegen rate ich ab, Schmerzmittel und Säureblocker zur Behandlung von Darmproblemen einzusetzen.

Doch um langfristig den Darm zu entlasten, erstelle ich nach dem individuellen Stoffwechselbedarf meiner Klienten einen Ernährungsplan, um eine Maldigestion zu verhindern.

D.h., das Verdauungssystem wird in die Lage versetzt, die in der Nahrung enthaltenen Stoffe vollständig freizusetzen und vollständig zu verdauen.

Problematisch zeigen sich vor allem Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Diese bleiben oft unerkannt. Da sie sich nach dem Essen - scheinbar - positiv auswirken und erst später unterschwellig und langfristig den Darm schädigen und/oder reizen.

Solche Unverträglichkeiten werden dann nicht bemerkt, und es wird nicht erkannt, welches Nahrungsmittel (oder welche Nahrungsmittelkombination) der Auslöser ist. Dies heißt es auf jeden Fall abzuklären.

In meiner Praxis verwende ich ein alternativmedizinisches Testverfahren, eine besondere Form der Physioenergetischen Messung, womit ich den individuellen Nährstoffbedarf des Körpers (Kohlenhydrate, Eiweiß, Fett) ermittle und gleichzeitig Lebensmittelunverträglichkeiten die den Darm schwächen, herausmessen kann, ohne Blutentnahme und völlig schmerzfrei.

Diese Messungen zusammen mit den Angaben zur Anamnese stellen die Grundlage einer ganzheitlichen Ernährungsumstellung dar. Der Klient erhält eine für ihn individuell in Grammangaben errechnete Lebensmittelliste sowie Kochrezepte, nach denen er sich richten kann.

Gesundheit wird am besten von gesunden Nahrungsmitteln unterstützt. Möchtest du deinen Körper mit möglichst guten Nährstoffen versorgen, solltest du auf das reichhaltige Angebot der Natur zurückgreifen und industrielle Produkte so weit wie möglich meiden.

Vermeide deshalb veränderte Nahrungsmittel, die durch Verarbeitung, Konservierung, Färbung, Stabilisatoren, Geschmacksverstärker, Hormonzugaben, Homogenisierung, Pasteurisierung oder ähnliche Prozesse künstlich verändert wurden. Esse möglichst Nahrungsmittel aus deiner Gegend, frisch und reif geerntet. Benutze nur gutes Meersalz oder Steinsalz (ohne Jod, Fluor und Streuzusätze).

Mit der richtigen Wahl der Lebensmittel und einer typgerechten Ernährung steht einer Gesundung nichts mehr im Wege.

Anzeigen

Risikofaktor Zucker - Vom Seelentröster zum Zuckerschock

Barbara Geis, Heilpraktikerin

Zucker - vom einst begehrten Luxusgut entwickelte er sich zu einer erstrebenswerten Ware, die sich heute alle leisten können. Die Nahrungsmittelindustrie entwickelt den Zucker weiter zu dem technologisch interessanten Stoff Glukosesirup - mit Folgen für unsere Gesundheit.

Als versteckte Zutat entzieht der Zucker sich der Kontrolle des Konsumenten und ist zu einem Risikofaktor geworden. In den letzten 30 Jahren ist der Zuckerkonsum um 46% gestiegen. Auch die Zahl der Erkrankungen, verursacht durch zu hohen Zuckerkonsum, steigt. Weltweit sind bis jetzt etwa 350 Millionen Menschen an Diabetes erkrankt. 600 Millionen Menschen sind übergewichtig. Allein in Deutschland sind etwa 20% der Jugendlichen zwischen 11 und 17 Jahren übergewichtig oder gar fettleibig. Die Weltgesundheitsorganisation warnt vor dem hohen Anteil versteckten Zuckers in der verarbeiteten Nahrung. Statt bisher 50g täglicher Zufuhr von Zucker empfiehlt sie, täglich nicht mehr als 25g Zucker (etwa sechs Teelöffel) zu verzehren. In Deutschland liegt die aktuelle tägliche Aufnahme von Zukker bei 100g. Das bedeutet, dass wir jeden Tag 24 Teelöffel Zucker essen.

Aus Tradition zur Gewohnheit

Zucker ist in unserer Kulturgeschichte verankert. Wir verbinden den Zucker mit positiven Gefühlen: Das süße Leben, Zuwendung, Liebe Freude, Glück. Unseren Kindern schenken wir zuckerhaltige Süßigkeiten. Zucker ist Bestandteil unserer Festtage: die Hochzeitstorte oder der Osterhase und der Weihnachtsmann aus Schokolade haben Tradition. Vom gefeierten Genussmittel ist Zucker heute alltäglich geworden.

Warum ist Zucker so begehrt? Zucker zierte die Fürstentafel. Die öffentlichen Essen führten dem Volk die Köstlichkeiten vor, die es sich selbst nicht leisten konnte. Zucker war ein kostbarer Importartikel. Das änderte sich erst im 19. Jahrhundert. Mit dem Zucker aus der Rübe wurde für viele erschwinglich, was bis dahin nur wenigen vorbehalten war. Der Zucker musste seitdem nicht mehr aus dem teuren Zuckerrohr importiert werden, weil die Rübe das gleiche Ergebnis brachte. Zuckerrohr war aber nur deshalb teuer, weil er verzollt wurde. In dem Augenblick, wo im Lande ein Süßstoff mit der gleichen Wirkung zur Verfügung stand und billiger war, fand er Eingang in den normalen Haushalt, wo er bei den Menschen weiterhin als erstrebenswertes Kulturgut galt und deshalb mit dem sinkenden Preis immer mehr konsumiert wurde. Bis zu einer bestimmten täglichen Menge erfüllt der Zucker eine sinnvolle physiologische Aufgabe. Ein Zuviel macht ihn jedoch zum Problem.

Zuckerfiguren auf einer herrschaftlichen Tafel des Mittelalters.

Aus: I Trionfi di Volpato, Il centrotavola del Museum di Bassano del Grappa e il biscuit neoclassico, Silvana Editoriale, 2003

Energie für den Körper

Die Rohrzucker- und Rübenzuckerraffinade sind beide chemisch identisch. Raffinade ist ein Disaccharid (Zweifachzucker) bestehend aus einem Molekül Glukose und einem Molekül Fruktose. Die Glukose ist ein Energielieferant, der im gesamten Körper verstoffwechselt wird. Unser Gehirn benötigt ausschließlich die Glukose (bekannt auch als Traubenzucker) für seine Denk- und Steuerungsfunktionen. Auch unsere Muskeln brauchen die Glukose als Treibstoff für Bewegung, Wärmeerzeugung und Kraftumsetzung. Der Zucker gehört zu den Kohlenhydraten und ist wie alle Kohlenhydrate aus Kohlenstoff, Wasserstoff und Sauerstoff aufgebaut. Weitere Syntheseschritte im Organismus ermöglichen, die Kohlehydrate zu Fetten und zu Eiweißen umzubauen. Daher gelten die Kohlenhydrate auch als „Bausteine des Lebens". Zucker ist im Körper schnell verfügbar. Er besteht im Gegensatz zu anderen Kohlenhydraten nur aus zwei Molekülen, die schnell in Energie umgewandelt sind. Die Stärke, wie sie in Samen (z. B. Getreide), Wurzeln, Knollen oder Früchten vorkommt, ist eine aus vielen einzelnen Saccharide zusammengesetzte Kette. Diese Polysaccharidkette ist erst nach mehreren Aufspaltungs- und Umbauschritten in unserer Verdauung für den Körper zum Einsatz bereit.

Jede frisch zubereitete Mahlzeit liefert uns ungefähr 200 - 250g Glukose, 10 bis 15g Galaktose und 30 - 60g Fruktose. Der Zucker wird, in verschiedenen Verdauungsschritten beginnend, im Mund, in Magen und Dünndarm in seine Einzelteile zerlegt. Da nicht die ganze zugeführte Energie direkt wieder verbraucht wird, kann der Körper die Glukose in eine Speicherform umwandeln. Als Glykogen wird diese Energiereserve in der Leber und in den Muskelzellen gespeichert. Diese Speicherkapazitäten sind jedoch begrenzt. Unsere Leber kann etwa 150g Glykogen speichern und je nach Muskelmasse können 150 bis 200g Muskelglykogen bevorratet werden. Was passiert, wenn unsere „Vorratsschränke" in Leber und Muskeln schon voll sind? Dann lagert der Körper das Glykogen aus der Nahrung als Glycerin in den Fettzellen ein. Wird über den tatsächlichen Bedarf Zucker zugeführt, kann durch die Einlagerung in den Fettzellen langfristig Fettleibigkeit entstehen.

Nur 17% des konsumierten Zuckers nehmen wir bewusst als Zucker zu uns. Der größte Anteil, 83% des aufgenommenen Zuckers ist von uns unerkannt in den Fertigprodukten versteckt.

Wir führen uns in großen Mengen Zucker zu, ohne dass wir dies wissen. Die Appelle und Warnungen, dass zu viel Zucker der Gesundheit schadet, können nicht beherzigt werden, wenn Zucker regelrecht vor den Verbrauchern versteckt wird. Die vielen unterschiedlichen Bezeichnungen für Zucker auf den Zutatenlisten der Fertigprodukte erschweren den bewussten Umgang und eine Auswahl von gesunden Lebensmitteln.

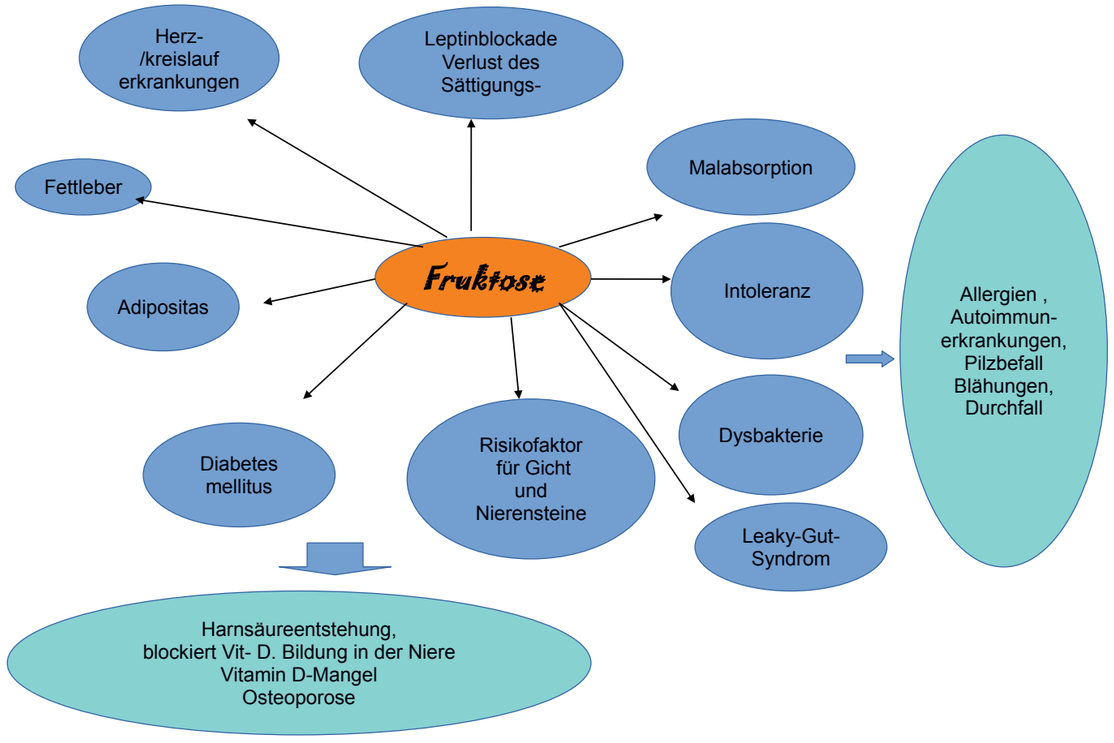
Zuckerarten und die Gesundheit

Heute stehen neben dem Rohrzucker und dem Rübenzucker weitere Süßungsmittel zur Verfügung, die noch billiger und noch vielfältiger einsetzbar sind. Zucker dient heute nicht mehr nur als Süßungsmittel unserer Speisen. Viel bedeutender ist heute der Zucker, der z.B. als Geschmacksverbesserer in Fertigprodukten enthalten ist. Die Konsumenten werden mit Produkten konfrontiert, die Zucker enthalten. Sie akzeptieren dies zwar, wissen aber nicht, dass Zucker ganz unterschiedliche Wirkungen im Körper haben kann, je nachdem wie er hergestellt wurde.

Seit Herbst 2017 gilt eine Richtlinie in der EU, wonach die Nahrungsmittelindustrie den Fertigprodukten ohne weitere Mengenbeschränkungen einen Stärkezucker zusetzen darf. Dieser Stärkezucker wird als Getreidesirup oft aus Maisstärke hergestellt. Getreidesirup hat einen höheren Anteil an Fruktose als der Raffinadezucker. Auf den Zutatenlisten findet der Verbraucher Bezeichnungen wie Fruktosesirup, Glukosesirup, Stärkesirup, Maissirup, Maltodextrin oder Isomaltose. Welche Wirkung dieser relativ neue industriell hergestellte Zucker für die Gesundheit der Menschen hat, steht offenbar nicht im Vordergrund. Für die Nahrungsmittelindustrie ist der Stärkezucker allein aus technischen Gründen vorteilhaft. Dieser Zucker ist viel preiswerter in der Herstellung als Raffinadezucker. Der größere Fruktoseanteil des Stärkezuckers führt dazu, dass dieser Zucker eine größere Süßkraft hat und mengenmäßig sparsamer im Einsatz ist. Die Hersteller schätzen, dass der Stärkezucker eine Geschmacksintensivierung bei fruchtigen und auch bei würzigen Speisen bewirkt. Dies ist wichtig, wenn Fertigprodukte auch nach langer Lagerung im Supermarkt noch ein Geschmackserlebnis vermitteln sollen. Der Zusatz von Fruktose/Glukosesirup bei Backwaren erzeugt eine Volumenerhöhung und verstärkt dessen Bräunung. Zudem verhindert Fruktosesirup die schädliche Eiskristallbildung bei Tiefkühlkost. Herzhafte Tiefkühlpizzen sind offenbar aus produktionstechnischen Gründen zuckerhaltig. Fertigprodukte in den Supermarktregalen können mit diesem Zusatz lange lagern und auch noch nach Monaten intensiven Geschmack, kräftige Bräunung vorweisen. Auch in Biosupermärkten finden sich Produkte, die Getreidesirup enthalten. Stärkezucker enthält im Vergleich zum Raffinadezucker einen höheren Anteil Fruktose (Fruchtzucker). Nur die Leber kann die Fruktose verarbeiten - was Folgen für die Gesundheit hat.

Neuer Zucker - neue Krankheiten?

Seit der der Einführung des Stärkezuckers und der extremen Süßung von Softdrinks, Fruchtsäften, Fertiggebäck, Grillsaucen, Schokoriegeln, Fertigsalatsaucen, Frühstücksflocken, Eis und Fertigjoghurts beobachteten die Mediziner eine neue Lebererkrankung. Erst seit den 1980er Jahren ist eine Leberverfettung, die nicht durch Alkoholkonsum



entsteht, bekannt. Diese Krankheit betrifft schon Kinder. Die aufgenommene Fruktose wird in Fett umgewandelt und zerstört auf lange Sicht die Leber. In Folge der Leberverfettung treten Leberentzündungen auf, die Leberzellen verlieren ihre lebenswichtigen Stoffwechsel- und Entgiftungsfunktionen und es kann zur Leberzirrhose kommen.

Versteckter Zucker fördert Übergewicht, weil das Überangebot vom Körper in den Fettzellen eingelagert wird. Die Fruktose ist dabei ganz besonders tückisch. Sie blockiert ein Hormon, dass im gesunden Stoffwechsel das Sättigungsgefühl auslöst. Diese Leptine sorgen dafür, dass wir die Nahrungsaufnahme beenden, wenn unser Bedarf gedeckt ist. Fruktose schaltet die Leptine aus und bewirkt, dass wir immer mehr dieser fruktosehaltigen Fertigprodukte zuführen wollen.

Unser Körper ist nicht gewohnt, diesen hohen Fruktoseanteil zu verarbeiten. In frischen Früchten befindet sich nur ein Bruchteil davon und ist daher für den Körper auch zu bewältigen. Besteht unsere Nahrung hingegen überwiegend aus Fertignahrung wie zum Bespiel Frühstücksmüsli, Schokoriegel, Tiefkühlpizza, dann überfordern wir unser Verdauungssystem. Die Fruktose wird in dieser Menge nicht toleriert. Sie verändert die Zusammensetzung unseres Darmmikrobioms und kann Allergien, Unverträglichkeiten, Blähungen und Durchfall auslösen. Dies ist bekannt unter dem Krankheitsbild der Fruktoseintoleranz.

Ausgehend von der Überernährung durch die versteckten Zucker können Krankheiten wie Fettleber, Übergewicht, Diabetes mellitus, Herz-Kreislauf-Erkrankungen entstehen. Bei der Verstoffwechselung von Fruktose in der Leber entsteht vermehrt Harnsäure im Organismus. Ein Zuviel von Fruktose begünstigt wiederum Krankheiten wie Gicht oder Nierensteine und beeinträchtigt auch die Vitamin D-Bildung mit allen Folgeerkrankungen des Vitamin D-Mangels.

Es ist gut zu wissen, wie die Auswahl unserer Nahrung Einfluss auf unsere Gesundheit hat. Regelungen zum Verbraucherschutz vor zu viel versteckten Zucker in Fertiglebensmitteln lassen in Deutschland noch auf sich warten.

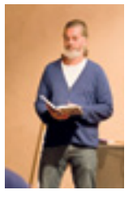
2017 hat der erste Deutsche Zuckerreduktionsgipfel auf Initiative des AOK-Bundesverbandes stattgefunden. Bislang gibt es keinen gesetzlichen Regelungen, die Verbraucher in Deutschland vor zu viel Zucker in der Nahrung schützen. Immerhin wird nun der Zuckeranteil des Lebensmittels in den Nährwertangaben des Fertigproduktes angegeben. Die europäischen Nachbarländer sind weiter. Sie verlassen sich nicht darauf, dass die Lebensmittelindustrie freiwillig aktiv wird.

Norwegen, Finnland, Großbritannien, Frankreich, Belgien, Ungarn haben eine Zuckersteuer auf Lebensmittel oder Getränke eingeführt. Die gezielte Werbung für zukkerhaltige Lebensmittel und Getränke zur Manipulation von Kindern (Kindermarketing) ist in Norwegen, Schweden, Irland und Großbritannien verboten worden. In der Schweiz, Frankreich und in Großbritannien existieren freiwillige Reformprogramme, um den Zucker, Salz- oder Fettgehalt in Lebensmitteln zu senken.

Solange es in Deutschland keine Einschränkungen bei dem Zusatz von Zucker in den Lebensmitteln gibt, ist jeder aufgerufen, besonders aufmerksam zu kontrollieren, welche Nahrungsmittel er für sich und seine Familie auswählt.

Anzeigen

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



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

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

Dekoration aus Zucker, Conditoreimuseum Kitzingen

Foto: Walter Geis

BUCHREZENSION

Thorsten van Bokhoven

Lustvoll lieben
Akupressur, Yoga & Co. für neu erlebte Intimität und Lebensfreude

Im Buch „Lustvoll lieben“ von Thomas Künne und Christina Stägert findet sich eine breite Palette an hilfreichen Tips und Techniken rund ums Thema der (körperlichen) Liebe. Es werden Methoden der Akupunktur/-pressur und Moxibustion, aber auch der Phonophorese, des Yoga und des Jin Shin Jitsu vorgestellt, es wird auf Energiepunkte und Farbmeditation eingegangen.

Das Buch stellt kein strukturiertes Programm dar, sondern soll dazu anregen, sich mit der eigenen Lebens- und Liebesenergie zu befassen und aus der eigenen Mitte heraus zu tieferem Empfinden zu gelangen.

Die Autoren hierzu:

Stägert: Wirkliche Liebe kann nur entstehen, wenn Themen wie Achtsamkeit, liebevolle Zuwendung und Seelenbegegnung authentisch und liebevoll stattfinden. Mit diesem Buch, welches kein Ratgeber, sondern vielmehr ein Impulsgeber sein möchte, stellen wir eine lebensbejahende Grundlage für ein freudvolles und liebevolles Miteinander vor.

Künne: Das Buch ist ein Impulsgeber, um seine eigene Mitte (wieder) zu finden, und dadurch für jeden geeignet, denn „wenn du nicht in dir selbst zu Hause bist, bist du nirgendwo zu Hause“.

Bei dieser Zielsetzung und der Vielzahl der Themen, kann ein Buch mit 126 Seiten natürlich nicht jedes Thema erschöpfend behandeln und so manches wird eher nur angeschnitten. Hier ist der Leser gefordert, einerseits das für sich passende Material zu finden, zu testen und sich auch weitergehend zu informieren, andererseits sorgsam auf sein Befinden zu achten.

Lustvoll lieben
Akupressur, Yoga & Co. für neu
erlebte Intimität und Lebensfreude
Klappenbroschur, durchgehend farbig
126 Seiten, 16 x 22 cm
€ 15,95 (D) / € 16,40 (A)
ISBN 978-3-86374-452-6
April 2018

Anzeige

hofener apotheke
...natürlich gesund!

Michael Kittsteiner, Apotheker
Elke Kittsteiner, Heilberaterin

Spagyrik

vereint in sich die Heilkraft der Natur
Nutzen Sie ihre vielfältigen Heilkräfte!

Spezialist für Spagyrik mit langjähriger Erfahrung und großem Sortiment von eigenen Mischungen, veröffentlicht regelmäßig Artikel in der SALVE

Spezialistin für ganzheitliche Bewußtseinsentwicklung, Beraterin für gesunde Ernährung - vegan und rohköstlich - unterstützt ihren Mann liebevoll bei seinem Lebenswerk

Werastraße 48
88045 Friedrichshafen
Tel.: 0 75 41 / 2 28 15
eMail: hallo@hofener-apotheke.de
Web: www. hofener-apotheke.de

Alte Hausmittel - neu entdeckt
Gifte und andere Belastungen

Thorsten van Bokhoven, Heilpraktiker

In dieser Artikelserie haben wir diverse Substanzen, Tricks und Mittelchen vorgestellt, die helfen können, eure Gesundheit zu erhalten oder zurückzugewinnen. Zum Abschluß dieser Serie kommen noch einige Problemfelder zur Sprache, auf die man achten sollte.

Heutzutage sind einige hunderttausend verschiedene Giftstoffe in unserer Umwelt zu finden, die es vor hundert Jahren noch nicht einmal gab. Die Wechselwirkungen sind völlig unabsehbar, und wie bedrohlich das ganze nun wirklich ist, wird die Menschheit wohl erst in einigen Generationen wissen. Vor einer ganzen Reihe dieser Substanzen können wir uns nur schwer schützen, da sie inzwischen schön gleichmäßig überall verteilt sind - umso wichtiger ist regelmäßige Ausleitung und Entgiftung.

Vor einer ganzen Reihe besonders giftiger Substanzen und anderer schädigender Einflüsse können wir uns aber schützen - indem wir sie nicht kaufen, nicht nutzen und uns nicht selber damit belasten. Hier bewußt zu konsumieren dient nicht nur der eigenen Gesundheit, sondern beeinflußt auch über die Macht des Geldes langfristig, was produziert wird.

Fluorid

Fluorid ist gut für den Zahnschmelz und hat einen gewissen Schutzeffekt gegen Karies, das stimmt. Ansonsten ist es ein Gift ersten Ranges und schadet dem menschlichen Körper auf vielerlei Art. Daß es ein recht effektives Rattengift ist, sollte den Fluoridbefürwortern ebenso zu denken geben wie daß es sich als Zusatz in Pestiziden bewährt hat.

Ein Zusammenhang sowohl mit Krebs als auch Diabetes wird durch verschiedene Untersuchungen nahegelegt, und eine schädigende Wirkung auf Gehirn und Nervensystem kann als gesichert gelten. Mehrere Studien, sowohl an Menschen wie auch Tieren, bringen Fluorid mit verminderter Intelligenz, schlechterem Gedächtnis, schlechterem Erinnerungsvermögen und neurologischen Störungen in Verbindung. Meide also dieses Gift und halte vor allem Kinder davon fern.

Zucker (weißer Zucker)

Je mehr in einer Kultur weißer Zucker verzehrt wird, desto dicker sind die Menschen und desto mehr chronische Krankheiten gibt es. Wie schon erwähnt, sind z.B. arme Schwarze in den USA extrem stark betroffen, sowohl von diversen Stoffwechselerkrankungen als auch von Adipositas.

Daß Zucker viel Kalorien enthält und somit dick macht, ist allgemein bekannt. Daß hoher Konsum von Weißzukker unsere Bauchspeicheldrüse überlastet und zu Diabetes führen kann, auch. Viele Menschen wissen aber nicht, daß die Produkte, die bei der Verstoffwechselung von Zucker entstehen, teilweise schon zu den Giftstoffen gerechnet werden müssen und daß sie sehr sauer sind. Und da unser gesamter Stoffwechsel nur innnerhalb einer schmalen Bandbreite des pH-Werts optimal funktioniert und Übersäuerung an der Basis der meisten schweren chronischen Krankheiten steht, leistet Zucker allein dadurch einen großen Beitrag zur Entstehung chronischer Krankheiten. Das Beispiel einer Maschine, die einerseits mit Brennstoff gefüttert werden muß, um zu funktionieren, andererseits aber auch Schmier- und Kühlstoffe braucht, um nicht kaputt zu gehen, veranschaulicht recht gut, warum Zucker auch als Vitaminräuber bezeichnet wird. Wenn ein Mensch halbwegs natürliche Nahrung zu sich nimmt, nimmt er außer den Kalorien (dem Brennstoff) auch Vitamine und Mineralien (Schmier- und Kühlstoffe) zu sich. Wird die Maschine Mensch nun mit reinem Brennstoff gefüttert und bekommt längere Zeit keine oder zu wenig Schmier- und Kühlstoffe, kommt es zu Schäden (Krankheit).

Natürlich macht auch hier die Dosis das Gift. Die paar Liter Cola, die ich im Jahr trinke, kann ich gut kompensieren. Wenn jemand jeden Tag einen halben Liter oder mehr davon trinkt, wird es langfristig nicht ohne Folgen bleiben. Und natürlich ist Süßes auch Genuß und Seelenbalsam, den man sich in Maßen (nicht Massen) auch mal gönnen sollte.

Da immer mehr Menschen bewußt wird, daß Zucker kein optimal gesundes Lebensmittel ist, wird dieser in der Inhaltsangabe inzwischen übrigens gerne verschleiert. Egal ob da Fructose oder Saccharose, Glukose oder Glukosesirup, Maltose oder Laktose steht – alles raffinierte Industriezucker.

Auch wenn raffinierter Zucker bei uns als Lebensmittel gilt, gibt es keinen rationalen Grund, ihn nicht als Droge zu bezeichnen. Gehirnscans mit bildgebenden Verfahren zeigen deutlich, daß die bei Zuckerkonsum aktivierten Gehirnregionen im Wesentlichen dieselben sind wie beim Konsum von Kokain (wenn auch schwächer). Und daß er süchtig macht, kann wohl niemand bestreiten.

Blöderweise hat unser Nervensystem die Programmierung „süß ist gut“ tief eingeprägt. Und aktiviert das Belohnungssystem, wenn wir Zucker zu uns nehmen. In früheren Zeiten war dies auch durchaus sinnvoll, denn Dinge, die süß schmecken, enthalten viel Kalorien und sind meist ungiftig.

Und raffinierten, konzentrierten Zucker gab es zu früheren Zeiten einfach nicht. Unsere Vorfahren konnten weder solche Mengen noch solch konzentrierten Zucker zu sich nehmen. Und ähnlich wie durch Extraktion aus Coca-Blättern aus einem eher milden, eher gesundem Stimulans eine harte Droge wird, spielt der raffinierte Industriezucker in einer ganz anderen Liga als die Pflanzen, aus denen er gewonnen wird.

Zuckerersatzstoffe

Wenn es etwas gibt, was noch deutlich giftiger und problematischer ist als raffinierter Zucker, dann sind es die Zuckerersatzstoffe, wie z.B. Aspartam.

Im menschlichen Körper zerfällt Aspartam wieder in seine drei Ausgangsstoffe Phenylalanin, Asparaginsäure und Methanol, und Methanol anschließend weiter zu Formaldehyd und Ameisensäure. Daß diese Stoffe nicht gesund sind und mit Erblindung, Kopfschmerzen, Arthrose und allerei anderen unschönen Erkrankungen zu tun haben, dürfte allgemein bekannt sein. Asparaginsäure gilt sogar als Nervengift im engeren Sinne und wird glaubhaft mit diversen neurologischen Krankheiten in Verbindung gebracht.

Leider ist dies nicht die einzige Art, auf die Zuckerersatzstoffe den Konsumenten schädigen. Bei der Darmpassage kommen diese Chemikalien mit unserer Darmflora in Kontakt und beeinflussen diese.

Leider nicht zum Positiven. Das so entstehende Ungleichgewicht zwischen verschiedenen Keimen im Darm begünstigt die Entstehung von Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes und fördert die Fettleibigkeit.

Als ob das nicht schon genug wäre, wird das natürliche Funktionieren unserer Verdauung auch dadurch beeinträchtigt, daß das, was im Magen ankommt, deutlich weniger Kalorien hat als die Geschmacksnerven eben gemeldet haben (süß!). Auch Verdauung ist eine recht komplexe Angelegenheit und beginnt bereits im Mund.

Natürlich macht auch hier wieder die Dosis das Gift. Der Besitzer eines gesunden Körpers wird von gelegentlicher Süßstoffeinnnahme nichts bemerken. Wer konsequent mit Aspartam und Co süßt, belastet sich mit mehr Gift, als formalinbehandelte Wände und Möbel jemals ausdünsten könnten.

Da viele Menschen inzwischen mitbekommen haben, daß Aspartam nicht sonderlich gesund ist, wird es auch unter verschiedenen anderen Namen vermarktet. z.B.: Canderel, Sanecta, Equal. Oder einfach E951, neuerdings als NutraSweet.

Überall, wo „light“, „kalorienreduziert“ oder irgendein Wellness-Bullshit draufsteht, kannst du davon ausgehen, daß synthetische Zuckerersatzstoffe zugesetzt wurden. Nicht alle sind so giftig wie Aspartam, aber gesund ist keiner davon.

Inzwischen gibt es verschiedene, mehr oder weniger künstliche, auf der Pflanze Stevia basierende Süßstoffe, die als eher unbedenklich bis teilweise sogar gesund gelten (für Menschen – nicht für Hunde!). Über Vor- und Nachteile der verschiedenen Produkte weiß ich zu wenig, um eine Empfehlung aussprechen zu können. Auf der sicheren Seite ist man mit einem Extrakt oder der getrockneten Pflanze an sich.

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

Bücher bei SALVE

ABRAHAMS IRRTUM
Andreas H. Buchwald

In einer kurzen, geballten Familiensaga nimmt sich Buchwald der großen Themen Krieg, Flucht und Vertreibung sowie der Spaltung Deutschlands an, die er schließlich in den Generationskonflikt der sechziger und siebziger Jahre des zwanzigsten Jahrhunderts münden lässt. Aus einem bislang unbeachteten Blickwinkel, der sich an die alttestamentliche Mythologie anlehnt, entsteht eine ungewöhnliche und oftmals überraschende Perspektive, und mit nahezu atemloser Dynamik und Spannung wird eine aufwühlende, hintergründig spirituelle und provozierende Geschichte erzählt.

ISBN 978-3-942469-34-0, AndreBuchVerlag 2016, 140 S., Hardcover, 12,90 Euro

SONNENHERZ - Jeder ist anders
Annette Kohlbauer

Eine phantastische Bilderbuchgeschichte über das Anderssein und die Grenzen der Gesellschaft, mit emotionalem Realitätsbezug für Menschen ab einem Alter von vier Jahren.
Ein Löwe liebt ein Zebra?
Das darf nicht sein! Oder?
Jeder hat seinen eigenen Lebensweg.
Kann es da überhaupt ein Falsch oder Richtig geben?

ISBN 978-3-942469-52-4, AndreBuchVerlag 2018, 52 S., Hardcover, 14,90 Euro

(Alte) Haus- und Heilmittel (neu) entdeckt
Thorsten van Bokhoven

Das Buch zur Rubrik in deiner SALVE. Wie Sie mit einfachen Mitteln Ihrer Gesundheit viel Gutes tun, Krankheiten verhindern oder auskurieren können, sowie widerstandsfähiger, fitter, attraktiver und leistungsfähiger werden.

ISBN 978-3-0005141-2-8
©2015 Thorsten van Bokhoven, 14,95 Euro

Zu bestellen unter
www.salve-gesund.de
Menüpunkt Bücher
per E-mail post@salve-gesund.de
oder telefonisch 08321 / 8057292

Die Russische Honigmassage
Ein altes Volksheilmittel neu entdeckt

Iris Hörmann

Denken wir an Honig, entsteht bei vielen von uns ein Wohlgefühl. Kommt er jedoch als Therapieprodukt zum Einsatz, zeigt er sich von einer ganz anderen Seite. Die Behandlung mit Honig ist keine Wellness-Massage.

Die Anzahl der Menschen mit bereits chronischen oder akuten Rückenproblemen jeglicher Art steigt ständig. Aus diesem Grunde war es mir vor Jahren ein Bedürfnis, eine ganzheitlich wirkende Rückenmassage anbieten zu können. Bei meinen Recherchen sagte mein Bauchgefühl „Ja" zu einer Tibetischen Rückenmassage. Die Ausbildung wurde allerdings nur in Verbindung mit einer russischen Honigmassage angeboten. Von dieser Behandlungsform hatte ich bis zu diesem Zeitpunkt noch nichts gehört. So ging ich mit einer gewissen Skepsis in den zweiten Teil der Ausbildung. Diese löste sich schon bald in Wohlgefallen auf, als ich mehr über die Geschichte und vor allem die Heilkraft der Massage erfahren habe.

Quelle: www.psiram.com

Das alte russische Volksheilmittel ist beinahe in Vergessenheit geraten. Oleg Lohnes, gebürtiger Ukrainer, leitete Anfang der 90er Jahre das Institut für Volksmedizin in Kiew. Später gründete er ein eigenes Institut für alternative Medizin in Deutschland. Die Heilkraft des Honigs erkannte schon der griechische Arzt Hippokrates (um 460 – 377 v.Chr.). Nichts könnte besser auf die Honigmassage zutreffen als seine Erkenntnis: „Laßt Eure Heilmittel Nahrungsmittel, Eure Nahrungsmittel Heilmittel sein." Dieses wunderbare Geschenk der Natur enthält wichtige Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine. Bei weitem sind bis heute nicht alle Inhaltsstoffe erforscht.

Von Natur aus hat unser Körper die Fähigkeit, genügend Nähr- und Vitalstoffe aufzunehmen, sowie Schadstoffe auszuleiten. Die Entgiftung übernehmen Darm, Nieren und Leber, solange diese Grundregulation funktioniert. Durch eine enorm steigende Schadstoffbelastung in den letzten Jahrzehnten kann das Faß zum Überlaufen kommen. Mit Giften aus der Luft, der Nahrung, Chemie in Textilien oder künstlichen Strahlungsfeldern ist unser Organismus überfordert. In unserem Alltag sind wir mit 100.000 chemischen Fremdstoffen konfrontiert. Durch Einlagerung in unsere stoffwechselaktiven Organe wie Lunge, Haut, Gelenkkapseln und Schleimhäuten kann dies zu akuten oder chronischen Erkrankungen führen.

Die Honigmassage ist keine „Wellness"-Massage. Der Honig bindet Gift- und Schlackenstoffe aus der Haut. Es zeigen sich kaugummiähnliche Ausscheidungen.

Foto: Iris Hörmann

Die Honigmassage bietet eine optimale Möglichkeit, um diese Schadstoffe auszuleiten. Sie lässt sich natürlich ohne weiteres mit anderen Ausleitungsverfahren kombinieren.

Zur Massage verwende ich einen regionalen Honig in Bioqualität. Daß Honig die Eigenschaft besitzt, Giftstoffe und Schlacken zu binden, ist relativ unbekannt. Die Behandlung ist deshalb in erster Linie eine Entgiftungs- und Entschlackungsmassage.

Praktisch sieht das so aus, daß der Honig großflächig auf dem Rücken verteilt wird. Die Heilkraft des Honigs bindet alte Gift- und Schlackenstoffe, die sich im Laufe der Jahre im Gewebe eingelagert haben. Durch eine bestimmte Pump- und Zupftechnik werden diese an die Oberfläche befördert. Im Laufe der Behandlung rötet sich die Haut, und der Honig verdichtet sich. Es kommt zu kaugummiähnlichen Ausscheidungen. Diese werden dann mit Wasser entfernt. Dann erfolgt ein 2., evtl. noch ein 3. Durchgang. An dieser Stelle muß ich erwähnen, daß die Massage je nach Empfindlichkeit des Klienten nicht ganz schmerzfrei ist. Hier sind Umsicht und Kommunikation mit dem Kunden gefragt.

Zur Prävention sind zwei Behandlungen pro Monat sinnvoll, zur Therapie bis 2-mal in der Woche.

In diesem Rahmen ist es nicht möglich, das ganze Spektrum der Anwendungsmöglichkeiten aufzuzählen. Hier die wichtigsten Indikationen:

- Rheumatische Erkrankungen
- Arthrose
- Schwermetallbelastungen (z.B. Amalgam)
- Giftstoffe (Arzneimittel, Nikotin etc.)
- Kopfschmerzen, Migräne
- Schlafprobleme
- Muskelverspannungen
- Depressionen
- Nervenstörungen aller Art
- Harmonisierung des Immunsystems
- Chronische Müdigkeit (CFS)

Außerdem werden über die Reflexzonen am Rücken (Headsche Zonen) die entsprechenden Organe angeregt. Sie ist auch eine sehr gute Unterstützung zu einer Basen- oder Fastenkur.

Die Massage läßt sich in jede naturheilkundliche oder schulmedizinische Behandlung integrieren.

Kontraindikationen

- Bei einer Honigallergie
- Offene Wunden
- Ekzeme oder Hautausschläge
- Blutungen im Körper
- Tumore
- Infektionskrankheiten

Wie in der Homöopathie können bei diesem Naturheilverfahren auch Erstverschlimmerungen auftreten. Der Körper reagiert, die Therapie zeigt ihre Wirkung. Hier helfen viel Ruhe, Bewegung an der frischen Luft und vor allem viel Trinken, damit der Körper die aktivierten Schadstoffe ausscheiden kann. Sollte es überhaupt zu Erstverschlimmerungen kommen, klingen sie in wenigen Tagen wieder ab.

Jede Honigmassage ist für mich immer wieder interessant, und ich möchte sie nicht mehr missen. Auch diesmal hat es sich wieder bewahrheitet: Höre auf dein Bauchgefühl!

Ohne Bienen kein Honig

Zitat von Albert Einstein: „Wenn die Biene von der Erde verschwindet, hat der Mensch noch ca. 4 Jahre zu leben". Etwa 30% aller Nahrungsmittel verdanken wir der Existenz von Bienen.
Ca. 25 Milliarden dieser wertvollen Nutztiere leben in Deutschland. Im Sommer umfaßt ein Bienenvolk ungefähr 40-80.000 Flugbienen. Eine Biene fliegt rund 6 Kilometer in 15 Minuten. Für diese Geschwindigkeit sind ca. 250 Flügelschläge pro Sekunde notwendig. 4 Millionen Blüten sind zu bestäuben, um 500g Honig zu gewinnen. Vielleicht kommt uns dieser ungeheure Kraftaufwand in den Sinn, wenn wir das nächste Mal im Bioladen zu einem Glas Honig greifen.
Gott sei Dank sind diese fleißigen Tiere in jüngster Vergangenheit wieder in den Fokus der Öffentlichkeit gerückt. Zu ihrem Schutz sind viele Initiativen ins Leben gerufen worden. Auch die Politik hat endlich reagiert und zwei Pestizide verboten.

Anzeigen

Neuer Termin! **Wüsten – Retreat**

Seminarreise ins Sandmeer der tunesischen Sahara
vom 19. Dezember 2018 – 02. Januar 2019

Es ist eine Reise zu uns selbst. Wir tauchen ein in die Weite und Stille einer Landschaft, die uns so annimmt, wie wir sind, jenseits unserer Ängste und selbst erschaffenen Trugbilder über uns selbst.

ARKANUM – Praxis für Therapie, **Hans-Peter Regele**, Enzisweilerstrasse 16, 88131 Lindau
www.regele-arkanum.de, hans-peter@regele-arkanum.de , Tel. 08382 – 27 52 12
Infoabend: 9. Oktober 2018, 19.30 Uhr, Eulenspiegel in Wasserburg (Bitte vorher anmelden!)

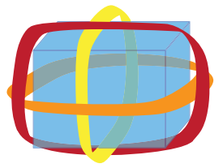
Beckenbodenbodentraining macht nicht nur innen stark!

Susanne Schwärzler, Heilpraktikerin und Autorin

Der komplexe Beckenboden als Diaphragma besteht aus einem 3-flächigen Muskelsystem, ist mit unzähligen Nerven, Gefäßen und Lymphbahnen durchwebt. Viele Erkrankungen lassen sich auf Fehlspannungen des Beckenbodens zurückführen.

Der Beckenboden „verschnürt", wie Paketschnüre ein Päckchen, die drei Knochen des Beckens und somit das angehängte Skelett:

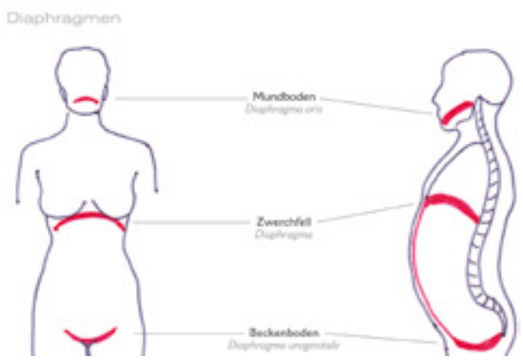
- Kreuzbein mit Steißbein mit aufgesetzter Wirbelsäule und Kopf, mit Armskelett und
- die Darmbeinschaufeln mit anhängendem Beinskelett



1. Paketschnur (rot)= 1. Beckenbodenschicht mit den zwei Schließmuskeln von After- und Harnröhre: verschnürt das Päckchen in der Länge vom Steißbein zu den Schambeinen. Beeinträchtigt die vordere- und hintere Körperspannung sowie die Reaktion der Schließmuskeln.
2. Paketschnur (orange)= 2. Beckenbodenschicht mit den zwei querverlaufenden Muskeln, die die zwei Schambeine und die Sitzbeinhöcker verbindet und die gesamten Querverbindungen der Körperhaltung beeinträchtigt.
3. Paketschnur (gelb) = 3. Beckenbodenschicht = Schalen- oder trichterförmige angeordnete Muskelschlingen. Diese tragen die Organe und sind auch zuständig für die Kontinenz und Beckenstellung.

Der Anspannungszustand der Beckenbodenmuskulatur wirkt sich auf die innere Organlage und äußere Haltung (Bewegungsapparat) aus. Die drei wichtigsten Diaphragma sind zudem Zwerchfell und Mundböden (oben/unten), sowie Fußgewölbe. Somit hat der Beckenboden auch mit SPRACHE, ATMUNG und HALTUNG zu tun.

Einige wichtige Muskelgruppen, die durch den Beckenboden aktiviert werden, sind am knöchernen Becken befestigt und von der jeweiligen Beckenbodenspannung abhängig.



Bauchmuskulatur

Die querverlaufende Bauchmuskulatur (M. transversus abdominis). Hinter ihr liegen die Bauchorgane, sie bildet die Taille.

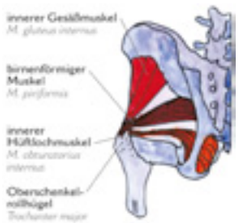
Die äußere schräge (M. obliquus externus abdominis) und die innere schräge (M. obliquus internus abdominis) Muskulatur sind bei seitlicher Körperbewegung in Aktion. Dabei stabilisiert wieder v.a. die 2. Beckenbodenschicht das Becken über die Sitzbeinhöcker und den Rippenbogen, an dem diese Muskelgruppen verankert sind.

Mein Leitsatz:
Beckenbodenmuskulatur = Bauchmuskulatur!

Rückenmuskulatur

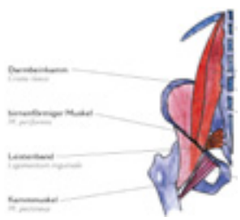
Wenn Sie „zu stark" ist (Bsp. Schwangerschaft/Hohlkreuzhaltung), ist die Bauchmuskulatur zu schwach. Die Reflexzone der 2. Beckenbodenschicht liegt zwischen den Schulterblättern unter dem Kapuzenmuskel (M. trapezius). Muskuläre Dysbalacen führen oft zu Rückenbeschwerden, Bandscheibenproblemen.

Helfermuskulatur



Nachbarmuskeln liegen neben dem Beckenboden. Dort sind der birnenförmige Muskel (M. pirmiformis), der Steißbeinmuskel (M. coccygeus) und der innere Hüftlochmuskel (M. obturatorius internus). So ist die Verbindung zum Beinskelett geschaffen. Bei Anspannung v.a. der 2. Beckenbodenschicht stabilisiert diese die Beine.

Innere Hüftmuskulatur



Der kleine und große Lendenmuskel (M. psoas minor/mayor) beugen den Oberkörper zu den Beinen. Als Gegenspieler vom Beckenboden übernimmt er eine wichtige Rolle. Falls er verkürzt ist (Hohlkreuzhaltung), ist der Beckenboden zu schwach.

Beinmuskulatur

Viele innere und äußere Beinmuskeln sind am Becken befestigt und je nach Beckenstellung verschieden aktiv.

Diagnosen aus der Orthopädie

Knochen, Sehnen, Bänder und Muskulatur sind unser „Bergwerk", unser größtes Mineraldepot. Im Alter, wenn der Stoffwechsel verlangsamt und die „leere" Zivilisationsernährung die Mineralien im Gewebe vermindert, entnimmt unser Körper aus diesen Depots wichtige Reserven wie Calcium, Magnesium und Phosphor. Das Bindegewebe wird schwach. Der Beckenboden der Frau hat 60% Bindegewebe und nur 40% Muskulatur. Dadurch erklärt sich der „schwächelnde Beckenboden" im Alter. Auch Hormonumstellungen in der Pubertät, Menopause wirken sich auf den Beckenboden aus.

Der Beckenboden nimmt Einfluß auf die autochthone Rückenmuskulatur und somit auf unsere Bandscheiben. Bei einem zu starken Beckenboden werden die Bandscheiben meist entlastet, bei einem schwachen Beckenboden bekommen sie Druck. Längere Belastungen führen dann bspw. zum Bandscheibenvorfall.

Übung 1

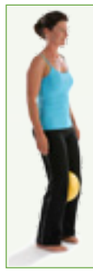
Beckenbodenanspannung durch Balance, z.Bsp. mit einem Sitzballkissen auf dem Kopf oder unter den Füßen.
Stelle dich aufrecht hin, die Beine sind leicht gebeugt, als ob du auf einem Barhocker sitzt. Dabei ist das Becken leicht in Anspannung gekippt (Schambeine zeigen Richtung Kinn) und balanciere ein Sitzballkissen auf dem Kopf. Dies „zieht" die Bandscheiben auseinander.

Eine zu schwache 2. Beckenbodenschicht, weitet die Sitzbeinhöcker, und das Becken kippt nach vorn. Ein Hohlkreuz entsteht, die Bauchmuskulatur ist locker. Die Helfermuskeln können ihre Aufgabe, die Oberschenkelknochen zu stabilisieren, nicht erfüllen, und die Knie kommen sich näher (X_ Beine) und oft entsteht noch eine Plattfußhaltung.

Übung 2

Stelle dich aufrecht hin, Knie sind leicht gebeugt, Becken ist leicht in die Anspannung gekippt (Schambeine zeigen zum Kinn). Lege eine Gymnastikbandschleife zwischen die Knie und dehne das Band während jeder Ausatmung, indem die Knie leicht nach außen grätschen.

Eine vermehrte Belastung des inneren Gelenkspaltes kann zu einer Varum-Gonarthrose führen. Eine zu starke 2. Beckenbodenschicht, weitet/verengt die Sitzbeinhöcker, und das Becken kippt nach hinten. Ein Hohlkreuz entsteht, die Bauchmuskulatur ist locker. Die Helfermuskeln können ihre Aufgabe, die Oberschenkelknochen zu stabilisieren, nicht erfüllen, und die Knie öffnen sich (O-Beine). Oft entsteht noch eine Spreizfußhaltung.



Übung 3

Stelle dich aufrecht hin, Knie sind leicht gebeugt, Becken ist leicht in die Anspannung gekippt (Schambeine zeigen zum Kinn).
Lege einen Softball zwischen die Knie und bewege die Knie während jeder Ausatmung zueinander.

Bei der Arthrose im Hüft- oder Kniegelenk ist die Beckenstellung entscheidend. Eine Über- oder Unterspannung des Beckenbodens wirkt sich in die unteren und oberen Gliedmaßen aus. Je nach Diagnose, werden die verschiedenen Beckenbodenschichten trainiert, so daß sich Fehlstellungen verändern und die Belastungen verringern können.

Übung 4

Stelle dich aufrecht hin, Knie sind leicht gebeugt, Becken ist leicht in die Anspannung gekippt (Schambeine zeigen zum Kinn). Lege einen Stab längs an der Wirbelsäule entlang und versuche während des Ausatmens die Wirbelsäule am Stab zu halten. Beim Einatmen entspannen!

Dabei kannst du auch deine individuelle Haltung feststellen.

- Hohlkreuzhaltung – unterer Rücken kann nicht an den Stab gebracht werden: zu schwache Bauchmuskulatur. Du solltest deine Bauchmuskulatur stärken!
- Rundrücken – oberer Rücken ist nach hinten rund. Brustwirbelsäulenabschnitt kann nicht gestreckt an den Stab angeglichen werden. Deine obere Rückenmuskulatur ist gedehnt und die Brustmuskulatur zu stark! Trainiere den oberen Rücken!
- Flachrücken – eine „gesunde" Wirbelsäule dient als Stoßdämpfer und ist deshalb Doppel-S-förmig. Rücken-, Bandscheibenprobleme, Kopfschmerzen.

Schulter-/Ellenbogen-, Handarthrose sind häufig eine Über- oder Fehlbelastung des Schultergelenkes, aufrund einer Beckenbodenschwäche (Querverbindung).

Übung

Setz dich auf einen Gymnastikball, die Knie sind im rechten Winkel gebeugt. Lege die Hände überkreuzt an die Innenseite der Knie. Atme aus, kippe das Becken in eine leichte Anspannung (Schambeine zeigen zum Kinn) und versuche mit den Händen die Knie auseinanderzubewegen.
Beim Einatmen wieder lockerlassen.

Kleinblütiges Knopf- oder Franzosenkraut (Galinsoga parviflora)

Angelika Hinne

Das Knopfkraut ist eher unscheinbar. Mit seiner Vitalität und Vermehrungsfreude bringt das Pflänzchen jedoch so manchen Gärtner an den Rand der Verzweiflung. Dabei ist der auch Franzosenkraut genannte Korbblütler ein sehr wohlschmeckendes und sehr gesundes Gemüse mit viel Potential für kulinarische Experimente.

Volksnamen

Russenkraut, Teufelskraut, Gartenpest, Scheißkraut

Botanik

Das kleinblütige Franzosenkraut ist eine einjährige, krautige Pflanze, die Wuchshöhen von etwa 20 Zentimetern erreicht. Die gegenständigen Laubblätter sind ungeteilt und am Rand mehr oder weniger fein gezähnelt. Die Blütenstiele sind etwas dichter behaart, aber die Häärchen liegen den Stielen dicht an. Jedenfalls ist die Pflanze nicht zottig behaart wie das behaarte Knopfkraut.

Die Blütenköpfchen haben einen Durchmesser von knapp 5 mm. Die meist vier bis fünf weißen Zungenblüten sind deutlich kürzer als der halbe Durchmesser des gelben Köpfchens. Sie sind meist ein wenig länger als breit und haben vorne zwei oder drei kleine Zähnchen.

Bei uns gibt es noch das behaarte oder auch zottige Knopfkraut (Galinsoga ciliata). Dieses weist oben am Stängel eine abstehende Behaarung auf. Der Blütenaufbau verrät die Zugehörigkeit zur Familie der Korbblütler (Asteraceae). Die Blüten bestehen aus Körbchen mit vier oder fünf weißen Zungenblüten, die fast so groß sind wie der Korb der gelben Röhrenblüten. Bei beiden Arten bestehen die Blütenköpfchen aus einigen wenigen weißen Zungenblüten und zahlreichen gelben Röhrenblüten.

Das Kraut gehört zu den Neophyten. Das sind Pflanzen die nach der Entdeckung Nordamerikas (1492) in Regionen verschleppt wurden, in denen sie ursprünglich nicht vorkamen. Die Heimat dieser beiden bei uns eingewanderten Korbblütler liegt zwischen Mexiko und Chile. Als Tropenpflanzen sind sie frostempfindlich. Sie sterben in den Wintermonaten ab und treiben im Frühjahr aus den Samen neu aus. Sie können große Bestände ausbilden und damit zu Konkurrenten unserer heimischen Garten- und Wildpflanzen werden. Die ersten Blüten zeigen sich im Mai. Eine einzige Pflanze kann bis zu 100 000 Samen hervorbringen. Die Pflanze kann sich selbst bestäuben und ist damit nicht auf Insekten angewiesen. Franzosenkraut liebt trockenen, humosen und lockeren Boden. Es ist ein Lichtkeimer, d.h. die Samen dürfen nicht mit Erde bedeckt werden.

Geschichte

Im 18. Jahrhundert kamen die Knopfkräuter aus der neuen Welt nach Europa. 1776 pflanzte man sie im Londoner Kew Gardens aus. 1794 fand man sie auch in den Botanischen Gärten von Paris und Madrid. Dem Gründer des Madrider Gartens und Leibarzt des spanischen Hofes, Ignacio Mariano Martinez de Galinsoga, verdankt das Kraut seinen lateinischen Gattungsnamen galinsoga.

Im Botanischen Garten in Berlin hielt das Knopfkraut 1802 Einzug. Von dort gab man Samen an Pfarrgärten in Pommern, Bremen weiter. In Frankreich baute man das Knopfkraut wegen seiner schmackhaften Blätter teilweise sogar landwirtschaftlich an. Von den Feldern und aus den botanischen Gärten heraus schaffte das vitale Pflänzchen bald den Sprung in die Freiheit und breitete sich fortan verwildert aus. Weil es gerne auf nährstoffreichen und sonnigen Böden wächst, wurde es bald vor allem in Kartoffel- und Gemüseäckern zum gefürchteten Unkraut.

Die explosionsartige Verbreitung des kleinen Wildkrautes fiel in die Zeit der napoleonischen Kriege. Weil man annahm, daß die Franzosen die Samen in ihren Pferdefuttersäcken eingeschleppt hatten, verpaßte man ihm den Namen Franzosenkraut. Auch regionale Namen wie Gartenpest, Teufelskraut oder Scheißkraut zeugen von der großen Ablehnung, die dem vitalen Pflänzchen entgegenschlug. Es ist nicht zweifelsfrei erwiesen, daß die Franzosen für die rasche Verbreitung des Neophyten verantwortlich waren, doch auch der Name „Knopfkraut" geht auf diese Unterstellung zurück. Die kleinen gelben Blütenköpfchen mit den dreilappigen weißen Blütenzungen sollen den Knöpfen der französischen Uniformen ähnlich sehen. Bezeichnenderweise nennt man die Pflanze in Frankreich „Russenkraut".

Anwendung und Heilwirkung

Da das Knopfkraut in unseren Gefilden eher ein Neuling ist, gibt es hierzulande keine überlieferte volksmedizinische Heilanwendung. Es soll jedoch blutreinigend wirken und gegen Vitamin-C-Mangel und Anämie helfen. In der Homöopathie wird es gegen grippale Effekte genutzt. Die traditionellen Heiler der afrikanischen Zulu sollen den auch in Afrika verbreiteten Neuankömmling als Mittel gegen hohen Blutdruck entdeckt haben. Klinische Untersuchungen der Universität von Kwa-Zulu Natal in Südafrika bestätigten den blutdrucksenkenden Effekt.

In Brasilien soll der Tee aus Blättern und Blüten zur Linderung von Magenbeschwerden, Leberschmerzen und anderen Infektionen des Verdauungsapparats angewendet werden. Die Phytotherapie setzt Knopfkrauttinkturen gegen Krebsleiden ein.

Es ist ein wahrer Energielieferant und wirkt immunstärkend. Auch auf den Garten hat das Knopfkraut positive Wirkungen. Es liefert wertvollen Kompost und eignet sich zur Gründüngung.

Inhalt- und Wirkstoffe

Eisen, Eiweiß, Kalium, Kalzium, Magnesium, Mangan, Phosphor, Schleimstoffe, Vitamin A, Vitamin C

Aufgeklärte Wildkrautgärtner nutzen das Knopfkraut als leckeren Vitamin- und Mineralienspender. Obwohl es dem Kopfsalat geschmacklich sehr ähnlich ist, ist das Franzosenkraut dem Kopfsalat bei den Inhaltsstoffen weit überlegen. Es enthält fünfmal mehr Magnesium, elfmal mehr Calcium, viermal mehr Vitamin A und neunmal mehr Vitamin C als die gleiche Menge Kopfsalat. Mit 14mg pro 100g ist das Franzosenkraut eine der eisenhaltigsten Pflanzen überhaupt und schlägt den Kopfsalat hier um das Zwölffache. Zudem enthält es besonders viel Mangan, was wichtig ist für die Bildung von Knochen- und Bindegewebe und eine wichtige Rolle im Fett- und Kohlehydratstoffwechsel spielt.

Ernte / Sammelzeit

Geerntet werden von Mai bis November die Blüten, Blätter und Triebe. Zum Ernten kneift man immer die oberen vier Blätter ab. Dann erwischt man auch die schönen kleinen Blüten. Nebenbei regt man das Kraut an, neue Blätter auszutreiben und vergrößert so die Ernte.

Rezepte

Die ganze Pflanze schmeckt mild und aromatisch, ein wenig salatartig. Junge Blätter, Knospen und Blüten bereichern Salate, Spinat oder Suppe. Auch ergibt das frische Kraut zusammen mit Möhrensaft und Äpfeln püriert ein vitalstoffreiches Getränk.

Franzosenkraut-Pasta

Nudeln zubereiten. Für die Sauce zwei Frühlingszwiebel würfeln und in etwas Olivenöl anschwitzen. 500 g Franzosenkraut hacken und zusammen mit 100 g gewürfelten, getrockneten Tomaten in die Pfanne geben. Mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Thymian nach eigenem Geschmack würzen und mit einem Becher Sahne ablöschen. Vor dem Servieren mit ein paar Blüten garnieren.

Franzosenkrautsalat mit Avocado

Knopfkrautblätter und –blüten in mundgerechte Stücke zupfen und mit einer Vinaigrette aus 1 Teelöffel Zitronensaft, 2 Teelöffeln Wasser, 2 Teelöffel Olivenöl und einer Prise Salz übergießen. Avocado schälen, würfeln und über den Salat geben. Dazu passen auch gut Orangenschnitze.

Franzosenkraut-Pesto

2 Handvoll Franzosenkraut, 2 Zehen Knoblauch, 50 g Sonnenblumen- oder Pinienkerne
2 Teelöffel eingelegte getrocknete Tomaten und einen halben Teelöffel Salz
im Mixer zerkleinern. 120 ml Olivenöl langsam auf das laufende Messer geben, bis eine homogene Masse entsteht.

Ajiaco - Traditionelle Hühnersuppe zu Festlichkeiten

4 Teile Hühnerbrust oder Schenkel mit Haut, 1 Zwiebel,1 Lauch, 2 Karotten, 1 Lorbeerblatt, 500 g fest kochende Kartoffeln, 300 g mehlige Kartoffeln, 300 g gelbe Süßkartoffeln, 2 Maiskolben in große Stücke geschnitten (alternativ 1 Dose Mais)
Salz, Pfeffer, Kümmel, 100g frische Franzosenkrautblätter oder getrocknet, Kapern, Crème fraîche, 2 Avocados, evtl. frischer Koriander.
Zubereitung:
1,5 Liter Wasser mit einer in Streifen geschnittenen Stange Lauch, einer ganzen Zwiebel und 2 klein geschnittenen Möhren mit Salz, Pfeffer, etwas Kümmel und 50g Knopfkraut zum Kochen bringen. Hühnerteile und Maiskolben (grob zerteilt) hinzugeben und alles 20 Minuten kochen. 500g fest kochende Kartoffeln gewürfelt zugeben und weitere 15 Minuten kochen, dann 300g mehlige Kartoffeln gewürfelt zugeben und noch mal 15 Minuten kochen. Hühnerteile hinausnehmen, zerkleinern und warm stellen. 300 g gelbe Süßkartoffeln gewürfelt, die restlichen 50g Knopfkraut und, falls Dosenmais verwendet wird, diesen hinzugeben und noch einmal 15 Minuten kochen. Das ganze durch ein Sieb passieren und noch mal kurz aufkochen. Dabei umrühren, bis die Suppe schön sämig ist.
Die Suppe in tiefe Schalen geben. Dazu werden die zerkleinerten Hühnerteile, Kapern und Sahne/Crème fraîche jeweils zum selbsthinzufügen gereicht. Mit Zitronensaft benetzte Avocado-Stücke und frischer Koriander separat gereicht, damit sich jeder selbst hinzufügen kann, was er mag.

Quelle: www.chefkoch.de

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

Assistenzhunde: Ein Partner für‘s Leben!

Elisabeth Linger, Tierpsychologin

Hunde können fantastisches leisten. Dank ihrer Spürnase, einem vortrefflichen Instinkt und ihrer sozialen Kompetenz lassen sie sich zu Therapiehunden heranbilden. Stoffwechselkrankheiten wie Diabetes m. können sie riechen und selbst bei psychischen Krankheiten leisten sie therapiestützende Dienste.

Die Beziehung zwischen Hund und Mensch geht schon Jahrhunderte zurück. Funde aus verschiedenen Regionen dieser Welt zeigen, daß die Domestizierung bereits in der Frühgeschichte des Menschen erfolgt ist. Zu Beginn – hier besteht weitgehend Einigkeit in der Forschung – unterstützten die Vierbeiner Menschen bei der Jagd. Ebenso boten sie Schutz – vor allem in der Nacht. Letzteres nicht nur vor wilden Tieren, sondern auch vor Menschen! Im Laufe der Zeit wurden sie sogar für militärische Einsätze ausgebildet – wie etwa bei den Griechen. Sie wurden in Schlachten eingesetzt und dienten beispielsweise bei den Römern als Statussymbol ihrer Hochkultur. Auch heute erfüllen unsere besten tierischen Freunde wichtige Tätigkeiten, nicht nur als Haustiere oder Hirtenhunde, sondern auch in der Wissenschaft sowie als Assistenz zur Unterstützung von Menschen mit besonderen körperlichen und geistigen Einschränkungen.

Hilfe im Alltag

Sarah ist 14. Seit ihrem achten Lebensjahr ist sie an der Stoffwechselkrankheit Diabetes Typ 1 erkrankt. Labradorrüde Rocco, ihr vierbeiniger Freund und Begleiter, ist von Natur aus ein geselliger Typ. Mit seinen treuen Hundeaugen überzeugt er jeden, ihm ein Stück Brot oder sonstige Leckerlis abzugeben. Übermütig springt er mit Sarah über die Felder, liebt es, mit ihr Ball zu spielen oder auch einfach mit ihr zu kuscheln. Doch Rocco ist noch weit mehr als ein Familienhund. Zuverlässig zeigt er an, wenn Sarahs Zuckerwerte sinken oder steigen. In der Nacht liegt er möglichst nahe bei ihr und stellt sicher, daß sie ohne Gefahr ihren wohlverdienten Schlaf genießen kann. Auch tagsüber begleitet er sie und warnt sie vor gefährlichen Unterzukkerungen. Wenn Sarah in der Schule ist, hat Rocco Freizeit und kann sich von seiner wichtigen Aufgabe als Assistenzhund erholen.

Was hier in einem kurzen Absatz beschrieben wurde, benötigt eine lange und herausfordernde Ausbildungszeit, und nicht jeder Hund ist geeignet Menschen, mit physischen und psychischen Beeinträchtigungen zu begleiten.

Bildung für Hunde

Das Vorarlberger Assistenzhundezentrum bildet seit vielen Jahren erfolgreich Assistenzhunde und Therapiehunde aus. Die Leistungen der Hunde werden je nach Einsatzbereich unterteilt: Signalhunde, Servicehunde und Blindenführhunde. Festzuhalten gilt, daß die Kategorie Therapiehunde eine eigenständige Klasse darstellt und weiter unten erklärt wird.

Signalhunde

In dieser Kategorie sind Hunde, die für Epileptiker, Diabetiker, Gehörlose, Menschen mit neurologischen Erkrankungen und PTBS (Posttraumatische Belastungsstörung) ausgebildet werden.

Hunde für Diabetiker werden hierbei speziell darauf trainiert, Stoffwechselveränderungen ihres Besitzers anzuzeigen, im Falle von Epileptikern können sie die betroffene Person vorab vor einem Anfall warnen.

Ihr Training macht es möglich, daß die Hunde ihren erkrankten Besitzern im Ernstfall die notwendigen Medikamente holen oder Alarm schlagen bzw. Hausnotrufgeräte betätigen.

Somit können Menschen mit den obengenannten Krankheiten, trotz ihrer gesundheitlichen Herausforderungen ein selbstbestimmtes Leben führen.

Für Menschen mit Höreinschränkung sowie Taubheit können ausgebildete Signalhunde helfen, indem sie die Betroffenen auf akustische Reize in ihrer Umgebung aufmerksam machen. Etwas überspitzt ausgedrückt: sie sind die Ohren ihrer Herrchen und Frauchen. Der Hund erleichtert somit den Betroffenen die Interaktion mit einer lautstarken Außenwelt und vermittelt Sicherheit in der täglichen Konfrontation mit der Umwelt.

Menschen mit neurologischen Erkrankungen – wie etwa Autismus – erhalten in der Interaktion mit Vierbeinern die Möglichkeit, Empathie zu entwickeln. Autisten können nur

schwer ihre Mitmenschen (Mimik, Gestik) lesen. Die Reaktion der Hunde auf das Verhalten ihres Besitzers erfolgt unmittelbar und direkt, frei von Wertvorstellungen und Anforderungen und kann somit auch von Autisten erkannt und richtig interpretiert werden.

Seit einiger Zeit werden Hunde auch für Menschen mit psychischen Krankheiten ausgebildet. Hier zu erwähnen ist vor allem PTBS (Posttraumatische Belastungsstörung).

Zum Krankheitsbild dieser Menschen gehört, daß sie nach dem Erleben von traumatischen Erfahrungen Schwierigkeiten im Alltag haben. Gerade Ängste vor anderen Menschen oder spezifischen Situationen (Trigger), belasten den Alltag stark und führen zu sozialer Isolation, Vereinsamung und Verzweiflung. Der Vierbeider wird in diesem Fall speziell ausgebildet, die Erkrankten in diesen schwierigen Situationen zu stützen und zu unterstützen.

Vor allem der geregelte Tagesablauf für Mensch und Tier sowie die dadurch entstehenden sozialen Interaktionen stützen die Menschen emotional und können für Stabilität sorgen und Lebensfreude wachsen lassen.

Ein PTBS-Hund kann unter anderem sogenannte Flashbacks (Erinnerungen an das Trauma) unterbrechen, bei Panikattacken Ruhe und Sicherheit vermitteln und den Betroffenen aus Krisensituationen führen.

Servicehund

Menschen mit Mobilitätseinschränkungen, wie z.B. Rollstuhlfahrer, werden von Servicehunden betreut. Diese Hunde können somit ausdrücklich dazu beitragen, daß der physisch eingeschränkte Aktionsradius durch eine Kooperation zwischen Hund und Mensch sich erweitert. Dadurch wird Betroffenen eine Teilnahme am gesellschaftlichen Leben ermöglicht. Die motorischen Einschränkungen des Besitzers werden vom Vierbeiner kompensiert, d.h.

er unterstützt sein Herrchen oder Frauchen in der Ausübung von für ihn schwierigen Tätigkeiten. Dies beinhaltet z.B., Gegenstände aufzuheben und zu bringen, Türen und Schubladen zu öffnen und zu schließen sowie (Licht) schalter zu betätigen. Er hilft seinem Besitzer beim Aus- und Ankleiden, bei verschiedenen Tätigkeiten im Haushalt (Waschmaschine einräumen usw.).

Blindenführhunde

Damit Menschen mit Sehbehinderung oder fehlendem Sehvermögen im Alltag unbeschwert und vor allem selbstbewußt auftreten können, werden ihnen Blindenführhunde zur Seite gestellt. Die Hunde übernehmen – wie in den obigen Beispielen – verschiedene Aufgaben, damit Betroffene ihr Leben nicht auf wenige Quadratmeter beschränken müssen.

Blindenführhunde und Menschen mit Sehbehinderung oder fehlendem Sehvermögen sind durch das Führgeschirr miteinander verbunden. Die Person hält sich dabei am Führbügel fest und läßt sich vom Hund führen. Taucht ein Hindernis auf – wie etwa ein hoher Gehsteig – dann bleibt der Hund stehen, und der Besitzer kann mit seinem Blindenstock die unmittelbare Gefahr vor ihm abtasten und reagieren. Blindenführhunde lernen speziell im Straßenverkehr, ihre Besitzer zu Ampeln und Zebrastreifen zu führen, damit ein sicheres Überqueren der Straße möglich ist, sowie Stiegen, Lifte oder auch Sitzplätze anzuzeigen.

Therapiehunde

Das Vorarlberger Assistenzhundezentrum hat sich seit mehreren Jahren zusätzlich zur Assistenzhunde-Ausbildung der Ausbildung sowie innovativen Weiterbildung von Therapiehunden gewidmet. „Im Gegensatz zum Assistenzhund, der dauerhaft bei einem Menschen mit Behinderung lebt und diesen in seinem Alltag unterstützt, begleitet der Therapiehund seinen Halter bei tiergestützten Interventionen im Rahmen von pädagogischen, psychologischen und sozial-emotionalen und motorischen Einschränkungen, Verhaltensstörungen und Förderschwerpunkten.“

„Der Therapiehund ist ein mit seinem Halter und seiner Halterin für die therapeutische Arbeit ausgebildeter und geprüfter Hund, der durch gezielten Einsatz positive Auswirkungen auf das Erleben und Verhalten von Menschen mit Behinderung erzielen soll. Der Hund hilft durch seine Anwesenheit und ist Teil des therapeutischen Konzepts.“

Das Vorarlberger Assistenzhundezentrum ist stets bemüht, Menschen mit verschiedenen physischen und psychischen Krankheiten bei der Ausbildung von ihren Helfern auf vier Pfoten zu unterstützen. Umfassende Beratung sowie individuell erstellte Ausbildungsmodelle für Mensch und Tier sind ein wichtiger Teil unserer Betreuung.

Die dunkle und die helle Seite: **Das neue Datenschutzgesetz**

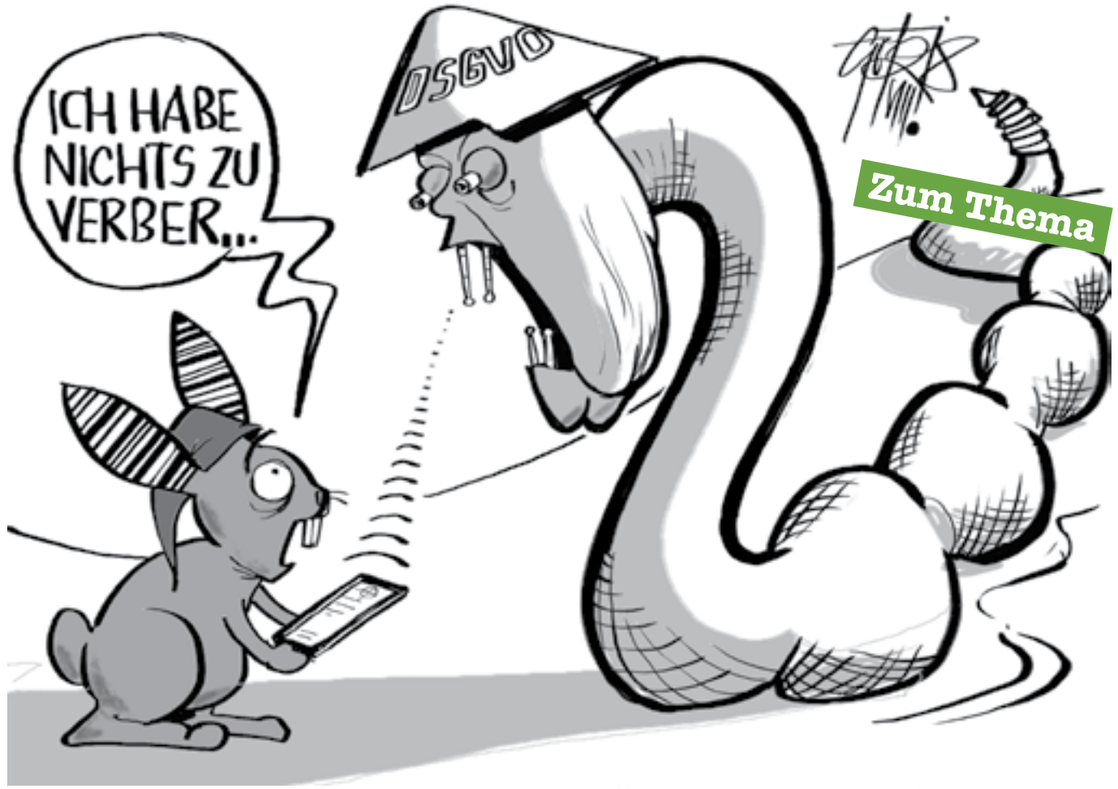
Andreas H. Buchwald

Es ereilte viele von uns wie aus heiterem Himmel. Nicht, daß es lange von vielen diskutiert worden wäre, sondern man erließ es sozusagen über Nacht. Mit sämtlichen damit verbundenen Verunsicherungen, Drohszenarien und entsprechender Bürokratie.

Vielleicht können Menschen, die die Verhältnisse einer Diktatur gut kennen, leichter damit umgehen. Sie greifen auf eine gewisse Alltagskreativität zurück. Mancher mag auch den Spruch »Gesetze sind da, um Mittel und Wege zu finden, sie zu umgehen« ebenfalls noch gut kennen; und darum geht es. - Wenn das Surfen im Internet dadurch erschwert wird, daß man sich durch unvorsichtiges Verbreiten eines Fotos strafbar machen kann, spricht sehr viel dafür, dem weltweiten Netz nicht mehr die Priorität unserer Interaktionen zu geben, sondern auf die uralte Methode des Direktkontaktes auszuweichen. Indem wir unserem Gegenüber unmittelbar in die Augen schauen können, lernen wir ihn weit besser kennen als über unausgegorene Gesichtsbuchkommentare. Vielleicht haben wir so viel Spaß an einem Gespräch mit unserem Nachbarn - den wir bislang nur von weitem grüßten -, daß wir ihn und seine Familie zu einem Grillabend einladen. Politische Witze, die bei Bratwurst und Bier im Garten erzählt werden, haben einstweilen noch keine Gefängnisstrafen zur Folge. Wir sitzen nicht mehr allein zu Hause herum, erfreuen uns angenehmer Gesellschaft und lernen vielleicht sogar den Partner oder die Partnerin kennen, nach dem/der wir uns schon viele Jahre sehnten. Auch Gelegenheitsarbeiten, Ganztagsstellen oder Wohnungen lassen sich auf diese Weise oft und vor allem passend finden. Die bislang nur virtuell mit der Außenwelt Verbundenen rücken wieder zusammen, bilden Gemeinschaften, erfahren neue Kraft. - Die neue Verordnung könnte die ideale Gelegenheit sein, die Menschen aus der Vereinzelung zu einem neuen Miteinander ruft. Weiter verschafft sie so manchem alternativem Medium - der SALVE beispielweise - mehr Leser und Verbreitung. Denn daß so mancher, um den Gefahren zu entgehen, die im Internet nun lauern, auf die traditionelle Methode des Zeitunglesens zurückgreift, ist so gut wie sicher. Auch Bücher - vor allem gute, informative und das Selbstdenken fördernde Werke - bekommen neue Chancen. In der DDR z. B. war es so, daß alles, was man in den offiziellen Medien vergeblich suchte, in bestimmten Büchern stand, die, aus welchem Grund auch immer, der Zensur durch die Lappen gegangen waren. Und nach Lektüre zu suchen, war ein kribbelnder Sport. Man kann sich förmlich darauf verlassen, daß alles Unterdrückte unter einer schützenden Oberfläche desto stärker wächst. Bis es stark genug ist, um sich erneut allgemein Bahn zu brechen. Die friedliche Revolution von 1989 wurde - das mag noch bemerkt sein - direkt und nicht über das Internet organisiert, das so, wie wir es heute kennen, noch gar nicht existierte.

Die Schrauben werden immer stärker angezogen. Die Diktatur schreitet unnachgiebig voran, indem sie den Frosch im Wassertopf ganz langsam kocht, und wie man sieht, springt er tatsächlich nicht heraus. Zwar müßte nun der letzte Naive und Demokratiegläubige allmählich erkennen, was in Wahrheit gespielt wird, aber gerade wir Deutschen sind ungemein leidensfähig. Und viele von uns haben noch immer viel zu verlieren. - Bei genauem Hinsehen wird sofort klar, daß weder GEZ noch Finanzamt bestraft werden können, wenn sie ohne Erlaubnis der Betroffenen deren Daten und Fotos austauschen, geschweige denn die Blitzerarmeen der Ordnungsämter, sondern Nachbarn, Freunde, Sportclubs und Kaninchenzüchtervereine. Wir sind gläsern geworden, und wer die Methoden der ostdeutschen Stasi noch kennt, kann sich vorstellen, wie dankbar die hinterhältigen Genossen gewesen wären, hätten sie nur ansatzweise über die technischen Errungenschaften der europa- und weltweiten Geheimdienste und Ordnungsbehörden verfügt.

Es ist deutlich, daß in erster Linie das Internet betroffen ist, dem der Angriff der Herrscherkaste vor allem deshalb gilt, weil es zur Plattform von Alternativinformationen geworden ist. Selbst wenn man eine regierungshörige Journaille im Griff behalten kann, ist das weltweite Netz doch so gut wie jedem Witzbold von der Straße zugänglich, und wenn jede offizielle Meldung durch eine Gegenmeldung aufgehoben wird, beginnen die Leute darüber nachzudenken, was denn nun Wahrheit ist und was nicht. Die schon lange bestehende und immer mehr wachsende Gefahr für die bisher allein beachteten Meinungsmacher mußte endlich eingedämmt, wenn nicht sogar vollständig beseitigt werden. Daher erst das Zensur- und nun das Datenschutzgesetz. Nicht einmal eine Hochzeitszeitung darf nun bedenkenlos mit zahlreichen Fotos verbreitet werden, selbst wenn ihre Auflage nur bei einer Stückzahl von 30 oder 40 liegt. Vielleicht wartet ein neidischer Verwandter schon lange auf seine Chance zur Denunziation. Wer kann nun wem noch trauen? Da mündliche Zusagen vor Gericht keine Geltung haben, brauche ich schriftliche Genehmigungen, besonders für fotographisches Material. Sollten wir da nicht besser auf dergleichen ganz verzichten? Abtauchen sozusagen? Für Hobbyfotografen sind wahrlich schlechte Zeiten angebrochen. - Kleinunternehmen, die jahrelang und stolz eine Homepage betrieben haben, stehen nun vor der Entscheidung, diese zu schließen oder mit dem Risiko ihrer Weiterexistenz zu leben. Neider und Hasser erleben nun Sternstunden und werden sie ganz bestimmt nutzen. Wer etwas finden will, wird etwas finden, das ist eine Binsenweisheit. Welche Möglichkeiten zur kostengünstigen Werbung bleibt denen, die mehr oder weniger darauf angewiesen sind, dann noch? - Wer mit seiner Fragestellung bis zu diesem Punkt gelangt ist, erkennt das nächste Ziel der Verordnung: die allmähliche Ausschaltung kleiner, oft alternativ agierender, Unternehmen. Der nächste Hammer wird nicht allzu lange auf sich warten lassen. Die Diktatur schreitet voran. Unaufhaltsam, unerbittlich. Und der „kleine Mann“ ist zum Kaninchen geworden, das auf die Schlange starrt, und er kann nichts tun, gar nichts...



©Götz Wiedenroth, Flensburg, www.wiedenroth-karikatur.de

BUCHREZENSION

Thorsten van Bokhoven

Schüßler-Salze
Gesichts- und Handdiagnostik. So finden Sie das richtige Mittel

Angelika Gräfin Wolffskeel von Reichenberg ist Heilpraktikerin, psychologische Beraterin und Vizepräsidentin des Biochemischen Bundes Deutschland (BBD) e.V. und seit langem sowohl als Referentin wie auch Buchautorin erfolgreich tätig.

Die Antlitzdiagnostik ist eine der ältesten Diagnoseformen überhaupt. Sie wurde schon in der Antike praktiziert und hat auch heute noch in der westlichen naturheilkundlichen Medizin wie in der traditionellen chinesischen Medizin einen hohen Stellenwert. Schließlich kann man am Gesicht nicht nur den Momentanzustand eines Menschen recht gut erkennen, es lassen sich auch Rückschlüsse auf körperliche wie geistige Dispositionen ziehen.

In diesem Buch wird deutlich über die bekannte Antlitzdiagnostik nach Schüßler und Hickethier hinausgegangen.

Angelika Gräfin Wolffskeel von Reichenberg hierzu:

„Die Methode ergänze ich in diesem Buch um die Finger-, Nagel- und Handdiagnostik. Bei den Händen geht es vor allem um die Innenflächen und deren Linien und Zeichnungen. Im Gesicht wird die Methode erweitert um alle möglichen Hautzeichen, wie Fältelungen, Lippen, Kinnpartie, Augenbrauen. Diese Analyse geht weit über die gewöhnlichen Indikatoren wie Gesichtsfarbe oder eingefallene Schläfen hinaus.“

Eine Vielzahl an Fotos und therapeutischen Tips macht dieses Buch zu einer umfassenden Fundgrube, das gleichermaßen Lehrbuch wie Nachschlagewerk ist. Es ist für Fachleute wie interessierte Laien gleichermaßen zu empfehlen.

Schüßler-Salze
Gesichts- und Handdiagnostik
So finden Sie das richtige Mittel
Klappenbroschur, 222 Seiten, durchgehend farbig
16 x 22 cm
€ 19,80 (D) / € 20,40 (A)
ISBN 978-3-86374-455-7
Mankau Verlag

Erziehung & Bildung - Teil III

Thorsten van Bokhoven, Heilpraktiker

> „Kindeswohl ist wahrscheinlich das zynischste Lügenwort, das sich ein deutscher Justiz- und Behördenapparat seit über 50 Jahren hat einfallen lassen: Eine Worthülse, um noch das größte Verbrechen gegen Kinder zu decken."
> (Matthias Matussek, die Vaterlose Gesellschaft)

Vor einiger Zeit las ich in einem Text über den amerikanischen Bürgerkrieg eine Tatsache, die ich gleichermaßen interessant wie schockierend fand: Viele der befreiten Sklaven waren ganz und gar nicht glücklich über ihre Befreiung. Ganz im Gegenteil, sie wären gerne wieder zur Institution der Sklaverei zurückgekehrt. Und zwar deshalb, weil sie ihren Besitzer als Garant von Versorgung und Sicherheit anzusehen gelernt hatten, nicht als Ausbeuter. Ein Leben in Freiheit und Eigenverantwortung konnten sie sich nicht vorstellen.

Umstände, in die man hineingeboren wird und die durch Erziehung verfestigt werden, erscheinen normal und sogar wünschenswert, so grauenhaft und ausbeuterisch sie in Wirklichkeit sein mögen – könnte es also sein, daß auch wir nicht in der besten aller möglichen Welten leben?

In zahlreichen früheren SALVE-Artikeln von mir finden sich Beispiele, wie die deutsche Regierung den Willen der Bevölkerungsmehrheit mißachtet und absolut schamlos Geld von „Fleißig" zu „Reich" umverteilt. Der Steuerzahlergedenktag findet im Juni statt – der Durchschnittssteuerzahler gibt also knapp die Hälfte seines Lohnes an den Staat ab – ein gutes Geschäft, so verantwortungsbewußt und an der Bevölkerung orientiert, wie unser Staat dieses Geld ausgibt, oder? Und dann gibt`s auch noch Zins und Zinseszins. Dieser kann als inverse Vermögenssteuer betrachtet werden, bei der alle, die kein nennenswertes Vermögen haben, jedes Jahr 10.000 Euro[1] Steuern zusätzlich[2] bezahlen.

Trotzdem beschäftigt sich eine deutliche Bevölkerungsmehrheit mit Biertrinken und Fußballschauen und wenn man sie auf die Mißstände hierzulande anspricht, kommen Sätze wie „Uns geht`s doch (noch) gut", „Anderen geht`s viel schlechter"... Bin ich der einzige, der da an „Onkel Tom" und die oben erwähnten Sklaven denken muß?

Schulpflicht/Schulzwang

In früheren Zeiten hatte die Schulpflicht durchaus einen positiven Effekt, schließlich konnten Kinder so lernen, anstatt sich von frühester Kindheit an kaputtzuschuften[3]. Diese Gefahr besteht heute nicht mehr und trotzdem wird Schulpflicht in Deutschland rigeros als Schulzwang ausgelegt.

Der Schulzwang existiert in der westlichen Welt nur noch in Deutschland, Bulgarien und auf Malta. Dieses Relikt des Nationalsozialismus[4] wurde vor gut einem Jahrzehnt sogar von der UN kritisiert, da es mit internationalen Abkommen, die Alternativen (wie Heim- und Fernunterricht) vorsehen, nicht vereinbar ist und die Erziehungshoheit der Eltern negiert.

Apropos Erziehungshoheit: Mit dem Zwang zur Schule wird natürlich den Kindern unterstellt, unwillig, und den Eltern, unfähig zur Bildung zu sein, hierfür braucht es den verbeamteten Staatsdiener mit klaren Vorgaben – was für eine unverschämte Bevormundung!

Eines der perversesten Beispiele Orwell`schen Neusprechs ist das geflügelte Wort vom „Kinderrechte stärken". Schließlich sind Kinder keine Wesen, für die Gesetze und Menschenrechte nicht gelten.

Wenn jemand von „Kinderrechte stärken" faselt, dann meint er immer das Beschneiden der elterlichen Rechte und oft genug das Einsperren von Kindern, um sie wunschgemäß indoktrinieren zu können.

Quelle: unbekannt

Quelle: islieb.de

> Freie Kinder erkennen übrigens echte Autoritäten durchaus an, sie lassen sich bloß von falschen nicht einschüchtern - was echte überhaupt nicht probieren."
> (Ekkehard von Braunmühl, Zeit für Kinder)

[1] Und das ist noch niedrig geschätzt.
[2] Schließlich ist von der Miete bis zu so ziemlich jedem Produkt alles mit Zins belastet.
[3] Mit Menschlichkeit hatte auch dies wenig zu tun: Mit der Industrialisierung nahm die Ausbeutung von selbst kleinsten Kindern solche Formen an, daß schließlich zu wenig gesunde junge Männer fürs Militär zur Verfügung standen.
[4] Auch wenn es bereits in Preußen und der Weimarer Republik eine Schulpflicht gab, so wurde diese erst im Nationalsozialismus zum Anwesenheitszwang in der Schule. Niemand sollte sich der Indoktrinierung, pardon den pädagogischen Wohltaten entziehen können.

> „„Funktionale Analphabeten": Menschen, die trotz fast eines Jahrzehntes Beschulung einen Text nicht richtig lesen und verstehen sowie nicht schreiben können. Ihre Zahl wird in Deutschland nach offiziellen Angaben auf mind. 7,5 Millionen Menschen geschätzt, also etwa 13-15% der erwachsenen Bevölkerung."
> (Betrand Stern)

Meine Lösung

In der Oberstufe war meine Lösung für die Anwesenheitspflicht in der Schule, zwar so gut wie immer körperlich anwesend zu sein, aber möglichst vom Unterricht nichts mitzubekommen. Schon bald hatte sich ein Drittel-Rhythmus eingespielt. Ein Drittel der Schulzeit schlief ich im Unterricht, ein Drittel las ich fachfremde Literatur, ein Drittel war ich mehr oder weniger geistig anwesend. Mitzuschreiben hatte ich in der Oberstufe fast völlig aufgegeben. Einerseits stand das meiste eh in den Büchern, andererseits gab es in jedem Kurs mindestens eine Mitschülerin, die einen perfekten Aufschrieb hatte, den ich mir gegen kleine Gefälligkeiten kurz zum Kopieren ausleihen konnte. Was üblicherweise völlig ausreichte, schließlich ging es ja selten drum, was zu verstehen, sondern lediglich darum, Auswendigelerntes 1:1 wiederzugeben.

> „Man lernt von dem, den man liebt."
> (Johann Wolfgang von Goethe)

Die meisten Lehrer kannten mich schon und hatten bereits die Erfahrung gemacht, daß mich aufzurufen, wenn ich mich nicht gemeldet hatte, eine schlechte (= für sie anstregende) Idee war. Die wenigen anderen hatten dies schnell gelernt. Sehr zu Gute kamen mir hier meine sehr langen, lockigen Haare, die im Unterricht immer vor meinem Gesicht hingen und somit dafür sorgten, daß nicht zu erkennen war, wohin ich schaute, bzw. ob meine Augen überhaupt geöffnet waren.

Die meisten Lehrer waren einfach stumpf und resigniert, und viele dürften von meinen fachfremden „Aktivitäten" gar nichts mitbekommen haben. Lediglich meine Englischlehrerin bemerkte etwas – und ließ mich gewähren, da ich im Englischunterricht nur englische Literatur las, die üblicherweise über dem Niveau des Leistungskurses lag. Sport ließ sich dank meiner angeborenen Wirbelsäulenschäden meist vermeiden, und der Kunstunterricht war mit zwei Bier im Schädel durchaus erträglich – weshalb immer ein Kasten Öttinger im Kofferraum mitfuhr.

Einerseits bin ich sehr zufrieden mit meinem damaligen Lösungsansatz für das Problem Schule. Auf diese Weise empfand ich`s als erträglich, und durch den nachgeholten Schlaf konnte ich trotz des frühen Aufstehens mein Leben am Abend genießen. Außerdem habe ich auf diese Weise doch einige Dutzend gehaltvolle Bücher (neben diversen Motorradzeitschriften, Comics,...) gelesen. Andererseits finde ich es schrecklich schade, eine Zeit im Leben, wo man aufnahmebereit und wißbegierig wie selten ist, in einer so dumpfen und geisttötenden Umgebung verbracht zu haben. Nicht nur habe ich in jener Zeit viel Sinnvolles nicht gelernt, auch die Freude an Neuem und am Entdecken, das unbeschwerte sich mit einem Thema auseinandersetzen, ohne gleich an eine Prüfung zu denken, haben schwer gelitten. Schule ist nach meiner Erfahrung die Antithese zu effektiver Wissensvermittlung. Schlimmer noch, sie hinterläßt Menschen, die sich selbst ein Stück entfremdet sind, denen Neugier und Lebensfreude zumindest teilweise ausgetrieben wurden.

> „Ulenn man keine schlechten Erfahrungen mit dem Neuen gemacht hat, erfreut man sich des Neuen. Erst uenn uir erfahren, daß das Neue, die Gefahr beinhaltet abgeprüft zu uerden, bevor uir es verstanden und verinnerlicht haben, beginnen uir, uns davor zu fürchten."
> (André Stern, Freilerner)

> „Ich hätte gern eine Welt, in der das Ziel der Erziehung geistige Freiheit uäre und nicht darin bestünde, den Geist der Jugend in eine Rüstung zu zuängen, die ihn das ganze Leben lang vor den Pfeilen objektiver Beueise schützen soll. Die Ulelt braucht offene Herzen und Aufgeschlossenheit, und das erreichen uir nicht durch starre Systeme, mögen sie nun alt oder neu sein."
> (B. Russel)

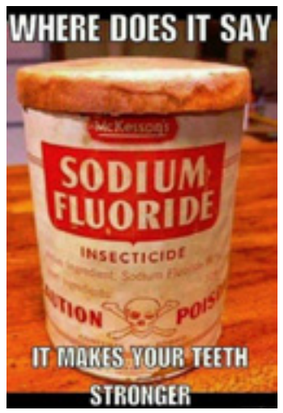
Für`s Leben lernen wir...

Es ist kein Zufall, daß so viele Schulgebäude an Fabriken erinnern. Um den amerikanischen Entwicklungspsychologen Peter Gray zu zitieren: „Zum einen ähnelte die Gestaltung der Schule jener der Fabriken: profitmaximierende Ausbeutung durch Akkordarbeit an einem kasernenartigen Ort. Zum anderen sollte der Schutz der sogenannten Kinder nur ein pädagogisches Alibi sein, um zu verheimlichen, daß diese staatliche Stätte der Erziehung künftiger, wohlerzogener, untertäniger, angepaßter Staatsbürger galt – nein, keinen kompetenten, wissenden, selbstbestimmten Menschen!" Was auch erklärt, weshalb der Anwesenheitszwang so rigeros durchgesetzt wird und tatsächlich junge Menschen mit Polizeigewalt der Schule zugeführt werden. Nach Karen Kern[5] sind je nach Bundesland bis zu 40% der in den Jugendhaftanstalten eingesperrten Jugendlichen nur dort, weil sie nicht in die Schule wollen.

Und auch die Lehrer scheinen da immer weniger hinzuwollen. Burnout und Frühpensionierungen werden nicht weniger und die resigniert-zynische Art, die viele Lehrer entwickeln, ist ein deutliches Zeichen, wie unwohl auch sie sich in dieser Zwangsumgebung fühlen.

Ein perfekt angemessenes System

Nun, wir leben in einer Welt, in der die Obrigkeit den Bräunungsgrad von Pommes reguliert und Bleigießen aus Gesundheitsgründen verbietet, Glyphosat aber erlaubt. Die Umwelt, unsere Lebensgrundlage wird immer mehr zerstört und Überwachungs- und Zensurgesetze



Quelle: unbekannt

[5] Plädoyer für einen Paradigmenwechsel in der Bildung in M. Kern Hg., Bildung versus Schulpflicht, (tologo verlag) Leipzig, 2016, S. 14

Quelle: unbekannt

installiert – wäre ja blöd, wenn die Sklaven anfangen, über was anderes als Autos, Fußball und Bier nachzudenken.

So gesehen, haben wir ein unserem System perfekt angemessenes Schulsystem.

Es selektiert Kinder und teilt sie aufgrund von Prüfungsergebnissen in Gute, weniger Gute und Schlechte ein – sie bekommen ein Zeugnis, das aussagt, was sie später mal werden können und was nicht[6]. Gleichzeitig erzieht es sie zum Konkurrenzdenken – wir sollen andere übertreffen, nicht das Bestmögliche, uns Gemäße, aus uns selber machen. Und ganz wichtig: Es erzieht dazu, den gröbsten Blödsinn ohne Widerspruch hinzunehmen, denn „Was soll ohne Abi bloß aus dir werden!!“.

Reformen der Schule gab es genügend in den letzten Jahrzehnten, wirkliche Verbesserungen haben sich dadurch jedoch nicht ergeben. Klar, auch eine reformierte Schule ist ein Schule, genauso wie ein reformiertes Krankenhaus noch lange kein Gesundungshaus ist (H. Stern).

Wissen zu verabreichen wie einer Mastgans ihr Futter hilft Menschen nicht, sich zu entfalten und sich selbst zu finden.

[6] Und das, obwohl fast eh nur das Auskotzen auswendiggelernten Wissens das Ziel ist - also keine echten Kompetenzen, sondern einfach Informationen, die online problemlos zu bekommen sind.

„Das Kind muß eine Chance haben, sich an Erwachsenen zu orientieren, die in sich ruhen. Jetzt schauen Sie sich mal den Erwachsenen an, wie dramatisch er sich verändert hat. Gehen Sie in die Stadt, schauen Sie in die Gesichter: gehetzt, genervt, gereizt und depressiv. Und wenn Sie einen haben, der strahlt und entspannt ist, denken Sie schon fast, er hat Drogen genommen.“
(Michael Winterhoff, Kinderpsychiater)

Schule in ihrer heutigen Form ist so obsolet wie unser Wirtschafts- und Geldsystem. Und muß ebenso wie dieses nicht reformiert und kosmetischen Korrekturen unterzogen, sondern durch etwas Neues ersetzt werden, wenn die Menschheit längerfristig nicht nur irgendwie überleben, sondern auch gedeihen will.

Quelle: unbekannt

Anzeige

Warum sind Sie laut Personalausweis nur Personal, Sache wie Vieh, daher nicht Mensch? Warum sind Sie nur Besitzer und Zahler Ihres Hauses und Autos, daher nicht Eigentümer? Wozu soll „die Menschheit unter 500 Millionen“ gehalten werden „mit gemäßigter Vernunft“?

Der unter das „Schuld-en“-Geldsystem gedrehte (diabolisch, diaballein: durcheinander werfen), unbewusst schlecht schwingende „Deutsch“-Personalausweisträger rackert im Tross der nazi-verwurzelten EU unter ROMischen Verträgen und US-ROM-Corporation, Inc. 1871, Hauptsiegermacht des sog. 2. Welt-Krieges (Grundgesetz Art. 120).

Der us-getarnte Besatzer und Co wie „BRD-GERMANY“ (baal wie satan, deutsch: besetzen, wie verstellen) baalisiert die ahnungslos medial manipulierten Persoträger im NA-ZI-Fangnetzsystem römischer Katholizität: Eine versteckte „Räuberbande“ uralter Provenienz beherrscht das Land hinter den Kulissen derartig, dass sogar der Inhaber des von Luther angeprangerten „Raubstuhls“, Benedikt XVI., der „Räuberbande“ im Bundestag deutschfreundlich als „Landsmann“, kriegslistig als „Papst“ mit Augustinus das Wort sprach und danach beredt zurücktrat.

- Luther enttarnte das „baylonische Gefängnis der Kirche“.
- Jesus warnte vor den „Kindermördern“ und „Hurenböcken“ (Judas-Evangelium) der Priester-Polit-Kaste mit ihrem „Schuld-en“-Opferdienst; er wies Petrus als Satan von sich (Mt 16, 23).
- Die Urchristen folgten der Befreiungsbotschaft Jesu Christi von „Schuld-en“ (Mt 6, 12); sie wurde baalisiert, die Bibel verfälscht, ebenso Verträge, Wissen, Wissenschaft, Forschung, Lehre und Medien bis heute!
- Bismarck bewahrte die „Deutschen“ als Menschen vor der Konzern-Kanonisierung Roms, der Personal-„Firm-ierung“. Doch der Putsch des Kaiserreiches 1918 hält an bis heute!

Nur wer seine Herkunft kennt, hat Zukunft. Geschehen in Geschichte und Gegenwart ist seit altersher diktiert in Manie und Manier einer immer „ärger“ Völker stressenden „Räuberbande“ (Luther, Benedikt).

Und führe uns zur GELD-SCHEIN- (Bd.1), SCHEIN-MENSCH- (Bd.2) und MACHT-SCHEINBILDUNG (Bd.3)

ISBN:
978-3-8440-3282-6 (Bd. 1)
978-3-8440-4132-3 (Bd. 2)
978-3-8440-5653-2 (Bd. 3)

Shaker Verlag GmbH
www.shaker.de | info@shaker.de
Tel.: 02407 / 95 96-0 | Fax: 02407 / 95 96-9

Veranstaltungen

15. September 2018 bis 14. Dezember 2018

www.tamalpa-germany.de
Freiburg, 0761 / 7074501

Dialog: Klang und Bewegung
21. September, 18.30 - 21.30 Uhr, Freiburg

Naturgeflüster - „Der heilige Tanz“
22. September, 10 - 17 Uhr; 23. September 10 - 16.30 Uhr, Insel Reichenau

Tamalpa LifeArt Process - Einführungsworkshop
10. Oktober, 10 - 14 Uhr, Freiburg

Celebrating Healing Arts
26. - 28. Oktober in Eltville, Hessen

„Loose your head and come to your senses“
1. Dezember, 10.30 - 17.15 Uhr, Zürich

Videopräsentation Tamalpa Lifeart Process
1. Dezember, 17.30 - 18.30 Uhr, Zürich

www.angelschütz.de
Maierhöfen, 08320 / 6739007

Clownworkshop: in Maierhöfen jeweils von
22. September / 27. Oktober und 1. Dezember, 10 - 17 Uhr

www.matzkat-bader.de
Weitnau, 08375 / 9294664

Info- und Übungsabend Kartenlegen
17. September, 19 Uhr
12. November, 19 Uhr

Kipperkartenkurs, Kartenlegen lernen vom Profi
29. - 30. September
17. - 18. November

Tarotkartenkurs, Kartenlegen lernen vom Profi
6. - 7. Oktober
8. - 9. Dezember

www.energiepraxis-wingmaker.de
Wangen, 0162 / 4430426

Entdecke Dein neues Ich
18. Oktober, 15. November und 5. Dezember, um 19 Uhr

Meditation: Reisen in Deine Innenwelten
25. Oktober, 29. November und 13. Dezember, um 19.30 Uhr

www.engellehre.de
Bodman, 07773 / 9381171

Engelsonntag. Die Fülle des Lebens erkennen
4. November, 10 - 17 Uhr

Auf die innere Stimme hören. Intuitionstraining
28. Oktober, 10 - 17 Uhr

Engelsonntag. Die Engel an deiner Seite
18. November, 10 - 17 Uhr

www.claudia-fabian.de
Oberstaufen, 08386 / 8168
alle Termine im Gemeindehaus Oberstaufen

Das Spiegelgesetz – Warum kommt diese Person, Situation in meine Leben?
24. September, 19.30 Uhr

Die Macht der Gedanken – und wie ich sie zu meine Vorteil verwandle
1. Oktober, 19.30Uhr

Mit Kritik neu umgehen – Raus aus der Stressfalle
5. November, 19.30 Uhr

Weißt du eigentlich wie toll dein Kind, dein Partner… ist? Lob und Anerkennung als Herzensverbindung
12. November, 19.30 Uhr

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

Kostenloser Schnupperabend Shiatsu
25. September, 19 - 21 Uhr

Duft Qi Gong-Teil 1 - Reinigung und Entgiftung
3. Oktober, 10 - 14 Uhr

Shiatsu zum Kennenlernen
6. - 7. Oktober, 10 - 16 Uhr

Shiatsu & Osteopathie
6. - 7. Oktober, 10 - 16 Uhr

Energie Tag ‚Kleine Auszeit‘ mit QiGong u.Meditation
27. Oktober, 11 - 17 Uhr

Medizinisches Qi Gong (Do-In)
17. - 18. November, 10 - 16 Uhr

Duft Qi Gong- Teil 2 (Stärkung u. Energetisierung
8. Dezember, 13 - 17 Uhr

www.heilpraxis-bokhoven.de
Oberteuringen, 0177 / 552 1947

Träume und Traumarbeit
11. Oktober, 19.30 Uhr, BZ Meckenbeuren

Hypnose und Hypnotherapie
25. Oktober, 19.30 Uhr, BZ Markdorf

Seminar Selbsthypnose
6., 13. u. 20. November, 19.30 Uhr, BZ Meckenbeuren

Stress und was man dagegen tun kann
25. November, 19.30 Uhr, Grundschule Oberteuringen

www.maikebreitfeld.de
Waltenhofen, 0831 / 52715887

Forschungsreise zur inneren Essenz
16. - 18. November

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation
28. - 29. September

Gewaltfreie Kommunikation Vertiefung: Umgang mit Ärger und Wut
8. Dezember, 9 - 17 Uhr

Gewaltfreie Kommunikation Vertiefung: Zuhören wie Momo
6. Oktober, 9 - 17 Uhr

www.regele-arkanum.de
Lindau, 08382 / 275212

Die Begegnung mit der Angst
21. , 19.00 Uhr - 23. September, Albgarten Schelklingen

Bewegungen der Liebe - Familienstellen
29. und 30. September, 9 Uhr, Eulenspiegel Wasserburg
10. und 11. November, 9 Uhr, Eulenspiegel Wasserburg
15. und 16. Dezember, 9 Uhr, Eulenspiegel Wasserburg

Ausbildung in systemischer Astrologie 1. Abend
2.Oktober, 19 Uhr, Eulenspiegel Wasserburg

Wüstenreise - Infoabend
9. Oktober, 19.30 Uhr, Eulenspiegel Wasserburg

Ausbildung in systemischer Astrologie 2. Abend
16.Oktober, 19 Uhr, Eulenspiegel Wasserburg

Bewegungen der Liebe - Vortrag
17. Oktober, 19.30 Uhr, Eulenspiegel Wasserburg

Beziehung-Partnerschaft-Sexualität
19. - 21. Oktober, 19.00 Uhr, FreiRaum Kisslegg

Bewegungen des Geistes - Astrodrama
23. Oktober, 19 Uhr, Eulenspiegel Wasserburg
13. November, 19 Uhr, Eulenspiegel Wasserburg

Der Tod - Höhepunkt des Lebens
7. - 9. Dezember, 19 Uhr, FrauRaum Kisslegg

www. dimensionen.info
Heimenkirch, 08381 / 9298964

Yoga für den Rücken, Nacken, Schulterbereich 11 x 90 Min.
ab 18. September, dienstags 18 Uhr und 19.45 Uhr in Lindenberg

Yoga für den Rücken, Nacken, Schulterbereich 10 x 90 Min.
ab 19. September, mittwochs 18 Uhr in Opfenbach

www.akademie-des-wissens.de
Meckenbeuren, 0151 / 17651403

Quanten-Methode 1 - Löse dich von allen Blockierungen!
15. - 16. September, 10 - 17 Uhr

Quanten-Methode 2 - Werde zum Gestalter deiner Wirklichkeit!
20. - 21. Oktober, 10 - 17 Uhr

Quanten-Methode 3 - Reines Bewusstsein erleben!
24. - 25. November, 10 - 17 Uhr

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

Gesund leben im Säure-Basen- Gleichgewicht
19. Oktober, 19 Uhr

Ganzheitliche Basenwoche für Körper, Seele und Geist
24. - 31. Oktober

Veranstaltungen in Kooperation mit
www.heilberater.de

Ausbildung zum Heilberater

Ausbildung C - Lindau
Block 1: 12.10. - 14.10.18
Block 2: 23.11. - 25.11.18

Ausbildung H - München
Block 1: 09.11. - 11.11.18

Ausbildung I - Niederrhein
Block 1: 05.10. - 07.10.2018
Block 2: 09.11. - 11.11.2018
Block 3: 07.12. - 09.12.2018

KLEINANZEIGEN

Gesundheit

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

Beauty und Wellness

GALVANISCHER FEINSTROM
Beratung und Termine:
Marina Petersen-Albin
Tel.: 0163-159 02 75
Marina.Petersen@entfalten.info

Praxis- / Seminarräume

Biete **Praxisbeteiligung**, zentrale Lage Sonthofen, 2. Stock, ab August oder später. 08321 5504 matrix@bequanten.de

Raum 45 qm **für Seminar, Vorträge, Gruppenarbeit** usw. in Sonthofen zu vermieten. Flexible Zeiten. 08321 5504

Bewußtsein

Räume für Veränderung
bei Konflikten und Lebenskrisen jeglicher Art •durch **Bewusstwerdung** und **Transformation** •durch Hilfe zur Entfaltung und Stärkung der **Kompetenz des bewussten Erschaffens**
Beate Ronnefeldt
Tel. 08321-9285
b.ronnefeldt@t-online.de
www.beateronnefeldt.com

Unterstützung

Wir freuen uns über Unterstützer beim Verteilen von SALVE. Die vierteljährlichen Ausgaben möchten an die Auslegeorte gebracht und neue Orte erschlossen werden. **www.salve-gesund.de -> Kooperationspartner -> Auslegeorte**

Deine Kleinanzeige

Gestalte deine eigene Kleinanzeige. Wähle die Rubrik und sende uns den Text einfach per E-mail.
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

Bildung

Biete **Hilfe / Vorbereitung** zur schriftlichen und mündlichen **Heilpraktikerprüfung**. Tips & Tricks mit Know-how für den Erfolg. Geld sparen und sich helfen lassen!
0160 / 6895688

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!

Akademisches Mittagessen:
-Mama, was gibt's heute?
-Polysaccharide mit Proteinen aus der Mikrowelle für meine gesättigten Fettsäuren.

Ein Mann kommt in die Apotheke, nimmt einen gehäuften Eßlöffel Zucker, träufelt aus einem Fläschen etwas darüber und reicht es dem Apotheker, er solle probieren.
Apotheker: „Schmeckt eigenartig. Was soll das?"
Mann: „Mein Arzt hat gesagt, ich soll in die Apotheke und meinen Urin auf Zucker testen lassen."

„Ich will nicht in die Schule!" – „Du mußt aber!" – „Die Schüler mögen mich nicht, die Lehrer hassen mich, der Hausmeister kann mich nicht leiden, und der Busfahrer sieht mich nicht mal an." – „Jetzt reiß dich z'samm! Du bist 50 Jahre und der Direktor und du mußt in die Schule!"

Impressum

Salve - Dein Gesundheitsgruß
ISSN: 2197-442X
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€, bzw. 20,40€ (nicht D) inkl. Porto. Vereine können SALVE zu unterschiedlichen Konditionen an Ihre Mitglieder weitergeben. Weitere Klein- und Großabnahmepreise für Patienten/Klienten und Besucher sind über den Vertrieb erhältlich.

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

Redaktion Rubriken „Unsere Lebensart", „Unser Miteinander": Andreas H. Buchwald
andreas@salve-gesund.de

Redaktion Rubriken „Unsere Gesundheit", „Unsere Kritik: Thorsten van Bokhoven
thorsten@salve-gesund.de

Akquise & Vertrieb: Hans Christian Hinne
hc-hinne@salve-gesund.de

Verbreitungsgebiet: SALVE wird an Abonnenten und Vereinsmitglieder regional und überregional versendet und im deutschen Bodenseeraum und Allgäu kostenfrei ausgelegt.

Bilder: Redaktion, Autoren, Naturheilverein Bodensee e.V., Greenleaves Vitamins
Fotolia.com: © psdesign1, © impressed-media.de, © artemegorov, © Romolo Tavani, © butomus, © 5second, © Vadym, © nsphotography, © Nikki Zalewski, © ferkelraggae, © fotoknips, © intueri, © pict rider, © Quade, © HQUALITY, © chones

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

Haftung: 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.

SALVE
Dein Gesundheitsgruß

Vorschau

In der nächsten Ausgabe gibt's folgende Artikel:

UNSER MITEINANDER
HELFERSYNDROM
RASSISMUS

UNSERE LEBENSART
Lebe es vor
KEIN MENSCH IST ILLEGAL
Vianden in Luxemburg

UNSERE GESUNDHEIT
Phytobiophysics
Träume - Fortsetzung
Hausmittel: Gifte und andere Belastungen - Fortsetzung

UNSERE KRITIK
Erziehung - Forsetzung

ASTAMAX

mit der Kraft von Astaxanthin

Im Sommer sind vor Allem unsere Haut und Augen durch die Einwirkung von intensivem Sonnenlicht stark an schädlichen freien Radikalen ausgesetzt. Greenleaves Astamax enthält Astaxanthin, ein 100% natürliches Antioxidant aus Algen. Astaxanthin ist ein der stärksten natürlichen Radikalfänger die es gibt.

- hohe Dosierung
- hohe Wirksamkeit von mehr als 40 humanen Studien belegt
- höchste Konzentration von höchster Qualität
- nachhaltig hergestellt
- einer der stärksten Radikalfänger
- ergänzt mit Vitamin C und Vitamin E
- reines, natürliches Astaxanthin aus Algen
- assoziiert mit mehreren gesundheitlichen Vorteilen

€32,95

AstaPure®

Spüren Sie den Unterschied und bestellen Sie heute noch!

www.greenleaves-vitamins.de T: 0800-1825875 (gratis)

© 2018 Greenleaves Vitamins.