SALVE

SALVE

HERBST 2019
NR. 25
ALLGÄU • BODENSEE
ISSN 2197- 442X
GRATIS FÜR DICH

GESUND & BEWUSST *Dein Gesundheitsgruß*

Stoffwechsel

Transformation & Modulation
Entschlackung

Binaurale Beats
Kristall.Klang

Mit Leichtigkeit zu neuer Lebensfreude – FX Mayr
Das Konzept der „10 Tage Transformation“
Forschung zu deinem Nutzen:
Aktiver Sauerstoff an pflanzlichem Öl
ETAS® – ein innovativer Extrakt aus Spargel
Heimisches Superfood

Pflanzenprofil

Kornelkirsche

DIE SPRACHE DER SEELE

Die Wirkweisen schamanischer & alternativer Heilweisen auf geistigem Wege

mit Reinhard Stengel

- **Erlebnis-Vorträge**
  Erleben Sie die Wirkkraft schamanischer und alternativer Heilweisen.
- **Seminare**
  1-Tages-Seminare: Lösen Sie Blockaden auf, lassen Sie Energie fließen und der Körper kommt zurück in seine Mitte.
- **Ausbildung zum Seelenschamanismus**
  Die Ausbildung fördert die persönliche Entwicklung und Heilung. Sie verschafft Klarheit in allen Lebenssituationen und bietet Möglichkeiten in der Entfaltung und persönlichen Entwicklung.

Lerne die Sprache der Seele zu verstehen!

Alle Termine und Infos unter:

www.reinhard-stengel.de

Wüsten – Retreat

Seminarreise ins Sandmeer der tunesischen Sahara vom 25. Oktober bis 08. November 2019

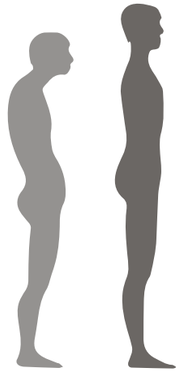
Es ist eine Reise zu uns selbst. Wir tauchen ein in die Weite und Stille einer Landschaft, die uns so annimmt, wie wir sind. Wir setzen uns der Wüste aus mit allem, was wir in uns haben, und tiefer Friede kann sich in unserer Seele ausbreiten.

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

Tod - der Höhepunkt des Lebens: 6. - 8. Dezember, Fr. 19 - So. 17 Uhr, FreiRaum in Kisslegg

Mit FASZIENTHERAPIE



zu mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden

„Härte und Steifheit sind die Begleiter des Todes.
Weichheit und Beweglichkeit sind die Begleiter des Lebens."
– Laotse

Senmotic Faszien Mobilisation befreit von Verspannungen und Verklebungen und stellt die Geschmeidigkeit der Faszien wieder her. In Verbindung mit einer Anleitung zu optimalen Alltags-Bewegungsmustern ergibt sich ein nachhaltiger und ganzheitlicher Weg zu mehr Beweglichkeit und Entspannung auf körperlicher - und in Folge oft auch mentaler Ebene.

Dr. rer. nat. Arne Sturm

Gegenbaurstr. 24, D-88239 Wangen im Allgäu

Telefon +49 (0) 176 / 313 503 07

www.senmotic-bodensee.de

Senmotic

Liebe Leser!

Lebensqualität ist in manchen Kreisen ein fast inflationärer Begriff geworden. Ausgesprochen und betont ist er schnell – bewußt gelebt eher ein stetiger Prozeß. Zugleich ist die Meßlatte heutzutage sicherlich eine andere, als vor – sagen wir mal 50 – Jahren.

Heute freuen wir uns, wenn „endlich" CBD-Produkte legal zu erwerben sind, um Streß und Umweltbelastungen zu begegnen. Damals drückte jeder Dorfpolizist lächelnd beide Augen zu, wenn Nachbars Alois sich an Omas Hanfplanzen bediente. Genauso wurden Opas Post-Frühschoppen-Fahrten im VW Käfer toleriert oder die führerscheinlose Mofagang. „Laissez-faire" – „die dunn nix".

Rückbesinnung, bewußte Alternativen und Wiedergewinn von Lebensqualität beschäftigen uns in dieser Ausgabe. Innovative naturheilkundliche Produkte zeigen, daß das Alphabet der Naturapotheke noch lange nicht am Ende ist.

Ein besonderes Thema ist die Pflege und Gesunderhaltung des Stoffwechsels. SALVE wäre nicht SALVE, wenn wir einfach Diäten vorstellten. Wir wissen um die inneren Programme, die erst mal bewußt gemacht werden wollen, um dann neue Weichen zu stellen. So sprechen wir von Transformation, Modulation, Entschlackung und bieten dem Körper dazu heimische Superfoods. Der Tisch ist reich gedeckt und der Geist ist frei.

Mit dieser Herbstausgabe starten wir ebenfalls eine neue Rubrik, die wir in der letzten Ausgabe bereits mit dem Pilotartikel zum Mayakalender eingeleitet haben. Es freut uns sehr, unseren Lesern jeweils eine dreimonatige Vorausschau mittels der Zeitqualität der Maya aufzeigen zu können.

Dazu gibt es ein spontanes Zeitgeschenk: mit dem Gutscheincode «SALVE1320» kannst du bei www.shop.zuvuya-agenda.ch die digitale Ausgabe der aktuellen «Zuvuya Agenda 2019» kostenlos erwerben.

Im Sinne dieser Zeit:

„Dem system is a strain and a mess
Me feel it like a pain inna me chest
The people need a rest
...
I can feel the frequencies changing around me
Is like the society a drown me

Me say me cyaan breathe
Inna this yah suffocation
The people living inna sufferation
Me cyaan breathe, me feel claustrophobic
Up inna system weh no economic growth is"
(Kabaka Pyramid: Can't Breathe)

Von Herzen

IN DIESER AUSGABE

UNSER MITEINANDER

WEISHEIT EINER KUHDORF-KINDHEIT 6
Ein ungewöhnlicher Abend im Pfannerhaus Roßhaupten 7
Ein polnischer Folkloreabend in Sonthofen 7
Rüdiger Dahlke zu Gast in Isny 9
Naturheilverein Bodensee eV 10
Ängste und Angstmacher 12

UNSERE LEBENSART

DIE ANGST VOR DEM NATIONALEN 13
Wurzeln der Wildnispädagogik 14

UNSERE KRITIK

Die dunkle und die helle Seite: Helfen 40
TOTEN-SCHEINE für SCHEIN-TOTE: 42
NGOs – Non-Governmental Organizations 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) erfolgt, indem ihr direkt vom Konto abbuchen dürft.

Meine Adresse:

Frau / Mann

Straße Nr.

PLZ Stadt

Telefon, oder E-mail (für Rückfragen)

Bankverbindung

IBAN

bei Bank

BIC (nur für Ausland nötig)

Abweichende Rechnungsanschrift (Gutschein):

Frau / Mann

Straße Nr.

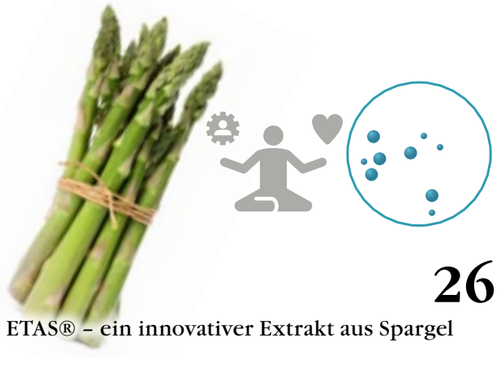
PLZ Stadt

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

Thema Stoffwechsel **18 - 25**



ETAS® – ein innovativer Extrakt aus Spargel **26**

UNSERE GESUNDHEIT

Was man über heißes Wasser wissen sollte 18
Mit Leichtigkeit zu neuer Lebensfreude 20
Das Konzept der „10 Tage Transformation“ 22
Natürlich gesund mit SPAGYRIK – Teil 15 Informationsmodulation des Stoffwechsels 24
ETAS® – ein innovativer Extrakt aus Spargel 26
Forschung zu deinem Nutzen: Aktiver Sauerstoff an pflanzlichem Öl 28
Heimisches Superfood 30
Pflanzenprofil: Kornelkirsche (Cornus mas) 32
Binaurale Beats 34
Kristall.Klang 36
Lebensqualität trotz Hypersensitivität 37

UNSER SERVICE

Buchrezension: Mein Gang durch die Hölle 8
Buchrezension: EMESTHOS 16
Buchrezension: entdecke die Fülle in dir und entdecke Atlantis in dir 16
Herbstleckereien 17
Buchrezension: Die 10 Tage Transformation Entfalten Sie Ihr genetisches Potential 23
MAYA-Horoskop Die Zukunft aus der Adlerperspektive 38
Veranstaltungen 39
Zum Thema 41
Kleinanzeigen 49
Salvatorische Klausel 49
Vorschau 50

In Kooperation mit

WEISHEIT EINER KUHDORF-KINDHEIT

Andreas H. Buchwald

Empörung ist ein Knopf, den man bei den meisten von uns nur kurz zu drücken braucht, um dann ein erhofftes und erwünschtes Ergebnis zu erzielen. Vielleicht ist er sogar der erfolgreichste Schalter an der großen Manipulationsmaschine. Wir entrüsten uns gern und oft, denn das hilft recht gut zum Lebendig-Fühlen. Und wenn dann noch eine kräftige Portion Vorverurteilung hinzukommt, ist uns das Ganze gerade recht.

Da berichtet der Nachrichtensprecher von einem, der das und das gesagt hat und auch – wie soll es anders sein? – einer bestimmten Partei angehört, von der wir bereits alle wissen, daß sie böse ist. Keiner von uns kennt den Mann oder die Frau, um den oder die es geht, persönlich, keiner hat ihn oder sie je anders gesehen als nur auf dem Bildschirm. Vielleicht lebt er oder sie nicht einmal hier, sondern auf der anderen Seite der Welt, in einem anderen Land, einem anderen Kontinent. Das ficht uns aber nicht an, sondern wir empören uns. Wie kann man nur!? Welch abgrundtief schlechter Mensch!

Auf diese Weise haben wir etwas, wodurch wir uns für Augenblicke besser fühlen, und diejenigen, die den Knopf gedrückt haben, erleben den erwünschten Erfolg ihres Vorgehens. Sie haben zur Schafherde gesagt: „Macht mal alle ‚mäh!‘, und zwar in diese Richtung!“ Und die Schafherde hat brav und schäflich gehorcht.

Wer das tatsächlich ist, um den es geht, über den sich die Schafe entrüsten – weil sie sich ja entrüsten sollen! –, interessiert niemanden. Dazu müßte man Fragen stellen, Fragen, die, falls sich am Ende etwas als vollkommen anders herausstellen sollte, zu peinlichen Antworten führen könnten. Das ist auch für Empörungsschafe nichts.

Also fragen sie lieber nicht nach. Um sich kräftig empören zu können, genügt die eigene kleine Welt.

Ich bin in einem Kuhdorf aufgewachsen, einem Ort mit nicht einmal siebzig Einwohnern. Noch keine sechs Jahre alt war ich, als manche Erwachsene schon zu mir sagten: „Spiel nicht mit diesem Mädchen! Ihre Mutter ist eine liederliche Frau!“ Natürlich hatte ich keine Ahnung, was das ist, eine „liederliche Frau“, aber das Signal war deutlich. Fast alle Leute des Dorfes reagierten sehr empört, wenn die Rede auf jene alleinstehende Mutter und deren Tochter kam.

Nun, es machte Spaß, mit der Geächteten zu spielen. Und ihre Mutter war eine kluge Frau und lieh mir, sobald ich lesen konnte, interessante Bücher aus. Daher hatte ich keine Lust, mich mit den anderen zu empören. Vielleicht kannten sie jene Dame nicht sonderlich gut. Ihre Kinder riefen mir allerdings Schimpfworte nach, die an dieser Stelle nichts zur Sache tun. Und als sie die Tochter der Frau, meine Spielgefährtin also, schikanierten und ich für sie eintrat, war ich selbstverständlich ebenfalls fällig.

Auf der großen politischen und sozialen Ebene funktioniert dieses Muster ganz genau so und wahrscheinlich sogar besser als in einem kleinen Kuhdorf. Die Erstempörer und Vorverurteiler sind dann die Medien oder manche Politiker selbst, und mit ihrer Häme infizieren sie die gesamte Gesellschaft (die übrigen Einwohner des Dorfes).

Nur wenige trauen sich, dennoch mit den Schmuddelkindern zu spielen, und sie stellen fast immer fest, daß diese gar nicht so schmuddelig sind, und – auch das ist das Muster des Kuhdorfes – sie werden nicht selten ebenfalls geächtet. Nur weil das mit der Empörung bei ihnen nicht funktioniert, weil sie eben keine Schafe sein möchten, die brav-dämlich jedes vorgegebene „Mäh!“ nachblöken.

Wieviel Lebenserkenntnis in so einer Dorfkindheit steckt, verblüfft mich immer wieder von neuem.

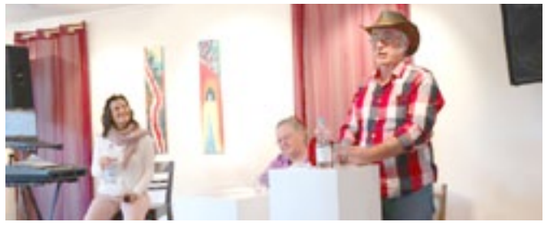
Ein ungewöhnlicher Abend im Pfannerhaus Roßhaupten

Andreas H. Buchwald

Man kennt Clara bislang noch nicht im Allgäu, und deshalb sind die Neugierigen, die sich am 26. Mai zu ihrem Konzert im Pfannerhaus Roßhaupten einfinden, zunächst skeptisch. Auch ihre Freunde Andreas H. Buchwald und Barbara Scheck, die dafür gesorgt haben, daß sie hier auftreten kann und das Konzert mit kurzen Sequenzen aus den Herausgaben ihres Verlages unterstützen wollen, sind vorläufig für viele Allgäuer noch kein Grund, vor freudiger Erwartung an die Decke zu springen. Deshalb sind die meisten Gesichter während der ersten Minuten verschlossen, abwartend und Fragezeichen bildend. Es dauert jedoch nicht lange, bis die ersten zu lächeln beginnen und zustimmend nicken.

Claras selbstgeschriebene Texte und ihr gefühlsbetonter, schlichtweg schöner Gesang treffen auf empfangsbereite Antennen, auf Widerhall, auf freudiges Einverständnis. Die Fragen, die sie an Leben und Gesellschaft stellt, sind nicht nur ihre eigenen, sondern bohren auch in ihren Zuhörern. Und die Erfahrungen, von denen sie musikalisch berichtet, sind niemandem fremd. Als sie den Titel GEBURTSTAGSVERGESSER vorträgt, für den sie kürzlich ausgezeichnet wurde, hat sie sie alle auf ihrer Seite.

Treffend und wie maßgeschneidert dazu passend sind die Gedichte von Michael Krämling und Eberhard Figlarek, ausdrucksvoll vorgetragen von Barbara Scheck, wie auch die beiden Prosatexte von Andreas H. Buchwald. Alles in allem eine gelungene Veranstaltung, die diejenigen, die sie erlebt haben, bestimmt noch lange im Gedächtnis behalten werden.



Ein polnischer Folkloreabend in Sonthofen

Andreas H. Buchwald

Es ist ein beliebiger Freitagabend im Juli im Gemeindezentrum der Kirche Mariä Heimsuchung in Sonthofen, aber ein gewöhnlicher keinesfalls. Die in der Region wohnenden – teilweise auch nur arbeitenden – Polen treffen sich da, um ihre Gemeinschaft wie auch das sehr einvernehmliche Zusammenleben mit den Deutschen zu feiern. Daher sind von den etwa 80 Anwesenden mindestens 20 einheimische Allgäuer, wenn nicht noch mehr. Es gibt kulinarische Kostproben aus der polnischen Küche (z. B. Piroggen) und einen Auftritt der ungemein lebendigen Chorgruppe Radzowiczanie, die eigens aus Breslau (Wrocław) angereist ist und eine Reihe polnischer Volkslieder in mitreißender und heiterer Weise vorträgt.

Für die Deutschen ist es beeindruckend und fast beschämend, in welch selbstverständlicher Art und Weise die Polen ihre traditionelle Kultur nicht nur pflegen, sondern wirklich und spürbar mögen und welche Kraft sie daraus beziehen. Jeder der Anwesenden genießt die Herzlichkeit und Freude, die den gesamten Abend bestimmt. Und im Gegensatz zur offiziellen Politik wird in vielen Gesprächen am Rande deutlich, wie stark die europäischen Völker – in diesem Fall Polen und Deutsche – letztlich verbunden und kulturell verknüpft sind, allen Vorurteilen und medialen Spaltungsversuchen zum Trotz. Ein schöner und denkwürdiger Abend, empfinde ich beim Nachhausefahren. Und wieder einmal komme ich zu der Erkenntnis, daß wir Deutschen recht gut an einer europäischen Gemeinschaft mitbauen könnten, einer, die diese Bezeichnung wirklich verdient, weil jedes Mitglied das andere so achtet wie sich selbst. Allerdings erst dann, wenn wir mehr Mut beweisen, zu unseren eigenen Wurzeln zu stehen.

Anzeigen

NATURHEILPRAXIS
MONIKA WIESENHÖFER
Heilpraktikerin
Lösen von Blockaden
Dorn Therapie
Entsäuerung
Heilmagnetismus
Starzlachweg 11, 87527 Berghofen, Tel.: 08321 / 89991
www.naturheilpraxis-wiesenhoefer.de

Heilberater
Ein neuer Beruf
in einer NEUEN Zeit!
www.heilberater.de

REZITATION
Kumulativer Effekt zur Erkenntnis
STAFFELRABATTE BIS ZU 20%
auf Kleinanzeigen & Inserate
Gleich informieren und inserieren unter
Tel.: 08321 / 80 57 292, post@salve-gesund.de
SALVE
Dein Gesundheitsgruß
www.salve-gesund.de

BUCHREZENSION

Andreas H. Buchwald

Mein Gang durch die Hölle

„Besser ist's, ihr fallt in Gottes Hand als in die der Menschen." Dieses sehr bezeichnende Schiller-Zitat (Wilhelm Tell) ist einem Buch vorangestellt, das sich im Grunde nicht wirklich rezensieren läßt. Dennoch ist sein Inhalt brisant genug, um ihm viele Leser oder wenigstens Beachter zu wünschen. Die Autorin (Pseudonym) ist Luxemburgerin und wuchs mit vier Sprachen auf, wobei das Lëtzeburgische weit eher als ihre Muttersprache bezeichnet werden kann als das Deutsche. Deshalb mag es vor allem dem Verlag anzulasten sein, wenn dem Ganzen eine klarere Struktur fehlt, einige Passagen allzu subjektiv daherkommen und ein folgerichtiger chronologischer Ablauf nicht immer und überall leicht erkennbar ist.

Im Fall dieses erzählungsartig verfaßten Reports halte ich jedoch ganz besonders dessen erschütternden Wirklichkeitsgehalt für wichtig, und deshalb sollte er gelesen werden. Es ist der Leidensweg eines Heranwachsenden, der in Internat, Sportgruppe und anderen „Institutionen" nicht nur gemobbt, sondern regelrecht gefoltert wird, und die dabei durchscheinende und weit mehr betroffen machende Erkenntnis, daß es sich eben nicht um einen Einzelfall handelt. Daß die Täter in den pädagogischen und hierarchisch übergeordneten Positionen sitzen, ihre „Beziehungen" pflegen und deshalb auch juristisch unangreifbar sind. Hilfsorganisationen, psychologische Beratungs- und Anlaufstellen sind ebenso involviert wie Inhaber höchster Staatsämter.

Die Autorin, die ich persönlich kennengelernt habe und die selbst lange Zeit in einer solchen Institution tätig war, weiß sehr genau, wovon sie schreibt, obwohl sie bislang nur wenige fand, die ihr überhaupt Glauben schenkten. Und sie weiß auch um die Gefahr, in die sie sich begibt, indem sie unermüdlich versucht, eine breitere Öffentlichkeit über Geschehnisse zu informieren, die vor Jahren den berühmt gewordenen „Fall Dutroux" haben im Sand verlaufen lassen.

Man kann davon ausgehen, daß die in Renée Wums Buch beschriebenen Ereignisse nur die Spitze eines gewaltigen Eisberges sind. Trotz seiner Schwächen verdient dieses 240-Seiten-Werk unser aller Aufmerksamkeit.

Es ist sehr wohl möglich, daß wir in relativ kurzer Zeit von unvorstellbaren Verbrechen unserer „Großkopferten" hören oder lesen werden, die zu glauben wir uns zunächst vielleicht weigern. Wenn wir aber, beispielsweise durch die Lektüre eines solchen Buches, sozusagen vorsichtig und „scheibchenweise" auf all das vorbereitet werden, lernen wir Warnzeichen zu erkennen und Strategien zu entwikkeln, die unseren eigenen Kindern und Heranwachsenden ein Mindestmaß an (Selbst-)Schutz bieten.

Mein Gang durch die Hölle
Renée Wum
edition fischer, 246 Seiten
ISBN 978-3-89950-811-6

Rüdiger Dahlke zu Gast in Isny

Andreas H. Buchwald

Obwohl der Eintrittspreis nur um weniges geringer ist als der eines Rockkonzerts, strömen die Fans des Großmeisters der Krankheitsdeutung in Scharen zum Kurhaus am Park in Isny. Hier schaltet und waltet der ähnlich berühmte Wolf-Dieter Storl, und seiner Einladung ist Herr Dahlke offenbar gefolgt.

Wolf-Dieter Storl kündigt Rüdiger Dahlke an.

Foto: Barbara Scheck

Mit einem solch gewaltigen Andrang hat man nicht gerechnet, höre ich, und so müssen weitere Stühle aufgestellt werden. Als der Vortrag des freundlichen, heiteren Naturarztes beginnt, ist der Saal brechend voll. 350 Leute, schätzen die Veranstalter.

Er spricht ein wenig länger als vorgesehen, etwa 100 Minuten, und das ohne Skript oder sonstige Notizen. Man spürt, daß er weiß, wovon er spricht und nicht auf Lehrmeinungen, sondern lebendige Erfahrungen zurückgreift. Viele Episoden erzählt er auf ausgesprochen witzige Weise, so daß man ihm leicht und willig zuhört. Medizinisch Ausgebildete entdecken wohl hier und da ein paar Unrichtigkeiten, zumal er einige Fachbegriffe verwendet, die er völlig falsch plaziert. Die meisten aber, die vor ihm sitzen, sind Laien, Menschen einfach, die nach dem Weg suchen, den die Krankheit ihnen zeigt, wie Herr Dahlke nicht müde wird, zu betonen. Man könnte ihm vorwerfen, daß er nicht weniger manipulativ ist als die Vertreter der Schulmedizin und auf die Ängste der Patienten setzt, und sobald er auf vegane Lebensweisen zu sprechen kommt und vom Thema („Krankheit als Symbol") abschweift, verallgemeinert und -absolutiert er, was auch ich als grenzwertig empfinde. Das aber kann er sich leisten, und obwohl er im Allgäu ist, einer Region also, deren Markenzeichen u. a. die zahlreichen Kühe auf der Weide sind, nimmt er locker auch das Milchtrinken aufs Korn und läßt sich über dessen Schädlichkeit aus. Erst als er die längeren Gesichter wahrnimmt, wechselt er das Thema, und schnell haben sie ihm die Kritik verziehen.

Alles in allem ist es ein witziger und unterhaltsamer Vortrag, dessen Kern allerdings nur schwer greifbar ist. Es hat schlichtweg Spaß gemacht, diesem Mann zuzuhören, und es war bestimmt kein Zufall, daß er gerade in Isny auftrat. Schon im Mittelalter war der Ort eine Freie Reichsstadt, eine Zuflucht vieler Freidenker und ungewöhnlicher Visionäre. Daß Rüdiger Dahlke zu dieser Spezies gehört, hat er an diesem Abend unbedingt und zweifelsfrei bewiesen.

Foto: Peggy, Storl GbR

Dr. Ruediger Dahlke „Krankheitsbilder unserer Zeit – Bedeutung und Wege zur Heilung" am 29. Juli im Hotel Sonnenstrahl in Kißlegg

Thorsten van Bokhoven

Knapp 40 interessierte Zuhörer, wohl zum guten Teil Fachpublikum, hatten sich eingefunden um Rüdiger Dahlke zu lauschen, wie er diverse Krankheitsbilder und ihre Hintergründe erläuterte. Nachdem er das Publikum aufgefordert hatte, die Krankheiten zu nennen, welche von besonderem Interesse sind, wurde abgestimmt, welche er erläutern würde. Und so zeigte Herr Dahlke, mit einer guten Mischung aus Humor und Ernsthaftigkeit, die psychosomatisch-energetischen Hintergründe diverser Leiden auf und lieferte insgesamt einen wirklich hörenswerten Vortrag ab, auch wenn der gespannte Bogen teilweise etwas weit war.

Anzeigen

ASTRID SIEGERT
YOGALEHRERIN & AYURVEDAKÖCHIN
AYURVEDISCHE KOCHKURSE
YOGAKURSE & YOGAREISEN
„GESUNDER GENUSS MIT AYURVEDISCHEN SUPPEN"
SA 26.10 + 30.11 VON 11-16 UHR
KURSGEBÜHR 65,00 €
ANMELDUNG & INFOS 0176 32881508
WWW.YOGAOMLINE-BODENSEE.COM

Constantin Bachfischer
In der Neuen Welt 8
87700 Memmingen
+49 (0) 176 666 75 981
info@all-life-balance.com
www.all-life-balance.com
„Wir finden gemeinsam, was Dir gut tut, was Dich unterstützt, damit es wieder läuft."
Dein Coach bei **Liebes-** und **Lebenskummer! Paarcoaching, Lebensberatung und Naturcoaching.** Für Deine **Potenziale**, mehr **Bewusstsein, Lösungen** und **Klarheit**, um **einfach glücklich zu leben!**

Beziehungsprobleme
Sorge Kummer Ärger
Streit Krisenzeit

Vorträge und Veranstaltungen 2019

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

Gesundheitsmesse in Wangen

am 26./27. Oktober 2019

jeweils von 10-18 Uhr

Stadthalle, Jahnstr. 21 in Wangen im Allgäu

Markt Informationen Schnupperanwendungen Vorträge
kulinarische Gaumenfreuden

Eintritt: 3,00 € - 5,00 €
Aktuelle Informationen unter: www.naturheilverein-bodensee.de

9. Oktober 2019, 18:30 Uhr
Karl Rosenberger, Ralph Schneider,
Dr. rer. nat. Arne Sturm
Thema: Karl Rosenberger - Fremdenergien erkennen & erlösen
Kurzbeschreibung: Fremdenergien Umsetzungen/ Besetzungen erkennen und erlösen mit Unterstützung der Engel und weiterer Helfer der anderen Ebene
Was sind UM-setzungen und BE-setzungen?
Hinweise, wie diese Fremdenergien gelöst werden können.
Teilnahmemöglichkeit an einer Meditation, um erdgebundenen körperlosen Seelen den Weg ins Licht zu ermöglichen.
Thema: Ralph Schneider - Wasser-Spezialist
Wasser - unser wichtigstes Lebensmittel
Kurzbeschreibung: Wasser ist mit Abstand unser wichtigstes Lebensmittel und sollte daher sauber und energetisch hochwertig sein. Was genau bedeutet das? Ihre Fragen werden beantwortet und vor Ort in Versuchen bewiesen, dass Wasser in der Lage ist, Informationen zu speichern und auf andere Stoffe zu übertragen.
Thema: Dr. rer. nat. Arne Sturm - Faszien-Therapeut
Warum Rückenschmerzen in den Bauchmuskeln wohnen
Kurzbeschreibung: Bewegte Faszien im Alltag
Wie Körperhaltung und Körpergefühl im Alltag durch unsere Faszien beeinflusst werden und warum Rückenschmerzen oft in den Bauchmuskeln ihre Ursache haben, das erklärt Dr. rer. nat. Arne Sturm, Experte für die Senmotic Faszien Mobilisation und Bewegungsmentor. Erfahren Sie an diesem Abend in bildhafter und humorvoller Weise mehr über die in diesem Zusammenhang so wichtige Rolle Ihrer Faszien.
Ort: Haus Rosenberger, Conrad-Forster-Str. 6, 88149 Nonnenhorn
Info und Anmeldung:
Karl Rosenberger 08382 99090, 0157 59470305, info@chironhealer.de
Ralph Schneider 0177 6853032, ralph@gesundes-wasser.net
Arne Sturm 0176 31350307, info@senmotic-bodensee.de

13. November 2019, 19 Uhr
Ulrike Frommknecht und Hofener Apotheke
Thema: Ulrike Frommknecht - Seminare und Coaching
„Du BIST aber auch empfindlich!"
Kurzbeschreibung: Hochsensibel sein ist im Grunde genommen eine besondere Gabe. In der heutigen Zeit wird es aber immer mehr zur großen Herausforderung um damit den Alltag zu bewältigen. Ob es sich hierbei um Kinder oder Erwachsenen handelt. Der Spagat zwischen Beruf/Schule und Familie wird immer größer und anstrengender.
Warum das plötzlich so extrem ansteigt und was dabei in ihrem Körper passiert erfahren sie in meinem Vortrag. Mittels einer Live Demo erleben sie mit, wie die feinen Frequenzen von Matrix Impuls sie wieder ins Gleichgewicht bringen können. Es entsteht ein Gefühl von innerer Ruhe und Ausgeglichenheit.
Thema: Michael Kittsteiner - Apotheker
Informationsmodulation des Stoffwechsels mit Spagyrik
Kurzbeschreibung: Die Spagyrik wirkt auf allen Ebenen. Durch ausgewählte Essenzen kann gezielt auf den Stoffwechsel eingewirkt werden. Dabei spielt nicht nur der materielle Aspekt eine Rolle, sondern besonders auch der informative, energetische Impuls. Unser Stoffwechsel ist durch alltägliche Gewohnheiten und z.B. Hunger-/ Notstandsängste geprägt. Oft unbemerkt wird so ein Übermaß an Zucker, tierischen Fetten und dergleichen konsumiert. Die Spagyrik schwingt diese Programme sanft aus und bereitet so den Erfolg für eine Modulation des Stoffwechsels - ohne Ping-Pong-Effekt.
Ort: Hofener Apotheke, Werastraße 48, 88045 Friedrichshafen
Info und Anmeldung:
Ulrike Frommknecht, 0170 8111035, matrix2point-ulrike@hotmail.de
Michael Kittsteiner, 07541 22662

11. Dezember 2019 um 19 Uhr
Roland S. Herzhauser
Thema: Reinkarnationstherapie / Reinkarnation
Kurzbeschreibung: Wir alle wissen, dass unser Leben irgendwann endet. Dennoch wird dieses, fast als einzig wirklich feststehendes Ereignis unseres Lebens, verdrängt, verleugnet und mit unsinnigen Ängsten belegt.
In meinem Vortrag beschreibe ich den Weg, den das Bewusstsein über die Reinkarnation in unserer Kultur genommen hat. Darüber hinaus berichte ich noch von einigen Reinkarnationserlebnissen einiger meiner Patienten, selbstverständlich im Rahmen der DSGV anonymisiert.
Ort: Hypnosepraxis Herzhauser, Elisabethenstr. 9, 88212 Ravensburg
Info und Anmeldung:
Roland Herzhauser, Tel./Mob. 0751 3524000

SAFE THE DATE

21./22. Sept. 2019
Messe Being You/Sei-Du-Selbst, Kurhaus Scheidegg

26./27. Oktober 2019
Gesundheitsmesse des NHV in Wangen im Allgäu

09. Dezember 2019
NHV Weihnachtsessen

Die neue Internetseite des Naturheilvereins Bodensee ist seit Juni online.
Hier finden Besucher Informationen zu den Terminen und ein neu eingerichtetes Therapeutenverzeichnis.
Wir freuen uns über Ihren Besuch.

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 eV *www.nhv-bodensee.de*

Ängste und Angstmacher

Andreas H. Buchwald

Die Deutschen seien ein „Volk der Ängstlichen“, behaupten ein paar Schlaumeier nicht selten und öffnen lächelnd und besserwisserisch eine Schublade. Vielleicht ist ja etwas daran, aber im Großen und Ganzen scheint mir, daß meine Landsleute kaum mehr oder weniger Angst haben als alle anderen auch.

Mit dieser angeblich „deutschen Angst“ wird wiederum nur ein Popanz beschworen, ein Konstrukt, daß maximal in kleinen Gruppen existiert, im Großen und Ganzen gesehen aber sehr relativ betrachtet werden sollte. In Wahrheit geht es wohl eher um ANGSTMACHE. Denn wie will man Menschen kontrollieren, ohne ihnen Angst einjagen zu können?

Das mag der Hauptgrund dafür sein, daß Zeitungsredakteure und Nachrichtensprecher sich von Anbeginn an den Negativmeldungen verschrieben haben. Sie wissen, daß Angst eine starke Faszination auf viele Leute ausübt, und es sollte mich nicht wundern, wenn viele von ihnen sogar den Auftrag haben, damit gründlich zu spielen.

Wenn wir also bewußt unsere Ängste geringhalten wollen, ist es ratsam, so wenige Nachrichten wie möglich zu konsumieren. Und wenn schon lauter Schreckensmeldungen auf uns einstürmen, sollten wir sie gewissenhaft hinterfragen. Es hat immer einen Grund, weshalb uns etwas in den Zeitungen oder im Fernsehen serviert wird, entweder mit versteckter Drohung, Hysterie oder heuchlerischer Betroffenheitsgebärde.

Am effektivsten ist das Nachrichtenfasten schlechthin. Wer das aber nicht drauf hat, weil er einfach zu sehr von seiner Neugier geplagt wird und in seinem Leben sonst zu wenig passiert, kann immer noch gut und souverän auswählen. Die Frage, welche Meldungen, Artikel, Berichte usw. Mut machen, Motivation geben, auf neue Hoffnung ausrichten, oder welche eher zum Gegenteil tendieren, ist meistens gar nicht so schwer zu beantworten. Zumal es längst Medien gibt, die sich bereits in ihrer Grundphilosophie einem anderen, einem aufbauenden Ansatz verschrieben haben.

Die Nachrichten, die für mich persönlich von Bedeutung sind, erreichen mich immer, so oder so, selbst wenn ich weder Zeitung noch Radio noch Fernsehen habe. Ich brauche nicht nach ihnen zu suchen.

Auf die Nachrichten der Angstmacher indes kann ich getrost verzichten, zumal viele der aufgebauschten Behauptungen beim näheren Hinterfragen bereits in sich zusammenfallen.

Es entbehrt zum Beispiel jeder Logik, daß Impfen schützt, wenn die Geimpften sich immer noch von Ungeimpften bedroht fühlen müssen. Entweder es schützt oder es schützt nicht. Und wenn es nicht schützen kann, was ist es dann wert?

Noch schizophrener ist das hier und da aufkommende Geschrei um gefährliche Pilzvergiftungen der Bäume, mit dem man Massenfällungen vor allem in Großstädten veranlassen will, nachdem wenige Tage zuvor eine Unzahl von Schülern für den Umwelt- und Klimaschutz demonstriert hatten. Zu der Überlegung, daß keine Bäume möglicherweise ebenso gefährlich sind wie (vielleicht!!!) mit Pilz (dessen Gefährlichkeitsbeweis noch aussteht!) befallene, ist die engagierte Umweltschützergemeinde anscheinend weniger fähig, oder?

Wer jeden Sch... glaubt, wird fast schon automatisch ständig Angst haben, die sich zuweilen bis zur Panik steigert. Wer aber die Angstmacher sich selbst überläßt, lebt sehr viel ruhiger. Vielleicht wundert er sich manchmal, daß er noch da ist inmitten dieser wahnwitzigen Welt, obendrein als Deutscher. Das heißt: für die Angst zwar vorgesehen, aber wundersamerweise mitten in Gelassenheit und Mut gelandet...

S

Leserbrief

„CHRISTUS ist für einen Russen kein Mensch, der vor 2000 Jahren auf dieser Erde lebte und Dinge tat, die ihn als Gottessohn ausweisen. Sondern er sieht darin zuallererst eine Seelenessenz, die allumfassende LIEBE. GEFÜHLT und ERLEBT, nicht als Kopfspiel, nicht als Idee, stattdessen als KRAFT, als ENERGIE.“ Das sehe ich durchaus auch so. Wenn dann aber kommt „Das haben wir im Westen nicht, vielleicht haben wir es irgendwann verloren“, möchte ich unbedingt widersprechen. Zumal „irgendwann verloren“ sehr diffus klingt. – Mit Sicherheit hatten wir das auch (die LIEBE, GEFÜHLT und ERLEBT), und nicht nur möglicherweise. Man bedenke, daß wir hier im Westen eine (dunkle) Elite haben, die genau das nicht möchte und uns davon abhält, es in uns zu entwickeln, indem sie uns ausnutzt. Diese Elite ist vor allem im Westen aktiv und regiert vom Westen aus, wobei die (ehemals) autonomen Regierungen ausgeschaltet wurden. Die Masse der Menschen ist ihnen heute hilflos ausgeliefert durch Indoktrinationen, Spaltungen, Fake News usw. – Ferner entsteht im Artikel so ein Gefühl, daß der Gegensatz zwischen West und Ost nun mal so ist, wie ein Gesetz. Das weise ich entschieden zurück, denn es gibt durchaus noch unabhängige Gruppen und Organisationen, wo das selbst heute nicht so ist. Ich gebe mal als Beispiel Organisation durch Schwarmintelligenz, wie es von Ivo beim letzten interreligiösen Treffen in der UNO dargestellt wurde. Siehe auch www.kla.tv/13316.

Klaus Hauschild

DIE ANGST VOR DEM NATIONALEN

Andreas H. Buchwald

Sie grassiert fast nur in Deutschland und ist dabei doch nur die Angst vor dem eigenen Selbstbewußtsein. Weil der Mikrokosmos dem Makrokosmos entspricht und umgekehrt.

Wenn ich im Land umherfahre und mein Blick auf Wahlplakate fällt, merke ich, welch groteske Blüten diese Angst treibt. Man glaubt, die kleine Nation überwinden zu können, indem man in einer vermeintlich größeren aufgeht, einem mehr imaginären als visionären „Europa“. Helfen wird es nicht, denn der Wald kann den Einzelbaum nicht lehren, die eigenen Wurzeln zu mögen. Ein Baum aber, der diese am liebsten abhacken möchte, bremst und verhindert das Fließen der Säfte und stirbt. Selbst wenn er mitten im Wald steht.

Das Nationale ist nicht böse, es ist die Wurzel, der wir entstammen, trotz Mix so mancher Nährstoffe, trotz unterschiedlicher Bodenkonsistenz. Es drückt sich in einer gewissen Grundmentalität und ganz besonders Sprache aus, wobei die Mentalitäten und Mundarten der einzelnen Regionen wiederum kleinere nationale Elemente darstellen. So weit so gut.

Wenn wir uns der Energie des Nationalen schämen, spalten wir uns von unseren Wurzeln und einem großen Teil unserer Kraft ab. Ein einzelner Mensch braucht ein gesundes Selbstbewußtsein, um das Leben zu meistern, und ein Volk braucht das ebenfalls. Sowenig man die Essenz eines Menschen aber definieren kann, sowenig kann man das bei der eines Volkes tun, weshalb es natürlich Leute gibt, die sich in Haarspaltereien darüber verlieren, was das überhaupt sein soll: ein Volk. Kräfte und Energien sind spür-, aber nicht analysierbar.

So wie ein einzelner Mensch eine Wohnung, wenigstens ein Zimmer braucht, ein Dach über dem Kopf, ein Rückzugsgebiet zu sich selbst, braucht ein Volk, ein Land das auch. Die Idee, alle Nationen ohne eine gewisse Grenzwahrung durch das eigene Landesgebiet strömen zu lassen, ist so ziemlich dieselbe wie die Vorstellung, in einer WG aufzugehen, die keinerlei Privatsphäre mehr zuläßt. In einem Haus zu wohnen ohne Türen, mit 24stündigem Durchgangsbetrieb. Es soll Menschen geben, die so etwas tatsächlich mögen, aber sie sind dann in der Regel niemals präsent, wissen gar nicht, was das bedeutet: Präsenz. Selbst-Sein. Da-Sein.

Nur wenn ich ICH SELBST sein und meinen eigenen Raum einnehmen darf, kann ich in Wahrheit auch den ANDEREN, den mir vielleicht noch Fremden, annehmen, akzeptieren, ihm mein Herz öffnen. Das stereotype Toleranz- und Offenheitsgefasel hingegen ist ein bloßes Kopfspiel, das meistens bei konkreter Gegenüberstellung in sich zusammenfällt.

Wie im Kleinen, so im Großen.

Deshalb denke ich, daß die Ablehnung des Nationalen, die es nicht nur in Deutschland, aber hauptsächlich und in erster Linie in Deutschland gibt, ein Irrweg ist, eine Art kollektiver Selbstmord. Eine Ablehnung eigener Chancen, Möglichkeiten, ganz besonders Kräfte. Eine Art des Sich-Selbst-Anspuckens bis zum Erbrechen.

Daß Generationen vor uns Schuld auf sich geladen haben, indem sie das nationale Element einst pervertierten und überhöhten, ist deren Verantwortung. Meine Verantwortung und die Verantwortung meiner Generation hat maximal erinnerungsmäßig mit dem zu tun, was damals geschehen ist. Als jemand, der erst in den fünfziger Jahren geboren wurde, habe ich keinen Grund, beim Konservieren deutscher Schuldgefühle, die sich auf Ereignisse vor meiner Zeit beziehen, mitzumachen. Ich bin in Ordnung, so wie ich bin, und ein Deutschland, das seine eigene Identität anerkennt (statt sich ihrer zu schämen), ist es auch.

Ein Mensch, der zu sich selbst stehen darf, arbeitet leichter und gern und wahrhaft kreativ mit anderen zusammen. Ein Land oder Volk ebenfalls. Die Europa-Vision, die durch autoritäres Gehabe zerstört wurde und keineswegs durch das selbstbewußte Auftreten bestimmter Länder, könnte auf ein neues Fundament gestellt werden, ein haltbareres, vertrauenswürdigeres... Ein stabiler, gesunder Wald, dessen Bäume fest in der Erde verwurzelt sind, besteht in lebendigem Austausch zueinander passender Pflanzen. Während unkontrollierter Fremdwuchs sich parasitär auswirken und große Teile des Bio-Systems zerstören würde.

Das Nationale ist nicht böse. Es ist unsere Wurzel, unsere Sprache, unsere Mentalität (die Licht und Schatten in sich trägt wie jede andere auch). Erst, wenn wir es annehmen, sind wir vollen Herzens in der Lage, auch andere Nationen anzunehmen.

„Und nicht über und nicht unter andern Völkern woll'n wir sein“, heißt es in der Kinderhymne von Bertolt Brecht. Da es vielleicht ein Teil der deutschen Mentalität ist, sich Extremen zuzuneigen, ist der zweite Teil dieser Aussage für uns heute am wichtigsten, so scheint mir. Das Über war einst die schon genannte Pervertierung, das unselige Extrem. Und jetzt glauben viele, es auslöschen zu können, indem sie sich dem Unter zuneigen, der umgekehrten Pervertierung.

Ich hoffe, daß wir bald zur Balance finden. Brechts Kinderhymne (nach deren Gesamttext der Leser bitte selbst recherchieren mag), nähme sich nach einem Neuanfang übrigens recht gut als Nationalhymne aus.

S

Wurzeln der Wildnispädagogik

Stefan Koch, Wildnisschule Allgäu

Die wildnispädagogische Naturverbindungsströmung hat in den letzten Jahren viele Menschen berührt und ist dabei, immer größer zu werden. In diesem Artikel wollen wir gerne verdeutlichen, warum sie keine Modeerscheinung ist und was ihr Fundament ist. „Wildnispädagogik stammt nicht aus dieser Zivilisation – sie ist viel älter."

Die Geschichte beginnt 1874 mit der Geburt eines kleinen Jungen. Er kam in einem versteckten Lager der Lipian Apachen irgendwo in der wilden Bergwelt Mexikos auf die Welt, die zu dieser Zeit bereits unter massivem Verfolgungsdruck durch Einheiten der US-Armee standen und sich dieser Verfolgung nur durch eine versteckte Lebensweise entziehen konnten. Die meisten der wenigen verbliebenen Stammesmitglieder wurden in den darauffolgenden Jahren gestellt und in ein Reservat umgesiedelt. Dieser Junge, dessen Geburtsname nicht überliefert wurde, war also einer der letzten frei geborenen Apachen. Im Rahmen dieser besonderen Lebensumstände lernte er also von klein auf und mit Nachdruck der Älteren in seiner Gruppe, alle wesentlichen und legendären Apachen-Fähigkeiten.

Die Berufung von Stalking Wolf

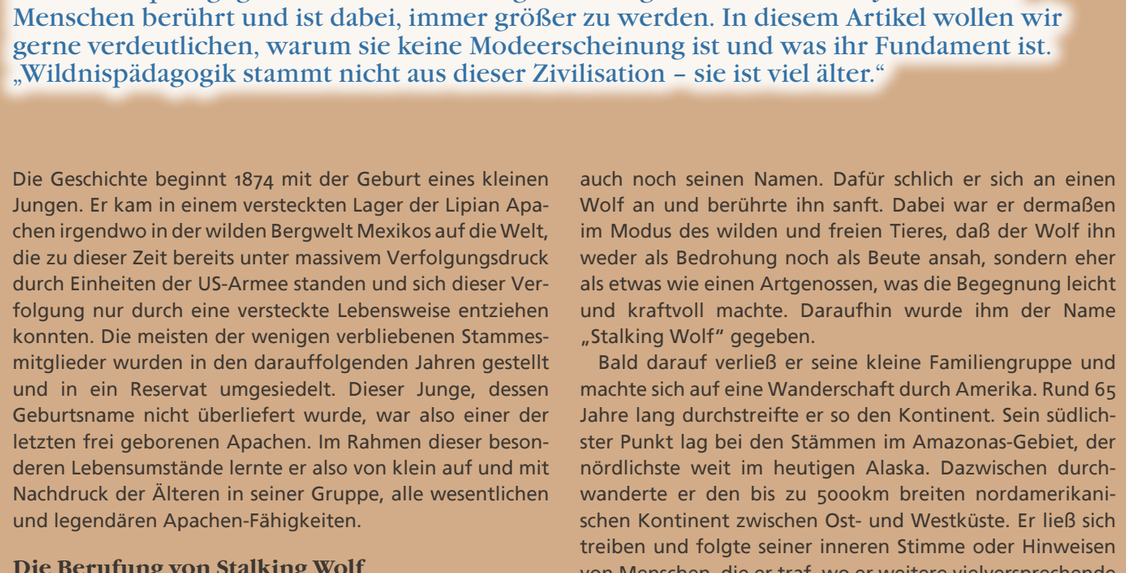
Als Jugendlicher begab sich unser Junge, wie das in dieser Kultur üblich war, auf Visionssuche, um herauszufinden, was seine besondere Aufgabe im Leben sein sollte. Dabei kam er darauf, daß die uralte Tradition der amerikanischen Ureinwohner aller Stämme (es gab damals rund 500 verschiedene Stämme, verteilt über ganz Nordamerika) gerade dabei war, in den letzten Zügen ihres freien Lebens zu liegen und schon bald von den Siedlern und ihrer Armee völlig niedergeschlagen und unterdrückt werden würde. Das Aussterben einer ganzen Lebensart stand kurz bevor. So fühlte er die Berufung, daß er sein Leben dem Sammeln von altem Wissen widmen und es so bewahren und weitergeben wollte. In einer Zeit, in der es für die meisten Ureinwohner um das nackte Überleben ging, eine sehr weitreichende Perspektive. Im Rahmen dieser Findungsphase verdiente der junge Mann sich auch noch seinen Namen. Dafür schlich er sich an einen Wolf an und berührte ihn sanft. Dabei war er dermaßen im Modus des wilden und freien Tieres, daß der Wolf ihn weder als Bedrohung noch als Beute ansah, sondern eher als etwas wie einen Artgenossen, was die Begegnung leicht und kraftvoll machte. Daraufhin wurde ihm der Name „Stalking Wolf" gegeben.

Bald darauf verließ er seine kleine Familiengruppe und machte sich auf eine Wanderschaft durch Amerika. Rund 65 Jahre lang durchstreifte er so den Kontinent. Sein südlichster Punkt lag bei den Stämmen im Amazonas-Gebiet, der nördlichste weit im heutigen Alaska. Dazwischen durchwanderte er den bis zu 5000km breiten nordamerikanischen Kontinent zwischen Ost- und Westküste. Er ließ sich treiben und folgte seiner inneren Stimme oder Hinweisen von Menschen, die er traf, wo er weitere vielversprechende Gesprächspartner oder (dann schon in Reservaten lebende) Stammesgruppen finden konnte.

Gesammelte Erkenntnisse

Bei seiner lebenslangen Wanderung nutzte er, der Geschichte nach, niemals Verkehrsmittel der modernen Menschen. Meistens ging er zu Fuß und mied dabei auch die frequentierten Routen der Siedler. Seine Recherchen erstreckten sich auf alle Faktoren der alten Lebenswege – also Themen wie Jagd, Handwerk, Behausungen und ökologisches Wissen, aber auch darauf, welche Wege die verschiedenen Stämme im Laufe der Jahrhunderte für sich gefunden hatten, das Zusammenleben der Menschen im Stamm zu organisieren, an welche Kräfte sie glaubten und welcher Lebensphilosophie sie folgten.

Stalking Wolfs Vision umfaßte, daß er den „roten Faden", die Essenz des Lebens und Wirkens der Menschen, herausfinden wollte. Sein Fokus ging also vielmehr auf die Gemeinsamkeiten als auf die Unterschiede der vielen Sichtweisen und Organisationsformen. Dabei beschränkte er sich nicht nur auf Erkundungen bei indigenen Völkern. Im Laufe der Jahre bekam er auch bewußten und gewollten Kontakt mit vielen Vertretern des bunt gemischten Menschenstromes aller Kulturen und Rassen, die dabei waren, den Kontinent zu besiedeln. Er erfuhr von Gelehrten und Führern der großen Weltreligionen, was deren wesentliche Sichtweisen waren und integrierte diese in seine Erkenntnissammlung.



Ein Leben im Einklang mit der Natur und seinen Brüdern und Schwestern. Für viele wieder der Kompaß im Leben.

Das einzig bekannte Gemälde von „Großvater".

Quelle Stefan Koch, Wildnisschule Allgäu

Großvaters Lehren

Schwer trug er in den 80er Jahren seines Lebens (um 1950 herum) an der Frage, was er nun mit seiner gesammelten Lebensweisheit anfangen sollte. Bis dahin hatte er keine ernsthaften Schüler gefunden – obwohl er sich sicher war, daß diese Essenzen des Lebens einen maßgeblichen Einfluß auf die Zukunft und Überlebensfähigkeit der Menschen und der Erde haben. Dann kam es unerwartet zu einer Begegnung mit einem kleinen Jungen namens Tom.

Tom Brown lebte als weißes Kind mit seiner Familie im ländlichen New Jersey und verbrachte seine freie Zeit in den Wäldern und der wilden Landschaft in der Umgebung seines Dorfes, meistens in Begleitung seines Freundes Rick. Das Trio kam in Kontakt, sie freundeten sich an, die Jungs waren von dem alten Indianer fasziniert und nannten ihn schon bald Großvater. Dieser ließ sich in adäquatem Abstand zur Siedlung auf einer wilden Waldlichtung nieder, indem er ein einfaches, primitives Camp errichtete. Die nächsten rund 10 Jahre eröffneten den beiden Jungs ungeahnte und phantastische Abenteuer und befähigten sie schon bald als Spurenleser, Fallensteller, begabte Handwerker für alle benötigten Gegenstände des wilden Lebens, aber auch mit tiefen Einblicken und Erfahrungen in die Welt des Geistes, der energetisch unsichtbaren Welt. Sie vermochten als Teil der natürlichen Welt zu leben.

Großvater trat irgendwann seine letzte Reise an, Rick kam ums Leben und Tom Brown Jr. erkannte nach einigen wilden und freien Jahren in verschiedenen Wildnisgebieten Nordamerikas, daß Großvater ihm eine Verantwortung mit dem von ihm gesammelten universellen Wissen übergeben hatte, und daß er dieser Verantwortung gerecht werden wollte. So kam er zurück in die Gegend, in der er mit Großvater Jahre lange gelebt hatte und gründete 1978 die heute weltbekannte Trackerschool, an der er seitdem abertausende von interessierten Naturstudenten inspiriert hat.

Der rote Faden der sehr vielfältigen Lehren basiert auf einem bescheidenen und von gesundem Menschenverstand geprägten Leben der Menschen als bewußter Teil der Erdengemeinschaft, eingebettet in das Bewußtsein, daß uns die Erde von unseren Vorfahren übergeben wurde und es unser Auftrag ist, sie in mindestens ebenso lebenswertem Zustand an die kommenden Generationen weiterzugeben.

Vor rund 25 Jahren reisten die ersten deutschen Wildnisinteressierten nach der Lektüre einiger von Toms unzähligen Büchern an die Trackerschool und belegten dort einige Kurse. Nach Ihrer Rückkehr begannen sie hier in Europa Kurse im Geiste Großvaters anzubieten, bereichert von Erkenntnissen unserer eigenen alten europäischen Wurzeln und auch anderer Kulturen, wie z.B. der Buschleute Afrikas. Die deutschen Pioniere dieser Bewegung erkannten nach einiger Zeit, daß sie dem, was sie da taten, einen Namen geben sollten und definierten den Begriff „Wildnispädagogik". Der Geist dahinter ist groß und tief und reicht weit zurück in die Zeit des lebenswerten Lebens vor der zivilisierten Zerstörung der Erde. Er lädt uns ein, unsere Wohnung zu behalten und unser Telefon und unseren Computer – aber gleichzeitig danach zu streben, wieder einen Fuß wirklich auf die Erde zu setzen, sie unter uns zu spüren, uns als Teil der natürlichen Welt wahrzunehmen und ebenso als Teil des Netzwerks des Lebens zu verstehen, in dem wir mit vielen großartigen anderen Spezies den Lebensraum auf der Erde teilen.

S

Bild rechts: „Sitting Bull" gehört zu den legendären Indiandern, die bis zuletzt Widerstand gegen den Eindringling „US-Regierung" leisteten. Er war Stammeshäuptling und Medizinmann der Hunkpapa-Lakota-Sioux. Leider gibt es keine Aufnahme von „Stalking Wolf", dem Großvater der Wildnispädagogik. Bilder wie dieses lösen bei uns aber Ahnung des Urwissens aus.

Quellen: www.trackerschool.com, www.wildnisschulen.org, www.wildnisschulenportal-europa.de
Erzählungen von Tom Brown Jr in besuchten Seminaren, Bücher von ihm u.A. „Grandfather" und „The Tracker", Berkley Books USA (z.B. bei www.fairbuch.de)

BUCHREZENSION

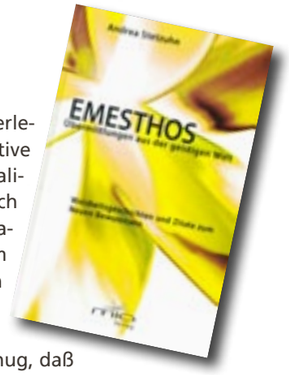
Hans Christian Hinne

EMESTHOS

Die Autorin Andrea Stetzuhn beschreibt in ihrem Buch aus dem Jahr 2014 Weisheiten aus ihrer Eingebung einer Engelsenergie, dem Hüter des Orakels, Botschafter des Friedens, des Lichtes und der Liebe von Allem-Was-Ist. Sie beginnt im Vorwort mit der Erzählung, daß sie am 6. Dezember 2002 erstmals während eines Waldspaziergangs in Kontakt mit Emesthos getreten ist. Der Name leitet sich aus dem Lateinischen ab und bedeutet „Einkehrer als Gast und Freund", von em est hos(pitor).

In vielen kurzen Erzählungen läßt sie den Leser zuerst in gleichnishafte Geschichten eintauchen. Im zweiten Kapitel werden die Weisheiten weniger verpackt, sondern als direkter Aufruf dargestellt. Das dritte Kapitel besteht aus einer Sammlung von Zitaten, die mit einem größeren Schriftbild gedruckt sind. Im letzten, kurzen vierten Kapitel kommen noch kosmische Witze. Alles Geschriebene dient der Selbsterkenntnis, als Lektion für das Leben und die innere Schau.

Alle gechannelten Botschaften spiegeln als Hilfestellung den Aufwach- und Bewußtwerdungsprozeß der aktuellen Menschheit wieder. Zum Querlesen, oder auch für das intuitive Herauspicken einer Tagesqualität geeignet, enthält das Buch keine einfachen hohlen Phrasen, sondern gibt Anlaß zum Nachdenken, Vorausschauen und In-sich-Gehen.



Der Schreibstil ist einfach, in der Tiefe jedoch weise genug, daß sich auch esoterisch/spirituell weniger begeisterte darin problemlos wiedererkennen und lernen können.

EMESTHOS
Übermittlungen aus der geistigen Welt
Andrea Stetzuhn
© 2014 MIA-Verlag, Backnang
Hardcover, 131 Seiten
ISBN: 978-3-945318-00-3

BUCHREZENSION

Hans Christian Hinne

entdecke die Fülle in dir

Wir sind geistig-seelische Wesen, unbegrenzt. Erzengel Uriel bereitet uns den Weg, hier auf der materiellen Erde körperliche Erfahrungen zu machen. Erleben wir Mangel, so liegt dies an vermeintlich negativen Erfahrungen, aus denen Glaubenssätze und unnatürliche Zustände entspringen. So etwa die Kernaussage dieses handlichen Büchleins. Um den absolut natürlichen Zustand der Fülle wieder zu erfahren, bedarf es zwölf Schritte, die hier beschrieben werden.

Eingerahmt werden die Anleitungen von kurzen einleitenden Kapiteln und dem Nachwort mit Inspirationen, Fülle-Botschaften, einem Mangeltransformationsarbeitsblatt und Affirmationen.

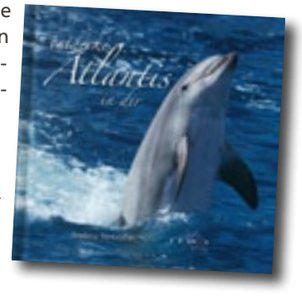
Wer das vorherige Buch Emesthos der Autorin nicht kennt, mag anfangs irritiert sein, wenn gleich in der Einleitung der Satz auftaucht, „Ihr Menschen sagt...", ohne daß aufgeklärt wird, daß es sich um Channeling-Botschaften handelt.

Die Botschaft des Buches wird jedoch klar transportiert, die Schritte und Übungen sind sinnvoll und schulen das dreidimensionale Bewußtsein. Relativ unaufdringlich werden EMESTHOS®-Produkte empfohlen, die diesen Prozeß unterstützen können. Ein spirituell-praktisches Buch.

entdecke Atlantis in dir

Das sagenumwobene Atlantis war eine Hochkultur, in der ein Leben in umfassender Harmonie möglich war. Damals waren sich alle bewußt, seelisch-geistige Wesen zu sein, unbegrenzt mit unerschöpflicher Energie versorgt. Daß Kulturen „untergehen", ist zu akzeptieren, wie Alles-Was-Ist. Um in diesen vollendeten Zustand zurückzukehren, gibt das Büchlein zwölf Etappen vor.

Der Aufbau gleicht in etwa dem des Büchleins entdecke die Fülle in dir. Inhaltlich widmet es sich der Intuition, Kristalle, Kunst u.a.



entdecke die Fülle in dir
ISBN: 978-3-945318-05-8
entdecke Atlantis in dir
ISBN: 978-3-945318-04-1
Andrea Stetzuhn
© 2018 MIA-Verlag, Backnang
Hardcover, 92 Seiten

HERBSTLECKEREIEN

MANGOCREME

leckere ayurvedische Nachspeise,
schnell und leicht zubereitet

Zutaten für 4 Portionen:

500 g	Topfen halbfett (geht auch Magerquark)
300 g	Mangopüree (im Asia- oder Bioladen)
ca. 100 g	Rohrohrzucker
2 Eßlöffel	Mandel gehackt
2 Eßlöffel	Mandel geröstet
2-3	Teelöffel Rosenwasser
200 g	Sahne geschlagen (die Hälfte geht auch)
1 Kapsel	Kardamon (öffnen und Inhalt mörsern)

Und so geht's:

Am besten nur Bio-Lebensmittel kaufen. Gerade bei Milchprodukten, Mandeln und Rosenwasser besonders wichtig. Bitte den Kardamon nicht weglassen (siehe unten). Quark mit Zucker cremig rühren, zuerst Mangopüree und dann steif geschlagene Sahne vorsichtig unterrühren. Mandeln, Rosenwasser und Kardamon dazu, alles mit einem Kochlöffel verrühren. Kurz vor dem Servieren kann man einige kleine Stückchen einer frischen Mango dazugeben, evt. einschneiden und am Glas/Schale befestigen. Muß aber nicht sein, schmeckt auch ohne hervorragend! Mit Mandelblättchen garnieren.

Alternative: Mangocreme läßt sich auch mit Naturjoghurt ergänzen, ¾ Quark / ¼ Joghurt.

Zusammen mit Vanille und Safran zählt Kardamon zu den kostbarsten Gewürzen. Sein Duft und Geschmack sind allerdings für die Wenigsten sofort abrufbar. Im Ayurveda gehört das Gewürz zur Geschmacksrichtung scharf und süß und gilt als gut verträglich und verdauungsfördernd. Kardamom kann bei Blähungen helfen und Magenschmerzen lindern, da das Gewürz Magen, Galle und Speicheldrüsen und damit die Verdauung anregt.

Guten Appetit!
Mit freundlicher Unterstützung von Astrid Siegert, Ayurvedaköchin bei yogaomline-bodensee.com

Anzeigen

Weitere Infos & Termine s. Webseite u. Veranstaltungskalender hier im Heft

Was man über heißes Wasser wissen sollte

Maharishi Ayurveda® Europe B.V., Astrid Siegert

Die überlieferten ayurvedischen Texte sind voller Hinweise zu allen natürlichen Arten von Wasser. Ob Brunnenwasser, Teichwasser oder Regenwasser – unser wichtigstes Element und seine Auswirkung auf unser körperliches Wohlergehen werden hier ausführlich beschrieben.

Die wichtigsten Vorteile von Wasser aus ayurvedischer Sicht

- Es wirkt Müdigkeit entgegen
- Wasser unterstützt die Strahlkraft der Haut
- Verdauungsproblemen wird vorgebeugt
- Es beruhigt das Gemüt und schenkt Befriedigung
- Wasser erfrischt und wird leicht vom Körper aufgenommen
- Wasser ist ein Lebensspender

Die reinigenden Eigenschaften des Wassers

Manche Menschen haben eine trockene Haut und großen Durst, obwohl sie sehr viel Wasser trinken. Die grundlegende Ursache kann ein zu niedriges Agni (Verdauungsfeuer) sein. Darüber hinaus könnte Ama (Stoffwechselrückstände) den Weg des Wassers zu den Zellen blockieren. Um die Feuchtigkeitsaufnahme zu unterstützen, ist es nach Maharishi Ayurveda empfehlenswert, Wasser im offenen Topf ca. zehn Minuten lang zu kochen.

Warum es funktioniert

Durch das Kochen wird das Wasser mit Energie angereichert und gewinnt an einer Qualität, die im Ayurveda sukshma (= fein, subtil) genannt wird, die die Reinigung der feinen Körperkanäle durch tieferes Eindringen in die Physiologie ermöglicht.

Regelmäßig heißes Wasser zu trinken ist eine einfache ayurvedische Empfehlung. Das zehn Minuten gekochte heiße Wasser regt unmittelbar Agni an, wodurch die Nahrung bei der Mahlzeit besser verarbeitet und aufgenommen werden kann. Zwischen den Mahlzeiten getrunken kann es überdies die Ausscheidung wasserlöslicher Toxine aus den Dhatus (Körpergeweben) wirkungsvoll unterstützen. Der Ayurveda empfiehlt, über den ganzen Tag verteilt regelmäßig kleine Mengen heißes Wasser zu trinken. Füllen Sie das gekochte Wasser einfach morgens in eine Thermoskanne.

Gewürze bekommen durch das längere Mitkochen einen zusätzlichen Effekt. Durch Geruch und Geschmack wirken sie zusätzlich auf die Sinne.

Wasser für den Konstitutionstyp

Probiere doch einmal spezielle Wasser-Zubereitungen für das Gleichgewicht der jeweiligen Konstitutionstypen – entsprechend der drei Doshas Vata, Pitta und Kapha – aus.

Heißes Wasser, das Vata balanciert

Koche zwei Liter Wasser fünf Minuten lang. Vom Herd nehmen und drei Blätter Minze hinzufügen, außerdem 1/2 Teelöffel Fenchelsamen und 1/4 Teelöffel Eibischwurzeln. Fülle das Wasser in eine Thermoskanne und trinke es schluckweise über den Tag verteilt. Die Temperatur sollte warm, aber nicht zu heiß sein.

Heißes Wasser, das Pitta beruhigt

Koche zwei Liter Wasser für zwei Minuten. Nimm es vom Herd und gib ¼ Teelöffel Fenchelsamen, zwei Rosenknospen und eine Gewürznelke hinzu. Fülle das Wasser in eine Thermoskanne und gieße es vor dem Trinken in eine Tasse. Im Sommer kann das Wasser Raumtemperatur haben, im Winter dagegen etwas wärmer genossen werden.

Heißes Wasser, das Kapha ausgleicht

Koche zwei Liter Wasser fünf Minuten lang. Nimm es vom Herd und füge drei ganze Basilikumblätter, zwei dünne Stücke frischen Ingwer, 1/4 Teelöffel Kreuzkümmel und 1/2 Teelöffel Fenchel hinzu. Fülle das Wasser in eine Thermoskanne und trinke es bei heißer bis warmer Temperatur schluckweise über den Tag verteilt.

Wieviel Wasser ist genug?

Nach Ayurveda ist die empfohlene Wassermenge abhängig von verschiedenen Faktoren wie Alter, Arbeitspensum, Streß, Wetter, Ernährung und dem Konstitutionstyp. Menschen mit dem eher heißen Pitta-Dosha sind generell durstiger als Menschen mit Kapha-Merkmalen. Bereite das Wasser in den Morgenstunden zu, bewahre es in einer Thermoskanne auf und trinke es über den Tag verteilt im Abstand von 30 Minuten.

Wasser zu den Mahlzeiten

Der Ayurveda empfiehlt, während der Mahlzeiten schluckweise reines Wasser zu trinken. Da die ayurvedische Küche bereits sehr reich an Gewürzen ist, würde ein mit Kräutern angereichertes Getränk den Körper eventuell überfordern. Bei kaum gewürztem Essen dagegen unterstützt mit Gewürzen verfeinertes Wasser die Verdauung.

Abhängig von der Art des Essens ist ca. eine Tasse Wasser optimal. Bei Suppen oder Dhal-Gerichten zum Beispiel benötigt man weniger Flüssigkeit. Zu trockeneren Nahrungsmitteln sollte man hingegen mehr Wasser trinken.

Entsprechend dem Konstitutionstyp sollte das Wasser Raumtemperatur haben oder heiß sein. Trinke es auf keinen Fall eiskalt, denn das ist eine ziemlich sichere Methode, das Verdauungsfeuer zum Erlöschen zu bringen.

Solltest du dich etwa 45 Minuten nach dem Essen durstig fühlen, trinke so viel Wasser, wie der Körper für die Verdauung benötigt. Zwischen den einzelnen Mahlzeiten kann man schluckweise gewürztes oder reines Wasser trinken.

S

Die Doshas (Bioenergien)

Vata, Pitta und Kapha, auf denen die ayurvedische Medizin grundlegend basiert – sind verantwortlich für die anatomischen und physiologischen Aktivitäten im Körper. Ihre Harmonie untereinander ist entscheidend für die Gesundheit eines Menschen. Sie entspringen den fünf Elementen Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther.

Die drei Doshas – Bewegung, Stoffwechsel, Struktur

Die Doshas steuern alle Körperfunktionen und bestimmen den eigenen Typ. Die individuelle Verteilung der Doshas prägt die unterschiedlichen Merkmale unserer jeweiligen Persönlichkeit, unsere Vorlieben u. Abneigungen, Schwächen u. Stärken.

Anzeigen

Mit Leichtigkeit zu neuer Lebensfreude

Andreas H. Buchwald

Gezieltes Fasten nach F.X. Mayr und bewußter Verzicht auf Konsumierung (Essen, Sinnesreize, Internet) durch das Erlernen von Achtsamkeit sind die Schlüssel zu neuem Körperbewußtsein und seelischer Ausgeglichenheit. Eine Regeneration des Verdauungssystems führt zu einem neuen Bauchgefühl. So eine innere Ordnung kann auch einen gesünderen Lebensrhythmus hervorbringen.

Der heutige Zustand von Welt und Gesellschaft hat zu einer erheblichen Zunahme von Streß-Erkrankungen geführt. Viele davon weiten sich zu chronischen Leiden aus und rauben uns insgesamt jegliche Lebensfreude. Und wenn wir dann noch Selbstbestätigung brauchen und es möglichst immer jedem recht machen wollen, stecken wir tief in der Falle. Wie können wir aber das verlorengegangene Lebensgefühl und die einstige Leichtigkeit zurückgewinnen?

Selbsterkenntnis

Zunächst einmal wäre es wichtig, daß wir überhaupt erkennen, was mit uns los ist. Gibt es noch Dinge, die uns tatsächlich erfreuen, oder gehen wir zumeist widerwillig bis gleichgültig in einen neuen Tag? Wie fühlen wir uns wirklich, wo befinden wir uns? Wähnen wir uns unglücklich, einsam und verlassen, arm oder hungrig, oder haben wir alles – rein äußerlich – und wissen es nicht zu schätzen, sind des Lebens mehr oder weniger überdrüssig? Glauben wir, ein Opfer der Umstände zu sein? Oder hoffen wir wenigstens auf Veränderung?

Fast alle Menchen wünschen sich ein besseres Leben; aber nicht alle haben eine klare Vorstellung, wie dieses „besser" eigentlich aussehen soll.

Alles beginnt mit Achtsamkeit und Liebe zu mir selbst, mit der Erkenntnis, wo ich stehe und wohin ich gern möchte. Daraus entstehen letzten Endes neue Leichtigkeit und neue Lebensfreude, doch sie kommen nicht von ungefähr. Wir müssen neue Wege, neue Verhaltensweisen wählen, ganz bewußt und an jedem neuen Tag. Und dafür gibt es konkrete Unterstützung und Hilfe.

Achtsamkeit durch Fasten

Einer der Wege zur inneren und äußeren Genesung ist das gezielte Fasten nach F. X. Mayr, der Verzicht auf gewohnten Konsum (Essen, Sinnenreize, Internet). Auf diese Weise kann eine neue Achtsamkeit erlernt werden, außerdem liegt darin der Schlüssel zu neuem Körperbewußtsein und seelischer Ausgeglichenheit.

Sie ist weniger eine Diät zur Gewichtsabnahme als vielmehr eine Methode zur Körperbalance, zu Harmonie und Gesundheit. Dabei soll vor allem der Darm saniert werden, da von ihm die meisten – vor allem chronischen – Krankheiten ausgehen. Der österreichische Arzt Franz Xaver Mayr, der sich intensiv mit der Verbindung Verdauung-Gesundheit befaßte, entwickelte diese Art des Fastens. Sie wird auch Semmel-Milch-Diät genannt, da man eine Zeitlang morgens und mittags eine sogenannte „Kursemmel" mit Milch ißt. Ihr geht eine Teefasten-Phase voraus, während der man keinerlei feste Nahrung zu sich nimmt. Und das Ganze findet seinen Abschluß mit der Ableitungsdiätsphase, während der man hauptsächlich Schonkost verzehrt (Gemüse, reifes Obst, Vollkornprodukte, wenig Salz und Fett). Nebenbei entschlackt man den Darm, indem man viel trinkt, den Bauch mit Wärme und Leberwickeln behandelt und mit Bittersalz die Ausleitung fördert. Selbstverständlich verliert man dabei viel Gewicht, und das Immunsystem verbessert sich.

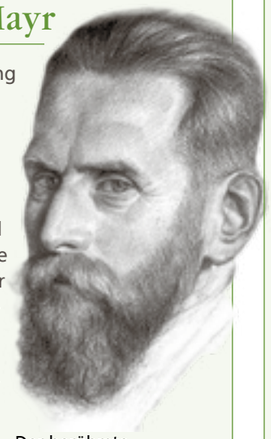
Beim Fasten regeneriert sich das gesamte Verdauungssystem, ein neues Bauchgefühl entsteht. Sinnliche Wahrnehmungen (besonders Gerüche), die längst vergessen schienen, kehren zurück, sind dann oft stärker da als je zuvor. Das gesamte Körper-Seele-Geist-System ordnet sich neu und bringt somit auch einen gesünderen Lebensrhythmus hervor. Der Weg zu Freude und Glück ist wieder offen, und es ist nicht schwer, ihn zu gehen. Denn nun haben wir Ballast abgeworfen, sind leichter geworden, heiterer, liebevoller…

Fasten! Ein Wagnis, das sich unbedingt lohnt.

S

Dr Franz Xaver Mayr

Der Arzt, der durch die Nahrung heilte – Du bist, was du isst



Der berühmte Sohn Gröbmings: Dr. FRANZ XAVER MAYR, Zeichnung, 1923

Franz Xaver Mayr erblickt am 28. November 1875 in seinem Elternhaus, dem späteren Hotel Spanberger, als drittes Kind von Anton Mayr und Seraphine Leypold das Licht der Welt. Der Vater stirbt noch vor Franz Xavers Geburt, die Mutter ehelicht 1876 Herrn Josef Spanberger, der 18 Jahre später der Tuberkulose erliegt.

Der Volksschüler Franzl beweist bereits eine ausgeprägte Beobachtungsgabe, die zu seinen ersten medizinischen Erkenntnissen führt: Der Kot der Tiere auf der Sommeralm unterscheidet sich ganz wesentlich von jenem im Winter im Stall. Franzl vergleicht die Ernährungsweisen und zieht daraus seine ersten Schlüsse, die ihn später zu einem Pionier der Darmdiagnostik und der richtigen Ernährungsweise werden lassen. Im Jahr 1887 wird Franz Xaver im Akademischen Gymnasium in Graz widerwillig aber doch aufgenommen. Er maturiert später mit Auszeichnung.

1895 inskribierte Franz Xaver Mayr an der Karl-Franzens-Universität in Graz zum Medizinstudium. Sein Professor für Innere Medizin, Dr. Friedrich Krauss, beeindruckte ihn mit der Aussage „Lernen sie diagnostizieren, die Therapie machen sie dann nach der jeweiligen Methode". Bereits im 8. Semester bekleidete er die Stelle des Assistenzarztes in der Kur- und Wasserheilanstalt St.Radegund. Seine Aufgabe besteht hauptsächlich in der Massage der Bäuche von Patienten mit schwerer Stuhlverstopfung.

Seine Nachforschungen in den aktuellen Lehrbüchern zum Thema Verstopfung ergaben, daß zu diesem Zeitpunkt kein Krankheitsbild über den Darm existiert und man eher die Auffassung vertrat, die Beschwerden seien in den erblichen Anlagen der Patienten verankert. Franz Xaver Mayr erkennt den Irrtum und beschließt, dies zu ändern.

Dr. Franz Xaver Mayr konnte in seinem Leben, das von Fleiß und unablässigem Streben nach Einsicht in die Natur des Menschen geprägt war, stets auf die Hilfe einflussreicher Personen vertrauen: War es schon im Jahr 1887 der Gröbminger Pfarrer, der ihm den Weg nach Graz ebnete, und das Vertrauen des Grafen Rasumofsky, der ihm 1903 zur leitenden Stelle in Johannisbrunn verhalf, so ist die rasche Verbreitung seiner neuen Ernährungslehren vor allem der noblen Karlsbader Gesellschaft zu verdanken, die sich in seiner Praxis zur Erleichterung von den Folgen ihrer Völlerei quasi die Türklinke in die Hand gaben: Henry Ford, Konrad Adenauer, Baron de Rothschild, der Vizekönig von Indien, Sir Winston Churchill, Lord Beaverbrook und viele mehr. Dr Mayr begleitete einige von ihnen über Jahre hinweg als ihr persönlicher Leibarzt. Diese Tätigkeit führte ihn rund um die Welt – mit längeren Aufenthalten in London und den USA.

Dr Franz Xaver Mayr setzte mit Aussagen wie „sauberes Blut ist die beste Kosmetik" neue Maßstäbe in der Medizin und wies damit auf die wahre Bedeutung unserer Nahrungsmittel hin. Damit steht er in direkter Tradition mit den Pionieren der Naturheilkunst in der Antike.

Nach 50 Jahren des Forschens und Wirkens kehrt der berühmte Sohn Gröbmings an den Ort seiner Geburt zurück, um seinen Lebensabend im Kreise seiner Familie zu geniessen. 1956, im Alter von 80 Jahren, gibt ihn die Wissenschaft zur Vermählung mit Alice Rougon frei. Dr. Franz Xaver Mayr verlässt diese Welt am 21. September 1965. Er hinterlässt uns das revolutionäre Fundament für eine sensible Heilmethode und moderne Diagnostik, die unserer apparativen Gegenwarts-Medizin oft noch weit voraus ist.

HENRY FORD und Dr. FRANZ XAVER MAYR auf hoher See

Quelle Bilder und Text: museum-gb.at/dr-franz-xaver-mayr
© Museum Gröbming
Mit freundlicher Genehmigung SR HUBERT PLENINGER

Anzeige

Gut Harmony

Eine natürliche Nährstoffkombination für ein gesundes Mikrobiom

-60 Tage Geld-zurück-Garantie-

Einzeln oder mit Preisvorteil im 4er Pack

Ich berate Sie gerne -
hier bestellen:

www.dagmar-angelis.at

Das Konzept der „10 Tage Transformation“

Dagmar Kogler

In der letzten Ausgabe habe ich Stellung genommen zu einem gesunden Mikrobiom. Hier bin ich wieder und löse mein Versprechen ein, das einzigartige Konzept der 10 Tage Transformation vorzustellen.

Zuerst ein paar Fragen

Haben wir Lust auf Veränderung? Wollen wir die Gesundheit verbessern und leistungsfähiger sein? Suchen wir nach einer Möglichkeit, den Stoffwechsel neu zu starten und dabei ein paar Kilos zu verlieren? Vielleicht ist es unser Ziel, die Leistung im Sport zu steigern? Haben wir uns schon einmal Gedanken gemacht, wie wir gesund und fit in Körper, Seele und Geist altern können?

Es gibt viele Motivationen

Seit einigen Jahren begleite ich Menschen in der Transformation, und es spielt keine Rolle, aus welcher Motivation heraus gestartet wird. Eine klare Entscheidung ist wichtig. Es sollte ein Herzenswunsch sein, sich etwas Gutes zu tun. Einige haben erfolglos manche Diät oder Kur gemacht. Meines Erachtens geht es nicht nur darum, Nahrung wegzulassen, denn durch Verzicht schaffen wir einen enormen seelischen Hunger. Wollen wir das? Was passiert mit einem Ofen, wenn ich kein gutes Feuer mache und regelmäßig gutes Holz nachlege? Genau – das Feuer geht aus. Bei meiner Arbeit mit den Menschen habe ich oft das Gefühl, daß das Lebensfeuer am Ausgehen ist.

Ein sauberer und grüner Weg um den Körper zu verwandeln – nachhaltig

Die wichtigste Absicht wird wohl sein, den ganzen Körper zu entlasten. Und da ist es notwendig, eine tiefgründige Reinigung zu beachten. Eine sanfte und dennoch tiefgehende Reinigung. Liebevoll wollen wir mit dem Körper umgehen. Wir wollen ganz einfach die körpereigenen Reinigungs- und Entgiftungsorgane sehr gut versorgen, damit diese ihre Funktionen optimal ausführen können.

Menschen duschen jeden Tag und putzen sich die Zähne. Jedoch was tun wir für die innere Reinigung? An dieser Stelle setzt die 10 Tage Transformation an. Wollen wir auch schlechte Eßgewohnheiten und Süchte durchbrechen, dann ist es zudem wichtig und notwendig, den Magen-Darm-Trakt zu reinigen.

Weglassen – 10 Tage Urlaub

Natürlich liegt zum einen der Erfolg im Weglassen von stark verarbeiteten und vitalstoffarmen Lebensmitteln. Wir geben dem Körper 10 Tage Urlaub von denaturierter Nahrung, zu vielem Zucker, Mehl, belastendem Fett, Zusatzstoffen, Pestiziden – wir lassen das alles weg. Er wird es uns danken. Im Weiteren werden alle Organe durch das Fehlen leerer Kalorien entlastet. Besonders Darm und Bauchspeicheldrüse können sofort profitieren.

Dieses Konzept beinhaltet auch, einer Fehlbesiedelung durch Bakterien, Viren und Pilzen entgegenzuwirken. Wenn der Darm gute Nährstoffe aufnehmen soll, muß er sauber sein und ein intaktes Mikrobiom haben.

Auffüllen – 10 Tage „Superfoods“ für ein SUPER Leben

Dieses Konzept läßt in keiner Weise Mangel erfahren. Was wir dazu brauchen, ist nährstoffreiche Supernahrung. In 10 Tagen bringen wir das System in die Fülle.

Es ist nicht eine weitere Diät oder Kur – es ist ein Lebensstil. Dieses Konzept liefert dem Körper 10 Tage lang eine Zusammenstellung von hochwertigen Nahrungsquellen und -bausteinen.

Darunter Getreidegräser, Algen, Keimlinge, tiefpigmentierte Früchte und reine kristalline Aminosäuren, reichhaltig und mit funktionellen Eigenschaften. Eine optimale Ernährung auf Zellebene – rund um die Uhr gut versorgt.

Zwei Stunden Rhythmus

Sieben Mal am Tag gibt es Essen, also alle zwei Stunden eine kleine Menge extrem vitalstoffdichter Nahrung. Wenn ein paar Kilos purzeln sollen, dann muß der Blutzucker stabil sein. Deshalb ist es notwendig, alle zwei Stunden den Körper mit Vitalnahrung zu versorgen. Zusätzlich gibt es vitalstoffreiche Häppchen. Wenige wissen und beachten das – dies ist aber entscheidend für den Erfolg. Es gibt einen einfachen Plan, dem man folgen sollte.

Viszerales Körperfett – besonders Bauchfett – eine Gefahr

Viszerales Körperfett birgt so mancherlei Gefahren. Grundsätzlich sprechen wir von Fett, das sich um die inneren Organe anlegt – hier wird es eng! Ab einer gewissen Menge führt es zu sichtbar vergrößertem Bauchumfang. Unterhautfettgewebe an Po, Oberschenkel und Gesicht gehören auch dazu. Grundsätzlich problematisch kann jedoch das Bauchfett werden. Es belastet die Leber, kann Wassereinlagerungen begünstigen, kann nachteilig auf den Hormonhaushalt wirken und ständig Hunger signalisieren. Viszeralfett sind nicht einfach gesunde Fettspeicher für magere Zeiten, sondern eine umfassende, entzündliche Stoffwechselentgleisung, die so in der Natur nicht vorkommt. Denaturierte und veränderte Lebensmittel tragen hierzu bei.

Die 10 Tage Transformation kann hier wahrlich tolle Erleichterung bewirken. Fett abbauen – magere Muskelmasse aufbauen. Auf jeden Fall soll vorher und nachher ein Foto gemacht werden. Das Erfolgserlebnis möchte vielleicht persönlich dokumentiert sein. Man mag auch aufschreiben, was verbessert werden möchte und nach der Transformation die Liste durchgehen. Manches Aha! wird es geben.

Jetzt starten!

Ich empfehle die Transformation vor dem Wochenende zu starten. In den ersten Tagen wird der Körper diese Umstellung auf neue vitalstoffdichte Nahrung bewirken. Vielleicht mischt sich der Kopf ein und sagt „Hunger“. Ich lade dazu ein, auf das Gefühl zu achten, denn es wird sich sehr rund anfühlen. Die Zellen werden lernen, nach Vitalstoffen zu suchen und nicht nach leeren Kohlenhydraten und Füllmaterial. Falls schlechtes Essen dem Körper zugemutet wurde, kann es zu Anpassungsreaktionen kommen und eventuell zu Entzug. Es kann im Vorfeld schon eine Vorbereitung gemacht werden, indem man Brot, Jause, Wurstwaren, Süßigkeiten, Kaffee usw. reduziert und mehr Wasser trinkt.

Schnell wird das System erkennen, welche wertvollen Nahrungsmittel zugeführt werden. Der Körper ist sehr intelligent und wird die tollen Vitalstoffe in Rohkostqualität dort einsetzen, wo es am dringendsten notwendig ist. Durch die Reinigung der Geschmacksknospen im Mund kann die Lust auf gesunde Lebensmittel gesteigert werden.

Das ist eine Erfahrung wert

Lassen wir uns überraschen, was genau es aus uns hervorholen wird. Lassen wir uns überraschen, wie unser genetisches Potential zur Entfaltung kommt. Der Schlüssel dazu sind unsere täglichen Entscheidungen.

Die 10 Tage Transformation ist ein Neustart. Jetzt starten. Für ein gesundes langes Leben bis ins hohe Alter.

S

BUCHREZENSION

Dagmar Kogler

Die 10 Tage Transformation Entfalten Sie Ihr genetisches Potential

In einer Buchhandlung in Feldkirch mit „besonderen Büchern“ ist mir dieses Buch in die Hände gekommen.

Was der Verein zur Förderung von Wellness und Selbsthilfe in diesem Buch zusammengefaßt hat, fasziniert mich schlicht und einfach. Der Untertitel „Entfalten Sie Ihr genetisches Potential“ machte mich neugierig. Einiges habe ich in meinem Leben bereits verändert, um meine Gesundheit so optimal zu gestalten wie nur möglich. Daß die Ernährung ein ganz wichtiger Teil davon ist, war mir klar. Und dennoch habe ich in diesem Büchlein Informationen, Anregungen und sehr tiefes Wissen vermittelt bekommen, um hier maximale Lebendigkeit und Gesundheit auf allen Ebenen zu erreichen. Von manchen Themen habe ich bislang noch nie etwas gehört, wie zum Beispiel über Grüne Nahrung, Fulvinsäuren, ein gesundes Mikrobiom, Genetische Signalwege, Genexpression, usw. Ich erfuhr darin von so vielen tiefgreifenden Vorteilen. Es war genial einleuchtend beschrieben.

Es ist offenbar möglich, sich mit dieser 10 Tage Transformation, in 10 Tagen völlig neu auszurichten und in eine neue Spur zu kommen. Es ist sehr leicht verständlich und informativ dargestellt, was von einer 10 Tage Transformation zu erwarten ist. Wie diese 10 Tage ablaufen, scheint auch sehr leicht und machbar zu sein. Es hat mich sehr überrascht, daß so viel Menschen das schon mit Erfolg gemacht haben. Die Erfahrungsberichte, die abgedruckt sind, kommen sehr ehrlich und authentisch rüber – tolle Berichte.

Da hat jemand sich Gedanken gemacht, um ein tiefes Verständnis und Zusammenhänge zu vermitteln, damit ein gesundes Leben bis ins hohe Alter gelingen kann. Wirklich ein lesenswertes Buch mit viel Weisheit.

Die 10 Tage Transformation
Entfalten Sie Ihr genetisches Potential
Verein zur Förderung von Wellness und Selbsthilfe
Hergestellt in Österreich – 1. Auflage März 2019
Taschenbuch, 95 Seiten, 221 Studienreferenzen,
60 Erfahrungsberichte
ISBN: 978-3-9504095-6-7

Natürlich gesund mit SPAGYRIK – Teil 15
Informationsmodulation des Stoffwechsels

Michael Kittsteiner, Apotheker

„In dieser Ausgabe, werter Leser, möchte ich Dir vor Augen führen, wie es möglich ist, mit der wundervollen Kraft der Spagyrik einen trägen Stoffwechsel wieder in Schwung zu bekommen und verlangsamte Verdauungsvorgänge erfolgreich anzukurbeln. Aufgrund der vielfältigen Wirkungsweise der spagyrischen Essenzen können sogar Opfer von vergeblichen Diätversuchen auf eine effektive Unterstützung beim Abnehmen zählen."

Warum essen Menschen, wenn sie keinen Hunger haben?

Diese sehr wichtige Frage, die die Menschheit schon seit Jahrhunderten beschäftigt, läßt sich sicherlich mehrfach beantworten:

1. Wir werden bereits von unserer Geburt an auf das Gefühl der Sicherheit und Geborgenheit in Verbindung mit Essen und Trinken konditioniert. Hat das Baby Hunger, nimmt es die Mutter an die Brust, durch den Hautkontakt und dem einsetzenden Stillen wird dann im Unterbewußtsein des Babys das Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit mit der Nahrungsaufnahme verknüpft. Und diese Konditionierung setzt sich dann auch im späteren Leben fort, im Familienkreis, als Belohnung, bei Trauer, als Trost usw.
2. Viele Menschen haben ein Hungergefühl, obwohl ihr Bauch voll ist. Dies trifft dann zu, wenn unser Körper über die Ernährung nicht mehr das erhält, was er zum Leben braucht, nämlich Mineralien, Vitalstoffe und letztendlich Lebensenergie! Somit meldet unser Organismus ans Gehirn: „Hunger!" oder „Notstand!", und die Nahrungsaufnahme geht weiter.

Hierbei gilt insbesondere: Nicht die Menge, sondern die Qualität der Nahrung ist entscheidend! Ganz interessant finde ich in diesem Zusammenhang den Begriff der Verdauungsleukozytose, den der bekannte Schweizer„Rohkostpapst" Dr. Urs Hochstrasser in seinem Buch „Rohkost vom Feinsten – La Haute Cuisine Crue" sehr ausführlich behandelt. Ihm zufolge hat Herr Dr. Kouchakoff aus Lausanne, Schweiz, in über 300 Experimenten gezeigt, daß gekochtes oder industriell verändertes Essen zu einer doppelten bis dreifachen Vermehrung der weißen Blutkörperchen (Leukozyten) direkt nach der Nahrungsaufnahme führt, was normalerweise bei einer Infektion oder Krankheit der Fall ist. Die Leukozyten wandern dann nicht nur ins Blut, sondern auch in den Darm, um gegen etwas Fremdes in der Nahrung zu kämpfen. Weiter stellte er fest, daß diese Leukozytose ausblieb, wenn frisches Obst oder rohes Gemüse bzw. Salat gegessen wurde – sollte uns das nicht zu denken geben?!

Spagyrische Essenzen: unterstützend beim Abnehmen und stoffwechselaktivierend

„Um nun die mannigfaltige Wirkweise der wundervollen Spagyrik besser verstehen zu können, möchte ich Dir, werter Leser, noch einmal kurz erklären, daß es sich bei einer spagyrischen Essenz um eine Wirkform handelt, bei der alle heilsamen Bestandteile der Pflanze durch verschiedene Transformationsprozesse auf unterschiedliche Energie- oder Schwingungsebenen angehoben werden, die mit allen Ebenen unserer Daseinsform, also mit dem Körper, der Seele und dem Geist, in Wechselwirkung treten. Auf diese Weise kommt ein regelrechter Austausch von wichtigen Informationen der Ebenen untereinander zustande. Immer mit dem Ziel, Fehlsteuerungen in unseren Systemen aufzudecken und diese Programme wie z.B. die im Unterbewußtsein abgespeicherte Konditionierung ‚Essen und Trinken = Sicherheit und Geborgenheit' mit der Ur-Information ‚Sicherheit und Geborgenheit = in MIR SELBST' zu überschreiben oder aus der betroffenen Ebene herauszuschwingen."

Ist dieses nun auf der feinstofflichen Ebene geschehen, übernehmen unsere DNS, RNS, das Hämoglobin, unsere Enzyme, die Weiterleitung der heilsamen Impulse in Form von Biophotonen oder Lichtquanten auf der zellulären

Der blaue Eisenhut trägt die planetaren Eigenschaften von Merkur. Er hilft, Schockerlebnisse zu verarbeiten.

Die Weißbirke ist eine Mondpflanze. Sie hilft zu entschlacken und zu entwässern.

Ebene. Hierbei senden sie die Lichtquanten wie Nachrichten von einer Zelle zur anderen, bis hin zum Erfolgsorgan, z.B. den Körperdrüsen. Auf diese Art und Weise werden sämtliche Stoffwechselprozesse in unseren Zellen gesteuert.

Wie sieht nun eine wirkungsvolle Unterstützung von Stoffwechsel und Abnehmen mittels Spagyrik aus?

Je nach dem planetaren Charakter der spagyrisch aufbereiteten Heilpflanze kommen nun ganz spezielle Informationen zur Wirkung: So gehen vom blauen Eisenhut (lat: Aconitum napellus) mit Eigenschaften vom Planeten Merkur (Blütenfarbe hellblau bis violett, exponierter Standort) die Signale aus „Heißhunger – Stop!" und „Ich helfe dir, das Geschehen (z.B. Schock,Trauma) zu verarbeiten und gegebenfalls auch auszuschwingen!"

Der am Boden kriechende und aufgerichtete Bärlapp (lat: Lycopodium clavicularum) mit Merkmalen von Merkur (kriechend, schlangenförmig) und Saturn (immergrün, Neubeginn) stärkt den Mut und das Selbstvertrauen und hat zugleich auch regulierenden Einfluß auf den Leberstoffwechsel.

Die Weißbirke (lat: Betula alba) hat als Mondpflanze entschlackende und entwässernde Eigenschaften, der Granatapfel (lat: Punica granatum) ist als typische Jupiterpflanze dem Stoffwechsel zugeordnet mit zusätzlicher positiver Wirkung auf das Schlankheitszentrum im Gehirn.

Als Jupiter- und Marspflanze regt der rote Chinabaum die Verdauungssäfte an und hilft beim „Durchhalten".

Venus und Mars vereinigen sich in der Hundsrose. Sie hilft, in Selbstliebe an Diäten heranzugehen.

Der Rote Chinabaum (lat: Cinchona succirubra) trägt Eigenschaften von Jupiter (Bäume von stattlichem Wuchs) und Mars (rötliche Rinde und Blüten) und regt somit die Bildung der Verdauungssäfte an und hilft dem Abnehmenden dabei, seine Diät auch durchzuhalten („Bleibe standhaft!").

Die Hundsrose oder Hagebuttenstrauch (lat: Rosa canina) signalisiert aufgrund ihrer Venus-Eigenschaften (herzförmige rosafarbige Blütenblätter) und Mars-Eigenschaften (Stacheln, rote Hagebutten), besonders bei Diäten liebevoll statt streng mit sich selbst umzugehen und hilft dabei, die Selbstliebe auch wirklich zu leben und sich hierbei von allen negativen Energien abzugrenzen.

„Abschließend möchte ich darauf hinweisen: Es soll hier keineswegs der Eindruck erweckt werden, daß durch die alleinige Anwendung unserer spagyrischen Mischung 221 – man könnte sie auch „Unterstützend beim Abnehmen" nennen – die Pfunde zum Purzeln kommen. Eine Umstellung der Ernährung auf lichtvolle, energiereiche Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Rohkostöle, Nüsse und Samen, ein bewußter Verzicht auf tierische Produkte mit den darin enthaltenen heftigen Leidensmustern, die auch als negative Informationen von Zelle zu Zelle weitergegeben werden und letztendlich den Zelltod beschleunigen, reichlich Bewegung und eine liebevolle Einstellung zu sich selbst tragen entscheidend dazu bei, ob eine Diät gelingt oder nicht.

Bei meiner Frau hat es schon gut funktioniert. In 10 Jahren hat sie bereits 20 kg abgenommen und ihr Gewicht beibehalten können – ohne Jojo-Effekt.

Viel Spaß beim Ausprobieren! "

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
Urs und Rita Hochstrasser „Rohkost vom Feinsten - „la Haute Cuisine Crue", Edition Sonnenklar ISBN 978-3-86982-010-1
Joe Dispensa „Schöpfer der Wirklichkeit - Der Mensch und sein Gehirn" KOHA-Verlag 2010
Fotos der Hofener Apotheke: fotolia.de ©sonne_fleckl, ©Erica Guilane-Nachez, ©Madeleine Steinbach

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

ETAS® – ein innovativer Extrakt aus Spargel

Bettina Halblach

Kennt ihr das Gefühl der inneren Zufriedenheit nach dem Verzehr eines leckeren Spargelgerichts mit gegrilltem Zander? Spargel hat von März bis Juni Saison und zählt zu den beliebtesten Frühlingsgemüsen. Nicht umsonst, denn die schlanken Stangen sind nicht nur lecker, sondern haben auch sonst viel zu bieten. So gewannen japanische Wissenschaftler vor sechs Jahren aus dem unteren Teil von Spargel-Stangen den Extrakt ETAS® (Enzyme-Treated-Asparagus-Extract).

So wirkt ETAS® ...

Die Wirkungen dieses Extrakts beruhen hauptsächlich darauf, daß die aktive Komponente Asfural in unserem Körper die Synthese von Hitzeschockproteinen (HSP70) anregt: Das sind Proteine, die als Antwort auf physischen, chemischen oder biologischen Stress exprimiert werden. HSP tragen zur korrekten Faltung neu synthetisierter Proteine bei und sie bewahren Proteine, die Streß ausgesetzt wurden, vor Denaturierung. Darüber hinaus beschleunigen sie den Abbau nicht mehr funktionsfähiger Proteine. Die HSP-Antwort auf Stressoren, die auf unseren Körper einwirken, läßt mit dem Alter nach.

... auf Streßindikatoren

Hitzeschockproteine spielen eine wichtige Rolle bei der Aktivierung von Glucocorticoid-Rezeptoren, die den Cortisolspiegel im Blut herunter regeln.

Wenn wir „unter Strom" stehen, schüttet die Nebennierenrinde das Streßhormon vermehrt aus. Cortisol wirkt immunsuppressiv und kann neuronale Zellen schädigen.

Bei streßbezogenen Schlafproblemen steigen biochemische Marker wie Cortisol und Chromogranin A im Serum und im Speichel. Bei schlafgestörten Teilnehmern an einer klinischen Studie, die Streßindikatoren und Schlafqualität während ETAS®-Supplementation untersuchte, sanken der Cortisolspiegel im Serum und im Speichel signifikant. Darüber hinaus hatten die Teilnehmer aus der ETAS® -Gruppe am Ende der Studie einen niedrigeren Chromogranin-A-Spiegel als zu Beginn. In der Placebo-Gruppe zeigten sich diese Effekte dagegen nicht.

... auf die Schlafqualität

Für den gesunden Schlaf ist der Wechsel von REM-Schlaf[1] und Non-REM-Schlaf von Bedeutung. Der REM-Schlaf ist die Zeit, in der wir träumen. Wenn wir acht Stunden schlafen, nimmt er ungefähr 20 - 25% der Zeit ein, das sind zwei Stunden. Herkömmliche Schlafmittel unterdrücken jene Hirnstammaktivitäten, die im REM-Schlaf dominieren. Fehlende REM-Schlaf-Phasen setzen uns aber unter Streß. Eine klinische Studie zeigte, daß sich während Supplementation mit ETAS® die Schlafqualität von Teilnehmern mit Schlafproblemen verbesserte.

Die Wissenschaftler vermuteten, daß sich unter ETAS®-Supplementation die REM-Schlaf- und die Non-REM-Schlaf-Phasen angleichen. Ein ähnlicher Effekt wurde für Geranylaceton beschrieben, das ebenfalls die Synthese von HSP70 anregt. Diese Studie bestätigt, daß die Wirkung von ETAS® wohl hauptsächlich HSP70 vermittelt ist. Ein anderer Wirkmechanismus von ETAS® könnte die Modulation der GABA-Synthese sein, einem inhibitorischem Neurotransmitter mit bekanntem Effekt auf unseren Schlaf.

... bei neurodegenerativen Erkrankungen

Bei neurodegenerativen Syndromen wie Alzheimer lagern sich fibrilläre Proteinaggregate im Gehirn ab – intrazellulär oder, im Falle von Alzheimer, extrazellulär (ß-Amyloid). Diese Aggregate können Proteine inhibieren, die eine Schlüsselfunktion in der Regulation neuronaler Zellen haben. Eine in vitro Studie zeigte, daß ETAS® neuronale Zellen vor ß-Amyloid induzierten Schäden schützt. Die Forscher vermuteten, daß sich diese neuroprotektiven Wirkungen von ETAS® nicht nur aufgrund der Induktion der HSP-Synthese sondern auch aufgrund eines gewissen antioxidativen Potenzials von ETAS® ergaben: Die aktive ETAS® -Komponente Asfural ist ein 5-Hydroxymethyl-2-furfural-Derivat, das als natürliches Antioxidans in Säugetierzellen gilt.

Chaperone[2] der HSP70-Familie sind in der Lage, die krankhafte Aggregation von Proteinen bereits in der Frühphase zu verhindern.

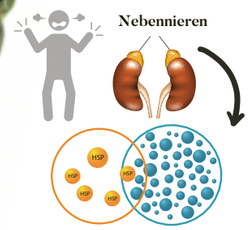
Dafür müssen die Chaperone aber aktiviert und in ausreichender zellulärer Konzentration vorliegen. Möglicherweise manifestieren sich neurodegenerative Syndrome daher als Folge zu geringer Chaperon-Kapazität. Neuere Studien deuten an, daß die Funktionalität von Chaperonen mit dem Älterwerden nachläßt. Dies könnte der Grund sein, warum neurodegenerative Krankheiten wie Alzheimer erst im Alter auftreten.

ETAS® trägt altersunabhängig zur Expression HSP70-mRNA bei. In Übereinstimmung mit der Studie, die einen neuroprotektiven Effekt von ETAS® in vitro nachwies, entdeckten Wissenschaftler in einer Studie mit Mäusen, bei denen man die Seneszenz beschleunigte, daß sich kognitive Beeinträchtigungen abschwächten, während die Mäuse ETAS® erhielten.

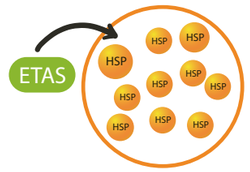
[1] REM: Rapid-Eye-Movement, engl. schnelle Augenbewegung; bei Träumenden zu beobachten

[2] Chaperone (engl. Anstandsdamen) sind Proteine, die neu synthetisierten Proteinen „helfen", sich korrekt zu falten. Die Bezeichnung wurde nach der englischen Bezeichnung für Anstandsdame gewählt, „da sie unreife Proteine vor schädlichen Kontakten bewahren". (Quelle: Wikipedia)

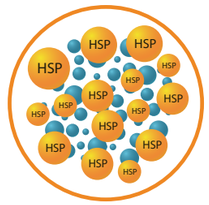
Wie ETAS® funktioniert



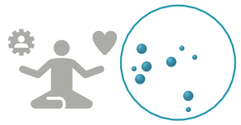
Unter Stress produzieren die Nebennieren einen höheren Cortisolspiegel



ETAS® bewirkt HSP Expression



HSP formt einen Komplex mit Cortisolrezeptoren



Verringerter Cortisolspiegel

... kognitive Funktionen, Stimmung und Gedächtnis

Eine klinische Studie zeigte, wie die tägliche Einnahme von 150 mg ETAS® über vier Wochen die Balance des vegetativen Nervensystems beeinflusste. Konkret antworteten die Teilnehmer der ETAS®-Gruppe in einem Fragebogen positiver auf die Aussagen „ich fühle mich müde", „es ist mühsam, aufzustehen", „ich fühle mich schwer". Auch ihre Einschätzung für Niedergeschlagenheit und Fatigue besserte sich – also das Profile of Mood States (POMS). Dies ist ein standardisiertes Verfahren zur Selbstbeurteilung, das mittels sechs Stimmungszuständen die Lebensqualität wiederspiegelt. Die Stimmungszustände sind Niedergeschlagenheit, Müdigkeit, Tatkraft, Spannung, Verwirrung und Reizbarkeit. Darüber hinaus konnten die Teilnehmer dieser Studie im Uchida-Kraepelin-Test mehr Fragen beantworten und der Anteil der richtig beantworteten Fragen war höher. Psychiater ziehen diesen Test zur Ermittlung der mentalen Erschöpfung heran.

Langzeitstreß führt zu einem hohen Kortisollevel und den damit verbundenen Auswirkungen auf die Gesundheit.

Auf einen Blick

ETAS® ist ein innovativer Extrakt aus Spargel. Studien zeigten, daß ETAS® in vitro und in vivo die Synthese von Hitzeschockproteinen anregt. Diese Proteine tragen zum Zellschutz bei. Zum Nachweis der Wirkung von ETAS® wurden an mehreren japanischen Universitäten wissenschaftliche Studien mit Ergebnissen für Streßindikatoren, Schlafqualität und kognitive Leistungsfähigkeit durchgeführt. Diese weisen ETAS® als Supplement bei Fatigue, Streß oder altersbezogenen kognitiven Problemen aus. Eine toxikologische Studie bestätigte die Sicherheit des Extraktes. In einer klinischen Studie, die 2014 im Journal of Food Science veröffentlich wurde, zeigte sich, daß die Expression der HSP70-mRNA in peripheren Leukozyten bereits nach einer Woche mit einer täglichen Gabe von 100 mg ETAS® anstieg.

Literatur

Ito T, et al. 2013. Isolation, structural elucidation, and biological evaluation of a 5-hydroxymethyl-2-furfural derivative, asfural, from Enzyme-Treated Asparagus Extract. Journal of Agricultural and Food Chemistry vol. 61, pp. 9155-9159.

Pratt WB, et al. 2006. Chaperoning of glucocorticoid receptors. Handbook of Experimental Pharmacology vol. 172, pp. 111-138.

Ito T, et al. 2014. Effects of Enzyme-Treated Asparagus Extract on Heat-Shock Protein 70, stress indices, and sleep in healthy adult men. Journal of Nutritional Science and Vitaminology vol. 60, pp. 283-290.

Wada T, et al. 2006. Geranylgeranylacetone, an inducer of HSP70, attenuates REM sleep rebound after sleep deprivation. Brain Research Bulletin vol. 69(4), pp.388-392.

Heat Shock Proteins suppress REM sleep increase after sleep deprivation Brain Res Bull. 2006 Apr 28; 69(4):388-92.

Heat Shock Proteins activate glutamate decarboxylase (GAD) which produces GABA J Biol Chem. 2000 Jul 7; 275(27):20822-8.

Ogasawara J, et al. 2014. ETAS® , an enzyme-treated asparagus extract, attenuates amyloid b-induced cellular disorder in PC12 cells. Natural Product Communications vol. 9(4), pp. 561-564. Takanari J, et al. 2016.

Sakurai T, et al. 2014. Enzyme-treated Asparagus officinalis extract shows neuroprotective effects and attenuates cognitive impairment in senescence-accelerated mice. Natural Product Communications vol. 9(1), pp. 101-106.

Takanari J, et al. 2016. Effect of Enzyme-Treated Asparagus Extract (ETAS®) on psychological stress in healthy individuals. In press, Journal of Nutritional Science and Vitaminology

Ito T, et al. 2014. Toxicological assessment of Enzyme-Treated Asparagus Extract in rat acute and subchronic oral toxicity studies and genotoxicity tests. Regulatory Toxicology and Pharmacology vol. 68, pp.240-249.

Ito T, et al. Enzyme-Treated Asparagus Extract Promotes Expression of Heat Shock Protein and Exerts Antistress Effects. Journal of Food Science 2014 Feb 5

Forschung zu deinem Nutzen: Aktiver Sauerstoff an pflanzlichem Öl

Hans Christian Hinne, Pressemitteilung von VIA NOVA Naturprodukte GmbH

Nach jahrelanger Forschung am weltberühmten Louis-Pasteur-Institut gelang Prof. Baranger die Sensation: Es gelang ihm, an pflanzliche Öle aktiven Sauerstoff zu ketten. Dieses nutzbringende Präparat, Grundlage eines innovativen Tattoo-Öls, ist reich an Linolen-, Linol- und Arachinsäuren und daher einzigartig in seinen Möglichkeiten.

Sauerstoff bedeutet Vitalität, Leben, therapeutischer Nutzen bei vielen Leiden, Regeneration und Prophylaxe. Daher nutzen auch immer mehr gesundheitsbewußte Menschen Sauerstofftherapien der verschiedensten Art. Dazu gehört die direkte Sauerstoffgabe, wie man sie aus dem Krankenhaus kennt, wie auch die Arbeit mit Ozon oder Wasserstoffperoxid.

Ein spezielles Verfahren reichert nun auch ausgewählte Pflanzenöle mit Sauerstoffatomen an. Dadurch ist das Endprodukt, das äußerlich aufgetragen werden kann, frei von freien Radikalen und somit bei Entzündungen nicht kontraproduktiv. Durch die angereicherten Sauerstoffatome in der Substanz werden die Enden der Nervenfasern (Nozizeptoren der Neuriten) beruhigt, da sich die Sauerstoffatome an die Nervenfaserenden anheften.

Dazu muß man wissen, daß Schmerz überwiegend durch Sauerstoffmangel an der Verletzungsfläche entsteht. Und Entzündungen verstärken die Schmerzempfindung. Kommt es zu einer Verletzung, reagieren Nozizeptoren zunächst auf thermische (Hitze, Kälte), mechanische (Durchtrennung, Druck) oder chemische (Ionen-) Reize, die während der Schädigung des Gewebes entstehen. Als Antwort auf schädliche Reize aktiviert der Körper auch immer Abwehrzellen (Immunzellen) – dadurch kommt es dann zur Entzündungsreaktion mit dem Ziel, mögliche Eindringlinge abzuwehren und die Reparatur des Gewebes herbeizuführen.

Die im geschädigten Gewebe anwesenden Immunzellen produzieren dabei Botenstoffe, die einerseits für die charakteristischen Anzeichen einer Entzündung (Rötung, Wärme, Schwellung und Schmerz) verantwortlich sind, andererseits die Reizschwelle der Nozizeptoren herabsetzen können. Das führt zur Sensibilisierung der Nerven – die Schmerzempfindlichkeit steigt. Behandelt man Schmerzen, kann es deshalb also auch sinnvoll sein, Entzündungsreaktionen zu reduzieren.

Das mit Sauerstoff angereicherte Pflanzenöl birgt also Vorteile gegenüber handelsüblichen Pflegeserien. Sämtliche Entzündungen der Haut können gestoppt werden, da diese Substanz die Prostaglandin-Kaskade (= Entzündungssäure, die der Körper produziert) unterbricht. Prostaglandine sind Endprodukte der verletzten Haut, die aufgrund der an der Zellwand freigesetzten Arachidonsäure der Haut entsteht.

Ein Einsatzgebiet dieser hochwertigen Pflanzenöle liegt auf der Hand: Tattoos. Beim Stechen von Tätowierungen in die Dermis[7] erfolgt ein schmerzhafter Nervenreiz und eine Entzündungsreaktion. Beides läßt sich direkt durch die topische Anwendung sauerstoffaktivierten Pflanzenöls positiv beeinflussen. Die Haut kann gepflegt, Schmerzen und Entzündungen reduziert und das Gewebe mit wertvollen Substanzen angereichert werden.

Arganöl ist beispielsweise ein sehr hochwertiges Pflanzenöl. Angereichert mit Sauerstoff ergeben sich vielfältige Anwendungsbereiche bei Nervenschmerzen und Entzündungen.

Sauerstoff – O_2

Ohne Nahrung können wir einige Wochen, ohne Flüssigkeit einige Tage, ohne Sauerstoff jedoch nur wenige Minuten überleben.
Das chemische Zeichen O , mit der Ordnungszahl 8, steht für Oxygenium (altgriechisch oxys „scharf, spitz, sauer“ und gen- „erzeugen, gebären“). Unter „Normalbedingungen“ koppeln sich zwei Sauerstoffatome aneinander, weshalb meist O2 angegeben wird. In der Luft macht es einen Anteil von 20,942% aus. O3 ist das metastabile, reaktive Ozon.

[7] Hautschicht zwischen Ober- und Unterhaut.

5. Tagung zur Gesundheit aus dem Bienenvolk – 3.10.2019

Über Apitherapie (Heilkunde aus dem Bienenstock) - wurde schon mehrfach berichtet.
Mit dieser kleinen fast unbekannte Therapiemöglichkeit wird seit vielen Jahren erfolgreich gearbeitet und der gemeinnützige eingetragene Verein Apitherapie-Oberschwaben hat es sich zur Aufgabe gemacht dieses Wissen zu bewahren und bekannter zu machen.
Aber ohne Bienen keine Apitherapie und deswegen hat der Verein sich auch dem Bienenwohl verschrieben.

Aus diesem Grund wird bei der 5. Tagung am 3.10.2019 nicht nur der Themenschwerpunkt „Bienengift“ Beachtung finden, sondern Referent Markus Gastl von Hortus Insectorum wird über sein Modell des Drei-Zonen-Gartens berichten.

Die Veranstaltung ist wie immer für alle Interessierte offen – um rechtzeitige Anmeldung wird gebeten.

Gemeindehalle Fischbach, Zur Mühle 15,
88444 Fischbach/Ummendorf

Anzeigen

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

Michael Kittsteiner
Apotheker, Spagyrologe

hofener apotheke
...natürlich gesund!
Tel.: 0 75 41 / 2 28 15
eMail: hallo@hofener-apotheke.de
Web: www. hofener-apotheke.de
Webshop: shop.hofener-apotheke.de

Heike Koch
einfach • echt • selbst • sein
Dein Frauenheilraum...
...auch für Männer, die weibliche Wege willkommen heißen.
- Rituale, die den weiblichen Weg nähren
- Stimme, Toröffner für klare Räume in dir
- Pflanzenweisheit, ein lebendiges Netzwerk auf deiner Reise nach Hause

Vertrauen wachsen lassen
und
sich dem wahren Leben hingeben.

tel: 08322 - 987 99 07
mobil: 0175 - 15 75 792
mail: heike@wildnisschule-allgaeu.de
wildnisschule-allgaeu.de

pulsanio
WASSER | MENSCH | TIER
Lebenskraft & Energie
Wasser ist lebendig
Zu Ihrem Anspruch an Trinkwasser berate ich Sie gerne:
- Wasserbelebung
- Wasserfiltrierung
- Wasserionisierung
- Trinkwasserspender
- Sinnvolle Kalkreduzierung

Helmut Schlecht

Gesundes Trinkwasser mit Freude erleben
natürlich, frisch, kraftvoll
info@pulsanio.de
Tel. 08304 929 4300
www.pulsanio.de
mit Internetshop

Heimisches Superfood

Monika Mayer, Akademie Rückenwind

Superfood ist ein nicht geschützter Begriff aus dem Marketing und beschreibt „Lebensmittel, [...] die aufgrund ihres Nährstoffgehaltes einen höheren gesundheitlichen Nutzen als andere Nahrungsmittel haben“ (EUFIC, 2012). Bereits zu Beginn des 20. Jahrhunderts soll der Begriff Superfoods erstmals verwendet worden sein. Ein Blick in die Vergangenheit zeigt, daß Apfelessig, Aloe Vera Gel und Nonisaft früher genauso hochgelobt wurden wie heute Chiasamen, Açai-Beeren und Moringa.

Man muß für gesunde Lebensmittel nicht immer in die Ferne schweifen. Direkt vor unserer Haustüre wachsen herrliche heimische Superfoods. Sie müssen nicht weit transportiert werden und kommen so sogar noch deutlich frischer bei uns auf den Teller. Vielleicht klingt Brennesselsuppe nicht ganz so trendy, geschmacklich kann sie aber locker mit den weit entfernten Superfoods mithalten. Ich möchte euch eine Auswahl von Kräutern, Nüssen, Samen, Gemüsen und Früchten vorstellen, die es mit ihren Inhaltsstoffen lokker leicht mit den exotischen Superfoods aufnehmen können oder diese sogar noch in den Schatten stellen.

Ackersenf – kaum bekannt

Ackersenf findet sowohl als Heilpflanze als auch in der Küche vielfältige Verwendung! Er kann als Brei auf die Haut aufgetragen werden und wirkt dort gegen Halsschmerzen, Bronchitis, rheumatische Beschwerden. Die enthaltenen ätherischen Öle lindern Verdauungsbeschwerden und regen den Stoffwechsel wieder an.

Seine Samen können als Gewürz oder gekeimt als Sprossen verwendet werden. Vor allem seine jungen Blätter kann man als Salat oder auch als würzige, leicht scharfe Beigabe zu rohem Gemüse oder in Aufstrichen verarbeiten.

Brennnessel – das Unkraut-Gesundheitswunder

Die Brennessel ist nicht nur sehr gesund, sondern zudem auch noch eine wahre Delikatesse. Die Samen des oftmals fälschlicherweise als Unkraut bezeichneten Gewächses sind die pflanzliche Proteinquelle schlechthin und unterstützen ein gesundes Haarwachstum. In Brennesseln steckt je nach Art 2–4 x mehr Eisen als in vergleichbaren Mengen an Rindersteaks.

Ackersenf. Schon probiert?

Außerdem enthält das Kraut 6 x mehr Calcium als Milch und 10 x mehr Vitamin C als Spinat. Ansonsten kennzeichnen zahllose Vitamine und Mineralstoffe sowie ein Anteil von über zwei Prozent an Flavonoiden die Brennessel als Superfood aus. Auch als Heilpflanze findet sie Anwendung. So lindert sie medizinisch bewiesen Prostatabeschwerden, senkt den Blutdruck und stärkt das Immunsystem. Und das sogar besser als der bekannte Sonnenhut (Echinacea).

Feldsalat – Rapunzel, Vogelsalat, Nüssli- oder Mausohrsalat

Der Feldsalat besitzt nicht nur den höchsten Vitamingehalt aller Blattsalate, er ist auch aufgrund seines Eisengehalts geschätzt. Als Baldriangewächs besitzt der Feldsalat zahlreiche Baldrianöle, welche einerseits für den Geschmack verantwortlich sind, sich andererseits ausgezeichnet als Nervennahrung eignen. Außerdem unterstützt er das Immunsystem, wirkt verdauungsfördernd und stärkt die Sehkraft. Am wertvollsten ist er natürlich direkt aus dem Garten.

Rote Beete - die Powerknolle aus heimischen Gefilden

Die Vitamine und Mineralstoffe in der Roten Bete lassen manch anderes Gemüse im wahrsten Sinne des Wortes vor Neid erblassen. Sie ist reich an Kalzium, Kalium, Magnesium, Folsäure, Eisen und Vitamin C. Somit ist das rote Gemüse nicht nur besonders für Schwangere empfehlenswert, die zur Bildung von neuen Zellen genug Folsäure zu sich nehmen sollten, sondern auch für Menschen mit Eisenmangel, damit es die Bildung roter Blutzellen fördert. Sie wirkt entgiftend, blutdrucksenkend, und man sagt ihr eine krebshemmende sowie stimmungsaufhellende Wirkung nach.

Das Betain

Der besondere Wirkstoff der Roten Bete ist das Betain, ein sekundärer Pflanzenstoff, der die Leber stimuliert und die Gallenblase bei ihrer Arbeit unterstützt. Dadurch wird die Entgiftung im Körper angekurbelt und die Verdauung angeregt. Zusammen mit Folsäure verhindert Betain die Zellschädigung im Körper. Es fördert die Serotoninausschüttung und ist somit ein leichter Stimmungsaufheller.

Ganz wichtig ist, daß ihr auch die Blätter miteßt, denn da sind noch viel mehr Inhaltstoffe enthalten als in der Knolle.

Heidelbeere – das Allround Superfood

Heidelbeeren sind ein Allrounder und glänzen mit einer ganzen Bandbreite an wichtigen Inhaltsstoffen. Ihre tiefblaue Farbe verdanken sie den Anthocyanen, die zu den

Wildkräutersuppe.
Es gibt kaum etwas gesünderes, als selbstgesammelte frische Kräuter und Gemüse. Im eigenen Garten oder der näheren, ausgewählten Umgebung hat man Einflüsse von Gift- und Düngemitteln noch einigermaßen im Überblick.

sekundären Pflanzenstoffen gehören und starke Antioxidantien sind. Anthocyane schützen uns vor frühen Falten und helfen bei der Krebsprävention. Dabei gilt: Je dunkler die Farbe, desto besser!

Besonders aromatisch und reich an Anthocyanen sind wilde Blaubeeren, denn hier sind sowohl Fruchtfleisch als auch die Schale voller Superfarbstoffe. Deswegen färben diese beim Essen Zähne und Zunge blau!

Daneben enthalten Blaubeeren Vitamin C, E, K, sowie B-Vitamine, Magnesium und Eisen. Das stärkt unser Immunsystem und hilft uns, den Streß im Alltag besser zu bewältigen. Es ist nicht bewiesen, aber nachgesagt wird Blaubeeren die positive Beeinflussung einer Heilung von Diabetes Arteriosklerose, außerdem eine Förderung des Gehirnstoffwechsels.

Fast dieselbe Wirkung haben: Holunder- und Apfelbeere (Aronia) sowie Kirschen und rote Weintrauben, die ebenfalls mit hohen Gehalten an antioxidativ wirkenden Stoffen punkten. Damit sind die kleinen blauen Beeren eine perfekte Ergänzung im Ernährungsplan.

Johannisbeere – wachmachendes Brainfood

Die Johannisbeere ist das Brainfood unter den heimischen Superfoods. Sie steigert bei regelmäßigem Verzehr die Kombinationsfähigkeit und unsere Gedächtnisleistungen. Das hilft nicht nur Schülern und Studenten, sondern sogar gegen Altersdemenz. Nebenbei helfen Johannisbeeren gegen Müdigkeit und Antriebslosigkeit.

Leinsamen – Perfekt für Magen und Darm

Sie sind reich an lebenswichtigen Omega-3-Fettsäuren, die beim Aufbau von Nerven- und Gehirnzellen eine wichtige Rolle spielen und zu einer besseren Fließfähigkeit des Blutes beitragen. Generell gelten Leinsamen als die beste pflanzliche Quelle für Omega-3-Fettsäuren. Zudem enthalten sie jede Menge Ballaststoffe, die im Darm quellen und so für eine lange Sättigung sowie eine gute Darmgesundheit sorgen. Die Schleimstoffe unterstützen die gereizte Magen- und Darmschleimhaut beim Abheilen.

Außerdem enthalten sie einem hohen Gehalt an knochenstärkendem Calcium und Vitamin E. Jeder der bereits einmal die Erfahrung des Fastens gemacht hat, schätzt das Superfood aufgrund der vielen Ballaststoffe als perfekte Verdauungsförderung. Die kleinen Samen unterstützen dadurch beim Abnehmen und befreien auch unseren Körper von Giftstoffen.

Leinsamen sind vergleichbar mit Chia-Samen, jedoch deutlich günstiger.

Meerrettich – das Penicillin der heimischen Superfoods

In Süddeutschland ist Meerrettich als Kren und sogar als „bayerisches Penicillin“ bekannt. Außer den ätherischen Ölen enthält die Kren-Wurzel Flavonoide, Senföle, Vitamin C, Vitamine B1, B2 und B6 und die Mineralstoffe Calcium, Magnesium, Eisen, Kalium und Phosphor.

Die verschiedenen Inhaltsstoffe wirken antibakteriell, schleimlösend, schweißtreibend und menstruationsfördernd.

Antibiotische Wirkung

Nach dem Verzehr von 10 bis 25 Gramm geriebener Wurzel sind ein bis drei Stunden später im Harn Substanzen aus dem Meerrettich nachweisbar, die den Bacilus Subtilis, die Darmbakterien Escherichia Coli und die Eitererreger Staphylococcus Aureus hemmen. Dadurch wirkt Meerrettich besonders gut bei Blasenentzündungen und Pilzen.

Die fettlöslichen Senföle sind für die antibiotische Wirkung des Meerrettichs verantwortlich. Auch die enthaltenen Flavonoide wirken antibakteriell. Flavonoide fangen nicht nur freie Radikale ab, sondern wirken auch gegen gefährliche Verbindungen, die durch UV-Strahlen entstehen können, indem sie sie in unschädliche Verbindungen umwandeln. Meerrettich wirkt einer Änderung der DNA entgegen – er wirkt antimutagen, er schützt unsere DNA.

Heimische Superfoods – ein Fazit

Soweit eine erste Auswahl heimischer Superfoods. In der nächsten Ausgabe stelle ich weitere vor. Denn wer seinem Körper etwas gutes tun möchte, muß weder weit in die Ferne schauen, noch tief in den Geldbeutel greifen. Auch wenn die Pflanzen bisher nie so genannt wurden, sind sie heimische Superfoods und bringen ein ganzes Sammelsurium an Inhaltsstoffen und damit viele gesundheitliche Vorteile mit sich.

Heimisches Superfood ist im Kommen und wird künftig auch in den Regalen der Supermärkte zu finden sein. Wer allerdings clever ist, der sucht sich die gesunden Pflanzen einfach auf den Feldern oder pflanzt ein paar im Garten oder auf dem Balkon.

Pflanzenprofil: Kornelkirsche (Cornus mas)

Angelika Hinne

Eigentlich müßte dieser Großstrauch in aller Munde sein, bei so viel Talent, guten Eigenschaften und tollem Aussehen! Ohne je geschnitten zu werden, entwickelt sich dieses Gehölz zu einem wunderbaren Solitär mit einem lockeren und doch kompakten, unverwechselbaren Wuchs.

„Die Kornelkirsche ist warm, und ihre Wärme ist mild, und sie hat süße Feuchtigkeit in sich.“ (Hildegard von Bingen)

Volksnamen

Gelber Hartriegel, Herlitze, Dirndlstrauch, Cornel-Baum, Cornelius-Kirschen-Baum, Cörner-Baum, Welscher Kirschen-Baum, Horlizgen-Baum und Kurbeer-Baum.

Botanik

Der botanische Name Cornus mas läßt sich aus dem Lateinischen ableiten. „Cornu“ steht für „hart wie Horn“, und der Artname „mas“ bedeutet„männlich“– „männlicher Hornstrauch“. Dies kommt nicht von ungefähr, denn sein Holz ist so hart und schwer, daß es im Wasser nicht schwimmt, sondern untergeht!

Der Wuchs ist breit und aufrecht, die Höhe beträgt im Alter 4–5 m. Im zeitigen Frühling kann er nicht übersehen werden, wenn er noch vor dem Blattaustrieb am nackten Holz mit kleinen zahlreichen goldgelben Blüten übersät ist und einen leichten Honigduft verströmt. Die Blütenknospen bilden sich schon im Herbst und sind mit ihrer kugeligen Form gut erkennbar. Die Blattknospen dagegen sind länglich geformt und unterscheiden sich so gut von den Blütenknospen. Die dunkelgrünen Blätter sind eiförmig, ganzrandig und bis zu 8 cm lang. Im Spätsommer, August bis September, reifen die schönen, dunkelroten Früchte heran. Diese haben einen tollen Glanz und die Größe von Kirschen. Die Früchte sind eßbar und verfügen über einen angenehmen süß-säuerlichen Geschmack. Sie sind außerdem reich an Vitamin C.

Die Pflanze zählt im Frühling mit zu den wichtigsten Nährgehölzen für Honig- und Wildbienen. Die im Spätsommer heranreifenden Früchte werden zudem von Vögeln überaus geschätzt.

Hat dieser einheimische Strauch einen Platz an der Sonne und einen normalen, durchlässigen Gartenboden, dann ist er ein sehr angenehmer und pflegeleichter Zeitgenosse. Er wächst auch im Halbschatten. Die Anzahl und die Größe der Blüten werden dann aber kleiner ausfallen.

Die Kornelkische ist sehr gesund, Krankheiten sind praktisch unbekannt. Die Pflanze sollte nicht geschnitten werden, außer bei der Verwendung als formierte Hecken.

Ungenießbar ist der rote Verwandte des gelben Hartriegels: Cornus sanguinea. Seine schwarzblauen Steinfrüchte wurden getrocknet zu Mundwässern zum Gurgeln verarbeitet; ein starker Aufguß aus der Rinde des roten Hartriegels wurde auch eingesetzt, um Hunderäude zu behandeln.

Ernte / Sammelzeit

Am besten ist es, die überreifen Früchte im August/September zu ernten, wenn sie ihren säuerlichen Geschmack schon verloren haben, süßer schmecken und auch leichter gepflückt werden können. Blütensammeln im Februar/März, Blätter und Knospen von Mai bis Juli.

Geschichte

Besonders im Mittelmeerraum hinterließ die Nutzung der Kornelkirsche Spuren in der Mythologie. So soll das trojanische Pferd aus Kornelkirschholz gebaut worden sein. Auch der Bogen des Odysseus war der Sage nach, aus diesem Holz gefertigt. Auf seiner Irrfahrt landete Odysseus auf der Insel der Göttin Kirke. Diese verwandelte seine Gefolgsleute in Schweine. Gemästet wurden diese unter anderem mit Kornelkirschen.

Sie diente in ihren Verbreitungsgebieten sogar als Glücksbringer. In der Balkanregion ziehen an Weihnachten/Neujahr Kinder von Haus zu Haus und streichen mit geschmückten Ruten aus Kornelkirschholz über die Rücken der Leute. In Mazedonien wurde belaubtes Kornelkirschholz in einem Hochzeitsbrauch verwendet, um den Hausgeist zu ermutigen, dem jungen Paar gesunde Kinder zu bescheren. Bei slawischen Völkern war die Kornelkirsche als dämonenabwehrend beliebt. Schon im alten Mesopotamien diente das Holz der Kornelkirsche zur Geisterabwehr. Es wurden spezielle Statuen daraus geschnitzt, welche die Dämonenaustreiber schützen sollten. Auch die Hethiter kannten das Kornelkirschholz bereits als brauchbares Utensil für Abwehrzauber.

Aus Kornelkirschholz wird traditionell der Bogen der Gusle, einem für den Balkan typischen Streichinstrument, gefertigt. Die aus sorgsam ausgewählten, einst spirituell beseelten Materialien hergestellten Guslen, trugen in vorchristlicher Zeit magische Verzierungen. So verband man beschwörenden Gesang mit magischen Klängen. Später wurden diese Musikinstrumente mit christlichen Symbolen geschmückt.

Die Türken stellten Saft aus den Früchten her und nutzten sie, um Mützen rot zu färben. Katholiken stellten aus den Kirschkernen eine Volksversion des Rosenkranzes her. Außerdem dienten die Samen geröstet als günstiger Kaffeersatz.

Wilde Kirschen zu sammeln gab armen Menschen auf dem Land ein Zubrot. 1918 kostete das Pfund auf dem Viktualienmarkt in München 60 Pfennig.

Noch begehrter war das Holz im traditionellen Handwerk. Es läßt sich gut polieren und schwer spalten. Deshalb galt es für Gegenstände, die Belastungen aushalten mußten, als erste Wahl: Für Speichen von Kutschenrädern, für Axtstiele, Messergriffe, Steinmetz-und Zimmermannswerkzeug, aber auch für Lineale.

Anwendung und Heilwirkung

Bei Problemen im Magen- und Darmbereich wird die Wirkung der Kornelkirsche sehr geschätzt. Bei Durchfall und Entzündungen wird ein Teil der Rinde des Strauchs mit kochendem Wasser übergossen. Der Sud wird nach einer Ziehzeit von zehn Minuten getrunken. Es besteht eine entzündungshemmende Wirkung auf die Schleimhäute und Gefäße. Bei Leiden an den Krampfadern wirkt sie unterstützend. Die Rinde und die Blätter werden auch häufig als Mittel gegen Gicht eingesetzt. Ein Bad erzielt eine angenehme und lindernde Wirkung auf den Körper.

Bei Zöliakie (Glutenunverträglichkeit) hilft eine Langzeittherapie. Täglich sollen mehrere Portionen der Frucht zu sich genommen werden. Ein endgültiger Therapieerfolg ist noch nicht bewiesen. Damit werden vorwiegend die durch Zöliakie entstehenden Durchfälle behandelt.

Die Blätter wirken blutstillend. Aus Kornelkirschen hergestellter Saft wird bei Fastenkuren getrunken, und er hilft beim Spülen der Nieren. Bei Inkontinenz wird die Blase gestärkt, und der Saft hat eine unterstützende Wirkung auf die männliche Prostata. Gegen Fieber und Kopfschmerzen kann ein Tee aus der Rinde oder Fruchtsaft getrunken werden. Das enthaltene Anthocyan, ein zu den sekundären Pflanzenstoffen zählender Inhaltsstoff, ist nicht nur für die Farbgebung der Früchte verantwortlich. Es wirkt als Antioxidanz gegen freie Radikale.

Innerlich angewendet soll ein aus dem Holz destilliertes Öl gegen Krebs vorbeugen. Eine eindeutige Wirkung ist nicht nachgewiesen. Das Kornelkirschenwasser ist seit jeher in der Herstellung bekannt. Vor allem in Österreich hat die Tradition der Herstellung eine große Bedeutung. Bekannt ist der Obstbrand unter dem Namen Dirndlbrand.

Aber nicht nur als alkoholisches Getränk findet sie Einsatz in der Küche. Frische und auch getrocknete Früchte der Kornelkirsche werden für Suppen und Desserts verwendet. Als Beilagen zu Gerichten mit Lammfleisch oder Reis harmoniert die Kornelkirsche und als Marmelade zubereitet, findet sie heute den größten Absatz.

Inhalt- und Wirkstoffe

Anthocyane, Eisen, Gerbstoffe, Glucose, Kalium, Kalzium, Schleimstoffe, Vitamin B, Vitamin C, Zitronensäure.
Die Wirkung ist adstringierend, blutstillend, entzündungshemmend, fiebersenkend, kräftigend, kühlend, stopfend.

Rezepte

„Falsche Oliven“
500 g unreife Kornelkrischen (gelb-orangene Färbung), 1 l Wasser, 350 g Salz, 2 Knoblauchzehen, 10 Pfefferkörner, jeweils ein Zweig Rosmarin und Thymian, 2 Chilischoten, Pflanzenöl, Schraubglas

1. Salz in Wasser auflösen und mit den gewaschenen Kornelkirschen füllen.
2. Mindestens zwei Wochen ziehen lassen und täglich schütteln.
3. Kirschen abgießen und abspülen.
4. Chilischoten und Knoblauchzehen klein hacken und zusammen mit den Kräutern und Kornelkirschen geschichtet in das Glas füllen.
5. Mit Pflanzenöl aufgießen und verschließen.
6. Die so eingelegten Kornelkirschen etwa acht Wochen an einem dunklen, kühlen Ort ziehen lassen.

Kornelkirschenmarmelade
1 kg Kornelkirschen, 2 Tassen Wasser, Rohrzucker
Kirschen im Wasser kochen, dann passieren, damit die Kerne zurückbleiben. Das Mus abwiegen, im gleichen Gewicht Rohrzucker zufügen und zusammen zu Marmelade kochen.

Kornelkirschen-Blättertee
Aus den jungen Blättern der Kornelkirsche kann man einen schmackhaften Tee zubereiten. Zusammen mit Erdbeer-, Brombeer– und Himbeerblättern können die Blätter der Kornelkirsche als Haustee verwendet werden.

1. Zwei Teelöffel getrocknete Blätter mit etwa 200 ml kochendem Wasser überbrühen.
2. Etwa fünf bis zehn Minuten abgedeckt ziehen lassen.
3. Abseihen und genießen.

Kornelkirschen Likör
Für einen „Aufgesetzten“ nehme man 750 ml Kornbrand 38-40%, 150 g Zucker und 400 g Kornelkirschen. Alle Zutaten werden in ein Schraubglas gegeben und etwa 4 Wochen zum Reifen beiseite gestellt. Danach kann der Likör abgetrennt werden.

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

Binaurale Beats

Hans Christian Hinne, Heilpraktiker

Unser Gehirn „schwingt“ in meßbaren Frequenzen. Wir können dies beeinflussen und damit unterschiedliche Bewußtseinszustände stimulieren und nutzbar machen.

Mitschwingendes Nervenkostüm

Unser Nervensystem leitet Informationen mittels spezieller Zellen weiter, den Neuronen. Dies geschieht entlang der einzelnen Zelle auf elektrischem Weg und an den Synapsen, den Zell-zu-Zell-Verbindungen, chemisch durch Neurotransmitter. Die elektrischen Potentiale der Neurone lassen sich messen.

Untersucht man die Gehirnaktivität mittels EEG[1], werden Wellenmuster erkennbar, die Rückschlüsse auf den Wachheitsgrad zulassen. Die Neurologen haben typische Frequenzmuster beschrieben, die vom Tiefschlaf (Delta: 0,1 bis <4 Hz[2]), Schläfrigkeit (Theta: 4 und <8 Hz), entspannte Wachheit (Alpha: 8 und 13 Hz), aktiver Konzentration (Beta: 13 und 30 Hz) bis zu starker Konzentration / Meditation (Gamma >30 Hz) reichen. Aus der Darstellung des EEGs können Neurologen auch pathologische Zustände, wie z.B. Epilepsie, erkennen.

Wie unser tatsächliches Bewußtsein zustandekommt, und ob es einen lokal definierten Bereich einnimmt, ist bislang völlig ungeklärt. Tatsache ist aber, daß das Hirn je nach Bewußtseinslage und Denkmuster unterschiedlich schwingt. Man kann also von einem Oszillator sprechen, der auf unterschiedliche Weise - möglicherweise auch durch momentan noch unerklärliche äußere Einflüsse - beeinflußt wird und mitschwingen kann.

Schaltzentrale, Wege und Bahnen

Der Neurologie sind mittlerweile viele Zentren bekannt, in denen Informationen quasi ausgewertet, verarbeitet und moduliert weitergeleitet werden. Beispielsweise dient der Thalamus als „Tor zum Bewußtsein“, denn hier wird die Vielzahl aller eintreffenden Informationen aus der Körperperipherie u.a. gefiltert, so daß nur ein Bruchteil den sensorischen Kortex[3] erreicht, der dann z.B. einen Schmerzreiz erlebbar werden läßt. Viele Bahnen, auf denen die Informationen weitergeleitet werden, durchziehen das Gehirn von der einen Schaltzentrale zur nächsten, von links nach rechts, zum Kleinhirn etc.

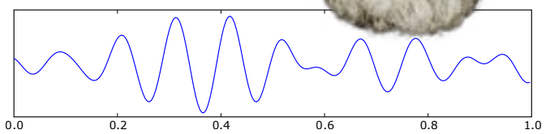
Alles in uns ist dadurch vernetzt. Die Peripherie mit dem Zentrum, die Körperchemie durch Rezeptoren und Hormone mit dem Nervensystem, diese dadurch auch wiederum mit dem Immunsystem etc.

Im Alltag kennen wir typische Phänomene, wie Lernblokkaden in Streßsituationen, Erkrankungen, wenn wir uns gerade zu erholen beginnen, dauerhafte Auszehrung bei Dauerbelastung (Burn-out), aber auch den Energieschub, wenn wir verliebt sind, Erfolg haben und uns rundum wohlfühlen.

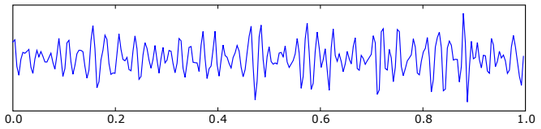
[1] Elektroenzephalografie: Durch auf der Kopfoberfläche angebrachte Elektroden werden elektrische Potentiale der aktiven Neurone abgeleitet und grafisch sichtbar gemacht.

[2] Hz: Hertz, nach dem Erstbeschreiber Heinrich Hertz benannt; Einheit der Frequenz, also Schwingungen pro Sekunde

[3] Kortex: Hirnrinde, der äußere Randbereich des Großhirns. Hier finden sich vernetzte Neurone in großer Zahl.



EEG-Wellen im Alphazustand über eine Sekunde Dauer.



Gammazustand.

Quelle: Hugo Gamboa - Eigenes Werk, CC BY-SA 3.0, WikimediaCommons

Nada Brahma – die Welt ist Klang

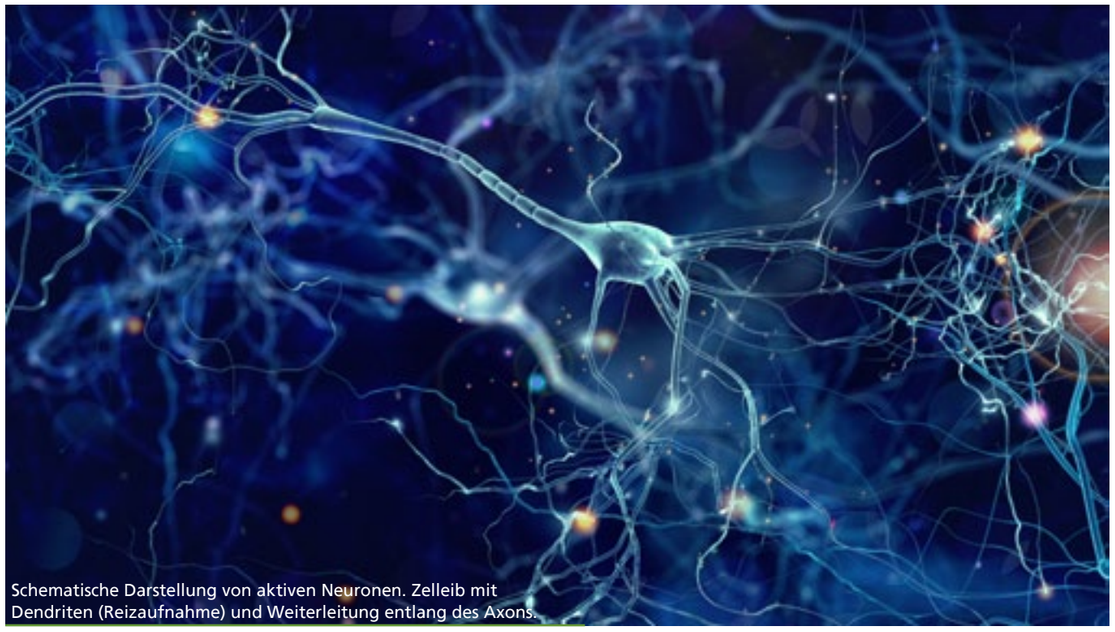
Dem Hören kommt auch physiologisch eine besondere Stellung zu. Das Ohr und damit das Hörvermögen ist der sensorische Apparat, der sich bei der Embryonalentwicklung mit als erstes voll entfaltet. Alles ist Schwingung, und wir stellen uns in diesem Körper früh darauf ein, Umgebungsgeräusche, Mama und Papa, genau wahrzunehmen.

Phänomenal ist auch die Fähigkeit, ein Musikstück als Ganzes genießen, aber auch gezielt einzelne Instrumente und den Gesang heraushören zu können. Mischen wir beispielsweise zwei Farben miteinander, nimmt unsere optische Antenne nur eine neue Farbe wahr und kann die Ursprungsbestandteile nicht mehr auseinanderhalten. Ähnlich verhält es sich auch in der Bandbreite der Wahrnehmung. Würden wir den leisesten Ton mit dem gerade noch erkennbaren Lichtglimmen gleichsetzen und entsprechend dann das lauteste Geräusch mit grellem Licht, würden wir schon lange vorher erblinden. Und – wir können unsere Ohren nicht verschließen. Das Auge führt uns in die Welt – das Ohr führt die Welt in uns...

Der Einfluß von Klang

Hören wir einen Knall, schlechte Nachrichten oder werden angebrüllt, reagiert unser Nervenkostüm entsprechend sympathisch, versetzt uns in Alarm und schüttet Streßhormone aus. Wir sind konzentriert, fokussiert und schwingen entsprechend hochfrequent.

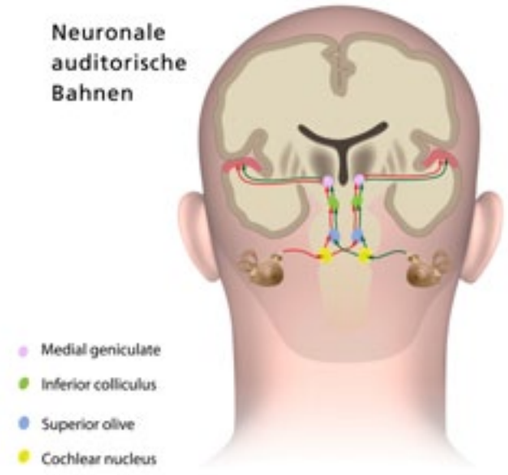
Genießen wir einen netten Abend bei Musik und leichter Unterhaltung oder chillen bei seichtem Grillengezirpe auf der grünen Au, finden wir zurück in niederfrequente Zustände, träumen, schlafen vielleicht sogar tief und können uns erholen.



Schematische Darstellung von aktiven Neuronen. Zelleib mit Dendriten (Reizaufnahme) und Weiterleitung entlang des Axons.

Neben dem Einfluß des Ambientes, der durchaus individuell verschieden wahrgenommen wird, lassen sich diese Zustände auch durch einen Trick direkt beeinflussen. Die Hirnphysiologie kann durch Binaurale Beats[4] gezielt in Schwingung gebracht werden und dies ist therapeutisch nutzbar.

Bei den Binauralen Beats handelt es sich um eine akustische Täuschung. Beschallt man beide Ohren zeitgleich mit nur leicht unterschiedlicher Frequenz, nimmt man ein Wummern (den Beat) wahr. „Man nimmt an, daß dieser Ton im Stammhirn erzeugt wird, im Nucleus olivaris superior, wo das Zentrum für räumliches Hören liegt.“[5] Das funktioniert nur in einem kleinen Frequenzbereich, da wir einen Unterschied von mehr als 30 Hz als zwei unterschiedliche Töne hören.



[4] Binaural: lat. mit beiden Ohren; Beat: Schlag, hier Rhythmus

[5] Quelle: Wikipedia „Binaurale Beats“

Das Hörzentrum mittelt die beiden unterschiedlichen Frequenzen, und die Differenz erzeugt eine eigene pulsierende Schwingung. Z.B. linkes Ohr 430 Hz, rechtes Ohr 440 Hz erzeugen einen gehörten Ton mit 435 Hz und einen Beat mit 10 Hz.

Der Beat stimuliert dabei die Hirnfrequenz, die sich synchronisierend darauf einstellt. In diesem Beispiel würde ein Alphazustand eingeleitet werden, der Mensch entspannt sich.

Therapiebereich und Selbsthypnose

Die einfache Beschallung durch zwei differente Frequenzen wird für die meisten recht eintönig sein. Möglicherweise reagieren wir darauf beizeiten genervt, und der Effekt ist dahin. Es handelt sich ja auch nur um eine Stimulation, die wir willentlich überstimmen können.

Am deutlichsten wird der Effekt, wenn man sich durchdacht bearbeiteten Kompositionen hingibt, die mit Naturgeräuschen und hypnotischen Elementen ausgeschmückt sind. Einige Hypnotiseure haben ihr Fachwissen dazu genutzt, um eine Binaurale Klangreise für bestimmte Zwecke zu komponieren. Die genutzten Frequenzen holen im Tagesbewußtsein ab und bewegen sich, durch weiteren Klang gestützt, auf das therapeutische Ziel zu.

Auf diese Weise lassen sich Binaurale Beats therapeutisch, bzw. therapiebegleitend, sowie zur (Selbst-)Hypnose einsetzen. Es gibt zahlreiche Anwendungsgebiete, wie z.B. zur Einschlafhilfe, Studierfokus, um Gelerntes effektiver abzuspeichern, Tiefenmeditation, Ideenstimulation, aber auch zur Immunmodulation u.v.m.

Als Gegenanzeige muß erwähnt werden, daß Vorsicht, bzw. absolute Kontraindikation gegeben ist, wenn man an einer „Oszillopathie“, wie z.B. Epilepsie leidet. Bei Unsicherheit und Fragen sollte man sich vorher an seinen Arzt oder Heilpraktiker wenden.

Kristall.Klang

Matthias R.S. Liebscher, Heilpraktiker

Alles, was diese Kristall-Klänge ausmacht, was sie bewirken und wie sie spürbar sind, kann zusammengefaßt werden in dem Satz: Diese Klänge sind „Klänge des LICHTs, des Glücks, der Freude und der LIEBE."

Bevor ich auf den Kristall.Klang eingehe, möchte ich einen wichtigen Aspekt darlegen: Es ist wichtig, daß alle Instrumente die „ursprüngliche" Schwingungsfrequenz haben – die sogenannte „Bach´sche Schwingung" mit der „Kammertonfrequenz" von A = 432 Hz. Diese Frequenz wurde von allen großen Komponisten wie Bach, Beethoven, Mozart, Haydn etc., die vor dem 20. Jahrhundert lebten, genutzt. Einer, der diese Frequenzen wieder in unser heutiges Bewußtsein gebracht hat, war (u.a.) Rudolf Steiner, der berühmte Antroposoph und Begründer der Waldorfschulen. Auch er erkannte und erfuhr die Notwendigkeit und Möglichkeiten, die uns die Frequenz(en) auf der Basis von 432 Hz bieten: Wir erreichen wieder die Herzen und die tieferen Schichten der Menschen und können damit Ergebnisse erzielen, die mit anderen Frequenzen in diesem Umfang, in dieser Intensität nicht oder kaum möglich sind!

Jegliche schöne und melodische Musik läßt uns tanzen und singen, sie bringt uns sprichwörtlich zum Schwingen. Wir erfahren Musik auch als „irgendwie engelsgleich". Und so ist es die Aufgabe der Kristall.Klang-Musik, unser „Inneres nach außen zu kehren", losgelöst von den Gedanken und Zwängen, die uns stets irgendwie gefangen zu halten scheinen.

So verwundert es dann auch nicht, daß die Kristall-Klänge heilsam oder gar heilend wirken und schon so manchen Zuhörer und Interessenten zum Staunen gebracht haben und im Anschluß ihn/sie in ein neues, „freieres" Bewußtsein versetzten können. Mit und in dieser Schwingung verändern sich unsere Zellen, und es werden viele positive Prozesse in uns freigesetzt.

Wertvolle Kristallinstrumente. Kristallpyramiden und die Lyra. Sie wurden aus Kristallen kunstvoll hergestellt und auf den Kammerton A mit einer Frequenz von 432Hz gestimmt.

Foto: Matthias R.S. Liebscher

Kristall.Klang ist vor allem eine Erfahrung, ein Spüren und ein „In-Kontakt-Treten mit sich selbst". Schon Pythagoras sagte: „Das höchste Ziel der Musik ist es, die Seele mit ihrer göttlichen Natur zu verbinden." Die Kristall-Klänge können den Einzelnen über jedes Zeitempfinden hinaus- und in eine eigene Klangwelt emporheben, welche mit Allem, also mit dem „ALL-EINs", mit der „EIN-HEIT", über Raum und Zeit hinaus, verbunden ist.

In neue wundervolle und ungewöhnliche Klangwelten getragen zu werden – das ist es, was jeder, der sich von diesen Kristallklängen verzaubern läßt, erfahren kann.

In der Entspannung mit den Kristallinstrumenten werden die Schwingungen der Klänge auf den Körper berührungslos übertragen. Die Klänge, die akustisch und körperlich wahrgenommen werden, entspannen die Menschen schnell und tief. Die Kristallinstrumente machen dort weiter, wo den Klangschalen Grenzen gesetzt sind, nämlich in der Klangreinheit und Schwingungsdauer der erzeugten Klänge. Der Einsatz ist vielfältig; z.B. im Wellness-Bereich (Hotels, Reha, Spa etc.…) oder etwa bei Ritualen und Feiern, doch viel wichtiger im therapeutischen Bereich zur Heilung von Körper und Geist.

Lebensqualität trotz Hypersensitivität

Dr. med. Jutta Frenkel, Bolsterlang

Wer kennt das nicht: Müdigkeit, Überempfindlichkeit, mangelhafte Erholungsfähigkeit. Viele Gründe und Ursachen können hier individuell eine Rolle spielen.

Es gibt allerdings auch eine Art der Beschwerden, die in dauerhafter Übersensitivität gegen alltäglich bisher gewohnte Dinge gipfeln kann.

Die Hyper-(Über-)Sensitivität bedeutet, daß Betroffene unter Auswirkungen von unterschiedlichen, z.T. umweltbedingten Belastungen körperlich leiden und auch medizinisch nachvollziehbare Veränderungen zeigen. Dabei kann es zu einer massiven Lebenseinschränkung kommen, die bis zur Arbeitsunfähigkeit führt.

Die Schwierigkeit der Hypersensitivität als sog. Multisystemerkrankung ist die Vielzahl von individuellen Symptomen. Es ist nicht ein einzelnes Organ betroffen, sondern mehrere Systeme des Körpers sind beeinträchtigt, u.a. das Immunsystem, das Nerven- und Hormonsystem.

Das Bild der früher als Chronic Fatigue Syndrom (CFS) bezeichneten komplexen Erschöpfung wird nun aufgrund der neuroimmunologischen entzündlichen Störungen Myalgische Encephalomyelitis (ME) genannt. Forscher vermuten, daß ME/CFS durch Umweltgifte verstärkt werden kann, daß aber zu circa 75% Viren wie Herpes, EBV u.a. die Auslöser sind (Vernon SD. CFIDS of America). Auch unterschiedliche genetische Ausstattung der Stoffwechselprozesse in Kombination mit Autoimmunprozessen können den Ausbruch dieser Krankheit bewirken.

Zentrales Merkmal der Erkrankung ist eine überwältigende Schwäche, verbunden mit schwerem Krankheitsgefühl und zahlreichen weiteren Symptomen wie Schmerzen, neurologischen und psychischen Einbußen. Viele Patienten werden diesbezüglich leider nur auf psychosomatischer Ebene behandelt!

Schätzungsweise gibt es derzeit 300.000 ME-Betroffene in Deutschland und weltweit circa 17 Millionen.

Ebenso zu den Multisystemerkrankungen gehört auch die Chemikaliensensitivität, MCS (Multiple Chemikaliensensitivität). Hier reagiert der Körper nachweislich über das Immunsystem auf Chemikalien aus dem Alltag oder dem Beruf, zusätzlich auch gegen Nahrung, Farb- u. Konservierungsstoffe, Zigarettenrauch, Duftstoffe, Dentalmaterialien und Abgase jeder Art. Wie auch bei erhöhter Schwermetallbelastung muß der Organismus unterstützt werden in seiner Entgiftungskapazität sowie durch sog. Biotransformatoren.

Eine weitere Multisystemkrankheit ist die Elektrohypersensitivität (EHS).

Die sog. athermische Wirkung der Funkbelastung ist international wissenschaftlich seit über einem Jahrzehnt bekannt, als Faktor, der zur erhöhten Freien Radikalbildung, Schädigung der Mitochondrien und des Immunsystems führt. EMF/HF-Belastung gilt generell als Risikofaktor für Erkrankungen wie chronische Müdigkeit, Depression, ADS/ADHS, Alzheimer, Unfruchtbarkeit und Krebs.

Die Europäische Akademie für Umweltmedizin (EUROPAEM) klassifizierte die Elektrohypersensitivität (EHS) ebenso wie MCS als Multisystemerkrankung.

In Schweden z.B. wird EHS als eine körperliche Einschränkung anerkannt. Arbeitnehmer haben dort das Recht, von ihrem Arbeitgeber geschützt und unterstützt zu werden. Manche schwedischen Krankenhäuser haben auch für EMF-reduzierte Krankenzimmer gesorgt.

Pflanzen, Tiere und Menschen sind elektromagnetische Lebewesen, denn nur so funktionieren die chemischen Prozesse von Zellen, Geweben und Organen.

Aufklärung der Betroffenen aller Multisystemerkrankungen über Schutz, Vermeidung und Lösungen ist dringend nötig. Genaue Diagnosen und individuelle Behandlungspläne müssen das Ziel haben, dem individuellen Krankheitsverlauf gerecht zu werden.

Für ein angenehmes Leben auch mit Hypersensitivität!

MAYA-Horoskop
Die Zukunft aus der Adlerperspektive

u.r.s. jOsé | KIN 94, Weißer Elektrischer Magier

Laut des berühmten Mythenforschers Dr. Joseph Campell sind wir alle auf unserer ganz individuellen «Heldenreise», welche mit unserer Geburt begonnen hat. Aus der Sicht der Maya werden wir mit unserer Geburt «Träger» einer ganz spezifischen Energiesignatur, von C.G. Jung «Archetyp» genannt. Wenn wir das Potential dieser «Spielfigur» erforschen und in unser Leben integrieren, erfahren wir innere Zufriedenheit und immer mehr einen tiefen Frieden, der sich im Innen und Außen ausdrücken wird.

Das eben erst begonnene neue 13 Mondejahr (26. Juli 2019 - 25. Juli 2020) trägt die Maya-Schöpfungsglyphe des «Weissen Magiers», in welchem es nicht nur um den inneren Medizinmann geht.

15. September bis 14. Dezember 2019: Wir bewegen uns im aktuellen 13-Mondejahr vom 3. Mond bis hin zum 6. Mond. Das bedeutet, daß die magische Jahreswelle so langsam in Schwung kommt. Der Magier lädt die Menschheit ein, ebenfalls zu «Harry Potter» zu werden und unsere Schöpferkräfte nicht nur zu erkennen, sondern sie mehr und mehr im Alltag einzusetzen. Jeder, der hier einen mutigen Schritt vorwärts geht, inspiriert ganz viele Menschen um sich herum, ebenfalls in seine Kraft zu gehen.

Die Farben Rot, Weiß, Blau und Gelb sind die vier primären Farben in der Zeitkosmologie der Maya. Die Farbe Weiß ist eine relativ kompromißlose Farbe, bei der es keine allzu großen Schattierungen gibt. Weiß steht beim Magier für Reinheit im Herzen, in seinen Gedanken und natürlich auch in seiner Gefühlswelt, die er aktiv mitgestaltet. Er hält auch seinen Körper rein – ein Wunder für sich, für das wir täglich dankbar sein sollten. Etwas, was Schamanen und Heiler praktizieren, mit ihren Ritualen und Heilzeremonien.

Die vor uns liegende Zeit bis Ende Jahr ist eine sanfte Einladung an uns, unsere persönliche Wahrheit auszusprechen, unabhängig von Reaktionen anderer, ganz besonders von unseren Liebsten. Das erfordert Mut, Souveränität, Selbstrespekt und damit natürlich auch Achtung vor dem Leben grundsätzlich.

Wer diesen Weg geht, wird zu einem Lichtträger für eine lichtvollere Zukunft. Denn die Wahrheit gehört auch zu den Aspekten der Farbe Weiß. Wahrheit, Klarheit, Reinheit und ja, die berühmte «saubere Weste», wo es nichts mehr zu verstecken gibt, weil wir unsere Schatten integriert und Licht in den «dunklen Keller» gebracht haben.

«Werden wie die Kinder» ist ebenfalls ein Motto für das neue 13-Mondejahr. Denn Kinder stehen oftmals für die «Unschuld im Geist und Herzen» und außerdem der Glaube, daß alles möglich ist. Würden sich alle Menschen zum gleichen Zeitpunkt das zukünftige Paradies vorstellen, es wäre in einem einzigen Augenblick manifestiert.

Doch auch hier gilt, daß der Weg das Ziel ist, denn sonst wäre es keine Heldenreise. Und wie es auf dieser traditionellen Reise so vorkommt, gibt es unzählige Fallen zu überlisten, Bösewichten auszuweichen oder erfolgreich mit ihnen zu ringen. Je länger wir bewußt auf unserem einzigartigen Seelenweg, von den Maya «Zuvuya» genannt, gehen, desto mehr erkennen wir, daß die größte Herausforderung letztendlich wir selber sind.

Wir stehen uns meistens selbst im Weg mit unseren Ängsten, Sorgen und all den Mustern, die uns nicht wirklich förderlich sind. Die Energie des Weißen Magiers hilft uns zum Glück dabei, Licht ins Dunkle zu bringen und all den Dingen auf den Grund zu gehen, die uns zurückhalten und an die Vergangenheit ketten, weil wir ihr grollen und noch nicht vergeben haben.

Natürlich helfen Therapien, vor allem, wenn sie auf den ursprünglichen Elementen aufbauen, mit denen die Schamanen seit Urzeiten arbeiten, ob es die heilende Erde (Pflanzenmedizin), das reinigende Wasser (Wasserfasten, Salzbad), die energetisierende Luft (Atemtherapien) oder das transformierende Feuer (Schwitzhütte) ist. Finde heraus, welches deine bevorzugte Form der Reinigung und Transformation ist und nutze sie, um dich bis auf Zellebene zu reinigen und transformieren. Gerade in der nahenden Herbstzeit sind regelmäßige Salzbäder, Saunagänge und Massagen ein hervorragendes Mittel, um dein System zu unterstützen, gesund zu werden und heil zu bleiben.

Der Magier ist auch die Regenbogenbrücke in die Anderswelten, die für das sterbliche Auge unsichtbar sind. Diese Brücke (Antahkarana) wird umso stärker, je mehr Respekt und Liebe für sich selbst und alles andere gespürt und gelebt wird. Die Kraft des Herzens kann buchstäblich Wunder vollbringen. Wenn außerdem dein Herz und Geist synchron (Herz-Hirn-Kohärenz) miteinander schwingen, was sich inzwischen messen und sichtbar machen läßt, erzeugen wir ein so starkes elektromagnetisches Feld der Kohärenz (eigentlich nur ein anderes Wort für die Liebe), daß wir überall, wo wir uns gerade befinden, die «synchrone Ordnung» des Universums wiederherstellen.

Ob mit Meditation, technologischer Unterstützung (z.B. Apps) oder einem Spaziergang in der Natur: alle Handlungen oder Orte, die dich wieder ins Gleichgewicht bringen, sind erlaubte Hilfsmittel, die dem «Stadtschamanen» und der modernen Heilerin zur Verfügung stehen. Denn wir können andere nur inspirieren, wenn wir selbst inspiriert sind.

Die Inspiration kommt von alleine, wenn wir uns täglich mit den vorhandenen «Zeitqualitäten», auch «Zeitpotentiale» genannt, verbinden und synchronisieren. Dann wird jeder Mensch, jede Situation, ja, jeder einzelne Moment zu einer Möglichkeit, über uns hinauszuwachsen und den inneren Heiler zu aktivieren, der in uns allen angelegt ist.

Nicht alle müssen ein Magier, eine «Medizinfrau» werden und andere Menschen heilen. Aber es ist wichtig für uns alle, daß wir uns mit dieser archetypischen Urkraft wieder verbinden, um uns selbst zu heilen. Denn genau um das geht es auch auf der kollektiven Ebene mit dem Weißen Magier. Heilung für uns alle, für unsere Freunde aus dem Tierreich und letztlich der großen Mutter, «Pachamama» genannt, die zur Zeit heftig durchgeschüttelt wird.

» lak'ech * Ich bin d.ein anderes (magisches) Du

Rubrik MAYA-Horoskop mit freundlicher Unterstützung von u.r.s. jOsé
www.zuvuya-agenda.ch/salve-agenda Videos unter: www.vimeo.com/zuvuya

Veranstaltungen

15. September bis 14. Dezember 2019

www.yogaomline-bodensee.com
Nonnenhorn, 08382 / 7509071

Ayurveda Suppen-Kochkurs
26. Oktober und 30. November, 11 – 16.00 Uhr

www.reflexology.de
Altusried, 08373 / 922491

Fuß-Reflexologie (Aufbau-Seminare)
12. - 13. Oktober (II), 8. - 9. November (III),
9. - 10. November (IV), 23. - 24. November (V)

Familien- und andere Aufstellungen
7. Oktober, 18 - 21.30 Uhr

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

Die Begegnung mit der Angst
20. - 22. September, Fr. 19 - So. 15 Uhr, Eintürnen/ Bad Wurzach

„Bewegungen der Liebe"
16. Oktober, 19.30 Uhr, Eulenspiegel in Wasserburg/B.
13. November, 19.30 Uhr, Eulenspiegel Wasserburg/B.
11. Dezember, 19.30 Uhr, Eulenspiegel in Wasserburg/B.

Beziehung-Partnerschaft-Sexualität
18. - 20. Oktober, Fr. 19 - So. 15 Uhr, Seminarhaus FreiRaum

Bewegungen der Stille - Seminarreise in die tunesische Sahara
25. Oktober - 8. November

„Bewegungen des Geistes" Aufstellungsabend
12. November, 19 Uhr, Eulenspiegel in Wasserburg/B.
10. Dezember, 19 Uhr, Eulenspiegel in Wasserburg/B.

Bewegungen der Liebe - Seminarwochenende mit Familienstellen
16. u. 17. November, 9 - 18 Uhr, Eulenspiegel in Wasserburg/B.
14. u. 15. Dezember, 9 - 18 Uhr, Eulenspiegel in Wasserburg/B.

Tod - der Höhepunkt des Lebens
6. - 8. Dezember, Fr. 19 - So. 17 Uhr, FreiRaum in Kisslegg

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

Tanz Intensivwoche auf Sylt
27. - 29. September, 18 Uhr

TLAP-Kurzworkshop „In meinem Element"
27. September, MOVE Freiburg

Workshopstag „4 Elemente & Tanz"
28. September, 10 Uhr, MOVE Freiburg

Filmpremiere „blaue erde – die 4 Elemente & Tanz"
28. September, 18.30 Uhr, Kommunales Kino

Planetary Dance anl. des 40 jährigen Jubiläums des Tamalpa Institute
29. September, 10.30 Uhr, Freiburg, Kanonenplatz

Tamalpa VHS Kurs zum Kennenlernen und vertiefen
20. Oktober, 16 Uhr, Im gelben Saal, Colombi-Eck

TLAP trifft Butoh Kurzworkshop
8. November, 18.30 Uhr, MOVE, Freiburg

Vortrag zum Tamalpa Life/Art Process
30. November, Thalwil bei Zürich

Tamalpa Life/Art Process Wochenende „Leicht Sein"
30. November - 1. Dezember, 14 Uhr, Tanzwerkstatt, Zürich

www.akademie-rueckenwind.de
Pforzen, 08346 / 9821868

Salben kochen (2 Abende)
24. September u. 1. Oktober

Fit in den Winter mit Kräutern
27. September

Die Kraft des Waldes-Tagesseminar
28. September

Ayurveda - Yoga Tagesseminar
5. Oktober

Wurzeln graben, Kräuterwanderung
12. Oktober

Frau Sein
18. Oktober

Räuchern (2 Abende)
22. u. 29. Oktober

Stimme - Körper Tagesseminar
9. November

Naturkosmetik
3. Dezember

Tannengrün und Weihnachtsduft
12. Dezember

www.heartland-schamanismus.de
Bodnegg, 07520 / 9471150

Heartland Chakrayoga
17. Oktober, 18 Uhr: Herzchakra, 5. Dezember, 18 Uhr: Halschakra

Klangheilabend
22. Oktober, 19 Uhr

Am Seelenfeuer - integrative, schamanische Therapiearbeit
25. - 28. Oktober

Ahnen-, Inkarnations-, schamanische Trauer- und Psychopomposarbeit
31. Oktober - 3. November

Vollmondritual
12. November, 19 Uhr

Für Männer: Die Söhne des Weltenbaums - dein Weg des wilden Reiters
15. - 17. November

Schamanische Meisterpflanzen – das Wissen der Pflanzen
22. - 24. November

Für Frauen: Auf wildsanften Pfaden der Kraft – Sternenzauber
29. November - 1. Dezember

Into the Light
13. - 15. Dezember

www.apitherapie-oberschwaben.de
Ochsenhausen, 07352 / 3975

5. Apitherapie - Tagung, Schwerpunkt: Bienengift - ein Heilmittel mit ungeahntem Potential
3. Oktober, 9.30 Uhr (Einlaß: 8.30 Uhr)

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

Intensiv-Tagesseminar: HEILENDE HÄNDE
12. Oktober, 10 - 18 Uhr

Yoga- Atmung- Meditation
ab 18. Oktober, freitags 16 - 18.15 Uhr

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

Lesen im Morphischen Feld - MFL Experience Day
1. November, 10.30 - 18 Uhr

Der Königsweg: wie ich werde, wer ich wirklich bin
2. - 3. November

In Gesichtern lesen - Abendvortrag
6. November, 19 Uhr

Das Mutmach-Seminar: Herausforderungen begegnen
15. - 17. November

Seelenflüstern: Lebe Deinen Seelenplan
29. November - 1. Dezember

Räuchern in den Raunächten
14. Dezember, 10 - 17 Uhr

www.Heilpraxis-Bokhoven.de
Oberteuringen, 07546 / 319 688

Alte Haus- und Heilmittel neu entdeckt
22. Oktober, 18 Uhr, Friedrichshafen, Bruderhaus
4. November, 19.30 Uhr, VHS Oberteuringen
25. November, 19.30 Uhr, VHS Tettnang

Rheuma - und was man dagegen tun kann
23. Oktober, 19.30 Uhr, VHS Tettnang
6. November, 19.30 Uhr, VHS Markdorf

Stress, Ängste und was man dagegen tun kann
13. November, 19.30 Uhr, VHS Markdorf

Seminar Selbsthypnose
20., 27. November u. 4. Dezember, 19.30 Uhr, VHS Meckenbeuren

www.Miteinander-Heilen.de
Ravensburg, 0157 / 53504706

Schnupperabend zur Jahres-Trainingsgruppe
3. Oktober, 9. November, 12. Dezember, jeweils 19 Uhr

Yin & Yang Tagesgruppe
12. Oktober, 10 Uhr: Metall
7. Dezember, 10 Uhr: Jahresübergang

Enneagramm Wochenendgruppe
23. - 24. November

www.balance-im-sein.com
Biberach, 0174 / 3061579

ThetaHealing - Dig Deeper (Grabe tiefer)
4. - 5. Oktober

Mehr auf Seite 49

Veranstaltungen in Kooperation mit
www.heilberater.de

Heilberater

Ausbildung zum Heilberater

Ausbildung C 2019
Block 1: 27.09. - 29.09
Block 2: 01.11. - 03.11.
Block 3: 06.12. - 08.12.

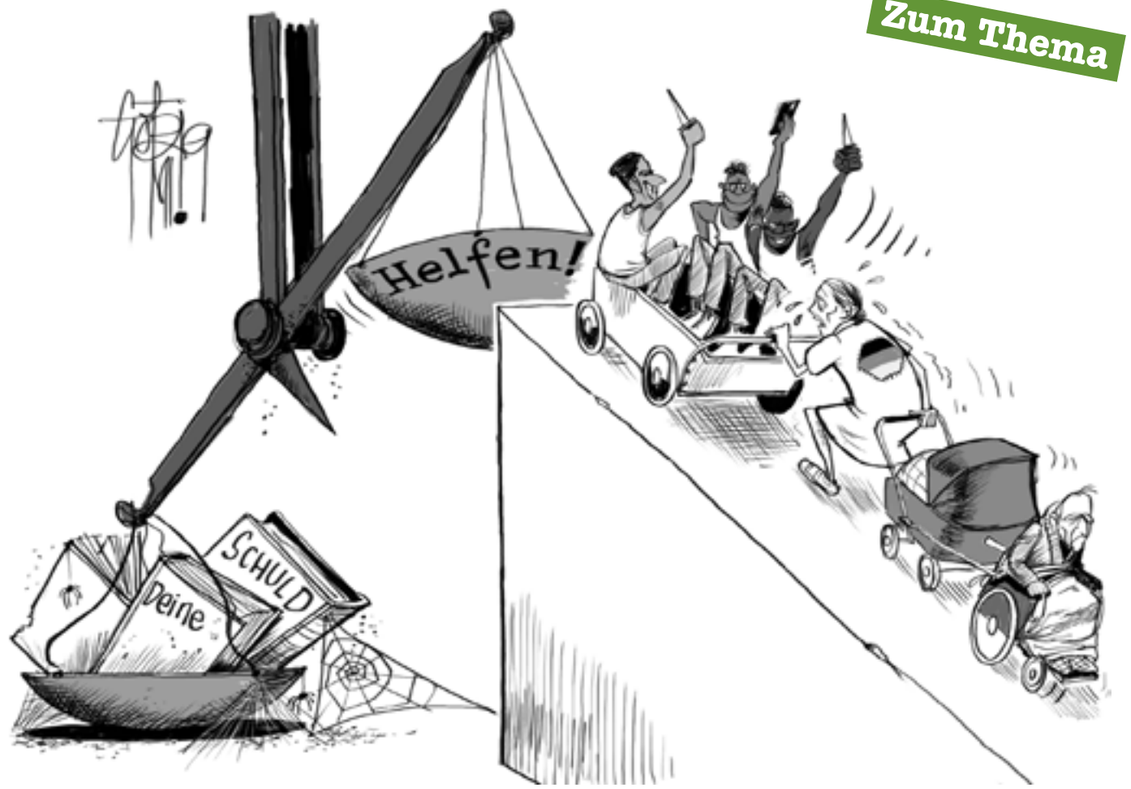
Die dunkle und die helle Seite: **Helfen**

Andreas H. Buchwald

Wer hilft, tut Gutes. Eine einleuchtende Gleichung, die nicht erklärt werden muß. Jeder versteht sie, und jeder braucht hin und wieder Hilfe. Wiederum ist der Helfer gefragt und begehrt. Wenn ich in diese Rolle schlüpfe, mögen mich die Leute, allein schon, weil sie mich brauchen. Ich bekomme Anerkennung und fühle mich groß, bestenfalls sogar geliebt.

Indem ich helfe, kann ich die Not oder die Bedürftigkeit eines (Mit-)Menschen lindern. Höchstwahrscheinlich ernte ich Dankbarkeit, und das baut mich auf. Es ist das Bewußtsein, zu denen zu gehören, die diese Welt voranbringen, schlichtweg zu den Guten. Geben, Unterstützen, Motivieren, Trösten, Schützen, Beschenken – mein Ding. Helfen ist eine reine Tugend, eine hohe moralische Ebene. Heißt es nicht im Neuen Testament recht unmißverständlich „Liebe deinen Nächsten!“, und liebe ich ihn nicht am besten, indem ich ihm helfe, wo und wann immer er mich braucht? – Gelegenheiten zum Helfen gibt es unzählige, zu tun gibt es unausgesetzt. Und wenn ich einem Menschen in Not oder auch nur einigen Schwierigkeiten geholfen habe und dessen dankbaren Blick auf mir ruhen sehe, fühle ich mich über die Maßen belohnt. Klug- und Dummschwätzer gibt es viele, aber wirklich gebraucht werden helfende Hände, Leute, die bereit sind, etwas zu tun und sich einzusetzen. Für jedwede gute Sache, für alles, was zu unterstützen sich lohnt. Als ich Familienvater war, handelte ich, ohne lange zu überlegen, wenn eines meiner Kinder mich brauchte. Nun könnten es die Enkel sein, die nach mir rufen. Zudem geschehen in der Welt schlimme Dinge, die ich durch meine Spende oder meinen sonstigen Einsatz lindern kann. BROT FÜR DIE WELT bekommt eine Einzugsermächtigung für einen regelmäßig gespendeten Festbetrag von mir, und sollten, wie schon öfter, wieder viele Afrikaner im Mittelmeer ertrinken, unterstütze ich diejenigen, die mit Seenot-Rettungsschiffen unterwegs sind. Manchmal braucht meine Nachbarin, die seit Monaten getrennt lebt und finanzielle Probleme hat, ein Gespräch, jemanden, bei dem sie sich ausweinen kann. Sie kommt zu mir, und ich habe Zeit für sie, lasse sie bei mir Kaffee trinken und Kuchen essen und höre geduldig zu. Beim Abschied drücke ich ihr einen Fünfzig-Euro-Schein in die Hand und lächle sie ermutigend an, in der Hoffnung, daß sie es nicht falsch interpretiert. Sie wird es schaffen, dank meiner Hilfe. Meine eigene Frau kann ebenfalls auf mich zählen. Sooft es sich ergibt, mache ich den Abwasch, bringe den Müll hinunter oder nehme auch mal einen Besen in die Hand. – Ich bin wie einer der großen, berühmten Helfer der Welt, Mutter Teresa etwa oder Jesus höchstselbst. Wenn es mehr Leute gäbe wie mich, sähe es in der Welt anders aus, da würde sie blühen und gedeihen. Wir sind alle aufeinander angewiesen. Nicht zu helfen, einem Notleidenden jegliche Hilfe zu verweigern, ist egoistisch, kalt, boshaft und unmoralisch. Diese Haltung hat uns die Krise beschert, in der wir jetzt stekken. Die Bereitschaft zum Helfen aber kann den Planeten vielleicht noch retten.

Sie danken es einem nicht. Man hilft, aber denen, für die man etwas tut, ist es eigentlich egal. Keine Freude, kein dankbarer Händedruck, zuweilen sogar dumme Bemerkungen oder Spott. Ich bin für andere da und mache mich dabei zum Deppen, zum Abtreter. Sie betrachten es als selbstverständlich, haben sich daran gewöhnt. Deshalb laugt es mich aus, nimmt mir jede Kraft. – Was aber soll ich tun? Helfen ist Pflicht, ist unumgänglich, gehört sich so. Wenn ich NEIN sage, wird man mich erst recht verachten, in mir einen Egoisten sehen, einen arroganten Sack. Doch wenn ich es weiterhin tue, ohne je aufzuhören, macht es mich krank. Breche ich darunter zusammen. Es ist ja vollkommen gleichgültig, wie das dann am Ende heißt, Burnout, Helfersyndrom, Kompensierung von Minderwertigkeitskomplexen oder was weiß ich. Das Ergebnis ist dasselbe. – Obendrein bin ich Deutscher, lebe im Land des kollektiven Helfersyndroms, wenn man so will. Für die Familie muß ich da sein, für den Nachbarn, der hin und wieder eine unterstützende Hand braucht, für einen Freund, der in Schwierigkeiten steckt und um 100 Euro bittet. Immer gebe ich und gebe und tue und mache, doch es kommt nichts zurück. So, wie man es jetzt im Großen beobachten kann – das ganze Land hat Hilfesuchende aus aller Welt aufgenommen, und zum Dank stechen diese ihre Wohltäter ab, vergewaltigen deren Frauen, drängen uns am Ende ihre archaischen Bräuche auf. Warum tun sie das? Haben wir noch nicht genug geholfen? Oder nicht so, wie sie sich das vorstellten? Man kann immer etwas falsch machen. Die guten Menschen, zu denen ich gehöre oder wenigstens gern gehören möchte, mag niemand so wirklich. Deshalb hasse ich es, helfen zu müssen. Dazu verpflichtet zu sein. Die Welt geht kaputt davon, wenn es alle so machen. – Im Kleinen beginnt es schon, in der Familie. Du hast kleine Kinder, reißt dir ein Bein raus für sie, kaufst ihnen Unmengen von Spielzeug, bringst sie später in die Schule und holst sie ab, zahlst für Bücher und Wandertage und für neue Möbel, wenn die alten zu unmodern geworden oder einem Wutanfall zum Opfer gefallen sind, und was hast du davon? „Halt's Maul, Alter!“ pflaumen sie dich voll, wenn du ihnen sagst, daß du ein Mindestmaß an Dankbarkeit erwartet hättest. Dann wenden sie sich wieder ihrem Smartphone zu und reden überhaupt kein Wort mehr mit dir. – Oder die Frau, der du oft den Abwasch gemacht hast! Sie hat trotzdem Kopfschmerzen, wenn dir nach Sex zumute ist. Was hast du also vom Helfen? Was bringt es dir? Null, nada, nichts! Oder, wenn du immer so weitermachst, den Ruf eines Volltrottels und einen frühen Tod. Du hilfst dir selber ins Grab. So wie das gesamte Helfersyndrom-Land sich eines Tages ausgelöscht haben wird. Es gibt viele Arten des Suizids, schnelle und eben langsame, genüßliche. Das Helfen gehört zu den letzteren. – Trotzdem kann ich es nicht lassen. Es ist, als täte ich es automatisch, immer weiter, ohne aufzuhören. Ist es eine Sucht, wie Alkohol, Drogen, Endlosarbeit? Außerdem: Was hat derjenige, dem ich helfe, von meinem langsamen Selbstmord, was gibt es ihm? Habe ich die Welt gerettet, oder zerstöre ich sie vielleicht sogar? Die schlimmste aller Fragen aber lautet: Wann und wie helfe ich mir selbst?



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

Anzeigen

Feine Cartoons & Illustrationen nach Wunsch. www.wiedenroth-karikatur.de

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

Uhl-Media
Ihre umweltfreundliche Qualitätsdruckerei
• Klimaneutraler Druck, CO_2-Minimierung
• Prozessfreie Druckplatten ohne Waser oder Chemie
• Hochbrillante, mineralölfreie Ökodruckfarben
• Papier aus 100 % Recycling oder nachhaltiger Forstwirtschaft
• Ganzheitlich emissions- und chemiearme Produktionsweise
• Effiziente Energieeinsparung
• 100 % nachhaltig erzeugter Ökostrom
• Isopropylalkoholfreier Offsetdruck
• Wir pflanzen je Druckauftrag einen Baum
Online-Shop unter www.uhl-media.de
Uhl-Media GmbH | Druckproduktion, Datenhandling und Weiterverarbeitung
Kemptener Straße 36 | D-87730 Bad Grönenbach | Tel (08334) 9832-0 | info@uhl-media.de

TOTEN-SCHEINE für SCHEIN-TOTE:

Prof. Dr. Elisabeth Roth von und zu Mühlen

Wie lebendig ist der Hirntote oder „Wer sozial ist, spendet seine Organe“, schön-gesagt: Rettung von Leben oder Körperausschlachtung zwecks neuer Einverleibung?

Personalausweisträger wählen sich ihre politische Interessenvertretung. Diese hat per Gesetz die Verwertung ihrer Organe mit der medizin-juristischen Erfindung des „Hirntodes“ längst beschlossen. Okkult-politische Spitzfindigkeit weiß zwischen Mensch und Person/Personal exakt zu unterscheiden.

> „Der Hirntod ist die Voraussetzung für die Entnahme von Spenderorganen. Doch die Frage, ob mit ihm tatsächlich das Leben aufhört, ist nicht eindeutig zu beantworten. Neue wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass ein vermeintlich lebloses Hirn noch erstaunlich viel kann.“[1]
>
> [1] W. Bartens, „Todeszeitpunkt und Organspende: Wie tot sind Hirntote?“ Süddeutsche Zeitung, 9. 7. 2012; „Bevor 1952 die Herz-Lungen-Maschine erfunden wurde, galt der irreversible Kreislaufstillstand als Kriterium des Todes.“ . Seit 1968 mit der Organverpflanzung von Prof. Dr. Chr. Barnard existiert der Terminus „Hirntod“.

Die Transplantation von Körperteilen ist mit der Legalisierung selbstverständlich geworden. Die Voraussetzungen für das Entnehmen der Innereien, die Explantation, ist in den Schatten gedrängt. Belichtet wird die Implantation, die erfolgreiche! Sie dient der Erhaltung des Lebens in Nächstenliebe, gewiss auch der Verscheidenden zu den Lebenden.

Wer stimmt da nicht einer Organspende zu, die wahre Schatztruhe seines Körpers freizugeben? Zumal jeder möglicherweise, makaber genug, selbst einmal darauf angewiesen sein könnte! Wer ist nicht bereit zum Spenden seiner Eingeweide? Der Bedarf ist hoch und schier ungedeckt!

Wer wagt, aktiv zu widersprechen und die Kehrseite genauso zu beleuchten, die ausweidbaren Toten, genauer die gerade noch Lebenden und Versterbenden, indes Gestorbenen?

Und wie sie ausgeschlachtet werden bis zum letzten Zipfel! Jedes Körperteil bringt Geld. Summa summarum ergeben alle zusammengehamsterten Verwertbarkeiten etwa 230.000 US-Dollar[1]. Auch hier regeln eiskalt Angebot und Nachfrage die Marktlage. Wenn allerdings die Leichenstarre einsetzt, fallen die Preise in den Keller. Nur „Warmes und Weiches bringt Bares“. Je rosiger die Durchblutung den gerade Verstorbenen noch aussehen lässt, desto höher scheinen seine Pretiosa die Kasse zu fluten: Die verunfallte, meist unausstehliche Schwägerin, aber manierlich erhalten, kann sich, edel dank der Transplantationskunstfertigkeit, tatsächlich transformieren zu einem gediegenen Eigenheim?!

Ist das eine Versuchung für Angehörige und samariterhafte Ärzte, die sich im Pflegedienst trotz Stoppuhr und auferlegter Bürokratie weithin aufopfern für das wirtschaftspolitische Multi-Konsortium GERMANY mit Firmenstrukturen. Es saugt höchst effizient aller Arbeitskraft ab, damit sich immer mehr einreihen zum Organspenden der Träger von Biomassen:

Handels-Schein-Staaten wie der B`nai-B`rith-Konzern[2] mit israelischer Geschäftsführerin (GG, Art. 65), immer noch geltenden Nazi-Konkordaten der römischen Kurie[3] und mit „Amts“-Sprache Englisch[4], so 1990 bei der UN angemeldet, eifern seit 2015 im Schein Christi, ihr Personal in Dauer-Ausweisungsgefahr aus dem Leben zu bringen. Betreibt hier verdeckte Zuhälterei Missbrauch

- mit sog. Flüchtlingen aus Nachbarländern im Friedens-Schein als „Bio-Waffen“[5], und
- mit sog. „Organlingen“ aus dem Personalbestand im Schein-Staat als Bio-Ersatzteillager?

Politisch per gesetzlicher Regelung diktiert ist die sanft vergewaltigende „Widerspruchslösung“. Fehlt sie, werden Angehörige, die im Fall des Hirntodes der Explantation nicht zustimmen, informiert,

- dass dann sofort die Beatmungsgeräte abgestellt werden in Erwartung des unverzüglichen Todeseintritts und
- dass dann damit die „`Totenflecke und Totenstarre`“ aufkommen.[6]

[1] W. Hanne, Organwahn. Heilung durch Fremdorgane? 2018, 13; www.orgahnwahn.de Hanne benennt in seiner Broschüre mit dem Titel „Organwahn“ die „Fakten und Hintergründe, die der Öffentlichkeit verschwiegen werden“. Der von ihm gegebene Abriss zur medizinischen und juristischen Problemgeschichte der Transplantation von Organen ist für den Laien gut verständlich und instruktiv.

[2] Seit 2003 bildet die D&B-Nummer im UPIK®-Identifizierungssystem den Schlüssel zur Zuordnung aller Geschäftspartner: www.UPIK.de Darüber versteckt im US-Besatzungszugriff, GG Art. 133, ist die sog. BRD bewertbar mit allen Unternehmensprofilen: https://volksbetrugpunktnet.wordpress.com/tag/BRiD-gmm Dun and Bradstreet, D & B, zeigt folgende Adresse an für den BUND: Bundesgeschäftsstelle, Im Rheingarten 7, 5300 Bonn 3. Die Bundesrepublik Deutschland ist firmen-„REGIS“-triert unter 341611478, die „Firma Bundestag“ unter 33262081.

[3] S. 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, Aachen 2017, 132f.

[4] Schreiben des Justiz-Ministeriums an UN-Generalsekr., 3. 10. 1990. BVerf G1BvR 147/52 Leits 2, !7. 12. 1953: Alle Beamtenverhältnisse sind am 8. Mai 1945 erloschen https://register.dpma.de/DPMAregister/marke/registerHABM?AKZ=014757983&CURSOR=42

[5] K.M. Greenhill schreibt 2010, wie Länder unter Druck geraten mit Flüchtlingswellen: Weapons of Mass Migration. Forced Displacement, Coercion, and Foreign Policy. “This book offers the first theoretical and empirical of this highly irregular method of persuasion”

[6] Hanne 21, 39 s. gesetzl. Regelungen in Europa s. die hilfreiche Europa-Liste. Wer in einem Land ohne Widerspruchsregelung lebt, aber in einem Land mit ihrer Geltung komatös wird, erliegt der Explantation bzw. macht sich abhängig von der famil. Entscheidung. Die Behandlungskosten bei einem ins Koma Gefallenen haben die Angehörigen zu tragen, wenn sie der Organentnahme nicht zustimmen. 5-6 stellige Beträge sind schnell erreicht; zur Manipulation mit geschulten Überredungskünstlern s. ibid 21f.

Also erst dann setzt der „richtige“ Tod seine Zeichen? Was besagt das zum Hirntod? Hirntote regeln ihre Körpertemperatur, Exkremente, Darmtätigkeit, Infektionen, Pollation und Eisprünge selbsttätig![7]

Verballhornt der Hirntod Persoträger baphometisch[8], ist es ein Gaukel-Tod vor dem eigentlichen Tod?

> Wer im Rahmen der Schein-Lösung passiver Zustimmung nicht sein Widerspruchsrecht aktiviert, liefert seinen Körper automatisch der Ausweidung aus.
> „Der Hirntod ist ein Irrweg und nicht der Tod.“[1]
>
> [1] Zit.: Prof. Dr. med. Dörner Expertenkomm.1997. Das baphomet. Besatzer-System bleibt stringent: Wer sich nicht aktiv entnazifiziert (GG, Art. 116) liefert sich mit seinem Besitz den Baalisten (hebr.; Baal-besetzen) aus, wann immer sie darauf zugreifen. Damit folgt die grob-stoffl. Inbesitznahme der feinstoffl. über das fingierte Finanzinstrument „Schuld-Wert-Schein“ qua REGIStrierung der Geburt mit dem NAMEN des Kirch-Konzerns (regis: der Königs-Krone Roms, getarnt bürokratisiert über BRD u. BIZ), s. E. Roth, Bd 1, 72ff. Letztlich sind alle Großkonzerne der Welt reduziert auf 97-147: http://youtube/O54LcJO-cmo Die Wurzeln allen Übels, 20. 8. 2014.

Der Hirntod – mit Schein-Toten und Toten-Scheinen für die „Kasse“?

Die Fingierung spielt wie beim Geld-Schein, Schein-Menschen, Macht-Schein, Schein-Frieden etc. von „Raubstuhl“[9] & Co so auch beim Schein-Tod zum Organ-Organisieren die Haupt-Rolle. Es bedarf

1. eines aus dem Leben scheidenden Persoträgers, der seiner Innen-Ausräumung nicht aktiv widersprochen hat oder dessen Familie sich auch nicht widerständig verhält[10],
2. eines lebendig frisch durchbluteten Organs, als sei der Tote ein noch Lebender. Denn sonst entsteht das medizinische Problem der Ischämie beim Empfänger mit der Folge der Abstoßung des fremdem Organs;[11] sie bedeutet weitere hohe psychosomatische Belastung, Bangen um ein neues Organ oder ein qualvolles Sterben. Die Sterberaten liegen
   - zwischen 15 - 27 % im ersten Jahr nach der Übertragung.
   - zwischen 50 – 60 % leben noch nach 5 Jahren von denen, die das erste Jahr überstanden haben.

D h. eine wenig nachhaltige, dafür kostenexplosive Operation für die Kasse der Kranken, indes ein nachhaltiges „`Mordsgeschäft`“[12] im vollen Sinn des Wortes! Alle 5 Jahre wieder eine mögliche 2. bei fast jedem 2. Organempfänger. Eine Herztransplantation ist am teuersten mit ca. 150.000 US-Dollar.[13]

Das besagt: Zur Verwertung der biologischen Rohstoffmasse muss der Körper so lebendig sein, wie nur eben noch möglich, und so wenig tot, wie unabdingbar nötig. Die Kombination der beiden Faktoren führte zur Erfindung des sog. Hirntodes gemäß intensivmedizinischer Definition. Davor war der Stillstand des Herzens das Kriterium für die Feststellung des Todeseintritts.[14] Daher formulierte die Bundesärztekammer, ein nicht eingetragener, damit nicht rechtsfähiger Verein[15],

1982: „`Hirntod ist der irreversible Ausfall der gesamten Hirnfunktionen`…`Damit ist die Entnahme von bis zuletzt durchbluteten Organen bei Toten möglich.`“

1991: „`Hirntod ist der Zustand des irreversiblen Erloschenseins der Gesamtfunktion des Großhirns, des Kleinhirns und des Hirnstamms bei einer durch kontrollierte Beatmung noch aufrechterhaltenen Herz-Kreislauf-Funktion. Der Hirntod ist der Tod des Menschen.` Übersehen (ist): Ein Töter läßt sich … niemals beatmen.“

Persoträger sind ohnehin nur Treibgut auf See unter römisch-kanonisch bestimmtem Seehandelsrecht, „Sachen“ im Status c.d.m. wie es vom Richter „am“ Gericht, nicht vom Amtsrichter, offiziell verlautet. Also greift die Definition für Persoträger, nicht für Angehörige der Bundesstaaten 1871.[16]

[7] Ibid 7, Coverzitat des ehem. Präs. des österr. Patientenvereins: „Für tot erklärt, weil man etwas von Ihnen haben will.“

[8] S. zum entkernten „Menschen“ und geglaubten Eigentum, aber nur zur Verfügung gestellten Besitz der Persoträger: E. Roth, Und führe uns zur Schein-Geld-Bildung. Haben (auch) wir (wieder) nichts wahrgenommen wie dumme Schafe, Aachen 2015, Bd1, 14f.

[9] M. Luther, An den christl. Adel (1520), München 1948, 100. S. dazu E. Roth, Und führe uns, Bd 1-4, Aachen 2015-2018.

[10] Das führt zu zwei neuen Problemen; 1. Die Familie muss zur Zustimmung bewogen werden über etwas, das einem andern gehört. 2. Ist das juristisch sittenwidrig, weil die Zustimmung ein Vertrag zulasten Dritter (des Hirntoten) ist u. gegen 223a StGB verstößt.

[11] Das Kompositum Ischämie leitet sich her von zwei griech. Wörtern, ischain: versperren u. haima: Blut. Gemeint ist eine unzureichende Durchblutung des körperlichen Gewebes, damit auch eine mangelnde Sauerstoffversorgung. Beide Defizitfaktoren führen zum Zusammenbruch des Zellstoffwechsels. Infolge tritt der Zelltod ein; der Körper stößt das implantierte Organ ab, Hanne 19.

[12] So bezeichnet es Dr. G. Meinecke als „`verheimlichte Wahrheit`“ des „`Mordsgeschäftes`“, zit. nach Hanne 8.

[13] Die Übertragung der Niere hat die besten Chancen wegen möglicher Ankoppelung an das Dialysegerät bei Komplikationen. https://derstandard.at/1336698138449/Schwarzmarkt-Illegaler-Organhandel-boomt-Bis-zu-160000-Euro-fuer-eine-Niere, Schulter 500$, Herz 120.000$, Leber 157.000$, 2 Augen 1.500$ www.bluemind.tv/life-and-style/gesundheit/was-ist-dein-koerper-auf-dem-schwarzmarkt-wert-575541/Alles ist zu haben, Oberschenkelknochen wie Unterarm; die Firma Tutogen hat sich 2000/2001 mit 1152 Leichen aus der Ukraine verschafft zum Billig-Angebotspreis wie Herzbeutel ab 13,30€ je nach Größe aufwärts, Hanne 13.

[14] Die 1952 entwickelte Herz-Lungen-Maschine entzieht Patienten dem Tod, bewahrt vor dem Sterben, Hanne 5ff u 30, auch folg. Es entstand ein Schwebezustand, eine geschäftige geschäftliche Grauzone zwischen Mord u. Totschlag für das Klinik-Unternehmen.

[15] Er vertritt die Interessen von etwa 420.000 Ärzten in Deutschland. M.E. besteht hier die wirtschaftlich massive Interessenvertretung analog zu der des Mobilfunks, der Banken u. weiterer Wirtschaftszweige, letztlich gegen das Volk. In Kooperation mit Eurotransplant sind die beiden Privatorganisationen ohne Aufsicht, quasi eine medizinische Fed! Definitionen zit. n. Hanne 5.

[16] S. zum ulkend unter (See-)Wasser gezogenen „S-T-äufling“ die Bullen von 1455, 1481 und 1537: E. Roth, Bd 1, 72ff, Anm. 463.

Diese von subtilen Interessen geleitete Definition ist umstritten und vielfach widerlegt, z.B.

- bei 42%, fast der Hälfte, von 50 Patienten trafen die Kriterien nicht zu,
- 10 voll ausgetragene Schwangerschaften hirntoter Mütter sind seit 2003 dokumentiert etc.,
- von 113 Hirntoten gab es für zwei eine „Auferstehung", keine dagegen bei 175 Hirntoten (Studie 1998).[17]

Hirntot – Und er (der Körper) bewegt sich doch!

Während das Gehirn als erstes stirbt, leben andere Zellen im Körper weiter, durchaus noch einige Stunden, oder der Körper stirbt so schnell, „daß das Gehirn noch gar keine Zeit hatte mitzusterben."[18] Erlauben diese Gegebenheiten die Rede von Toten im Sinne eines Leichnams? Zudem werden diesen Leichen durchaus noch Bewegungen ihrer Körperteile zugebilligt; bei einer weiblichen Leiche sind es 14, bei einer männlichen 17, so bspw.:[19]

- Dreh- und Wälzbewegungen des Oberkörpers, Hochziehen oder Zucken der Schultern,
- Kontraktionen des Beckenbodens, Spreizen und Bewegen der Extremitäten, der Finger und Zehen,
- Beugebewegungen der unteren Beine, knieabwärts, wie der Ellenbogengelenke.

Zur Überprüfung des sonstigen Reaktionsvermögens obliegt die Durchführung des sog. Hirntodtests von speziell instruierten Ärzten. Es handelt sich um äußerst schmerzvolle Prozeduren im Fall eines fast Sterbenden, noch soeben Lebenden, denn der Stoffwechsel ist noch voll intakt bei dem sog. Hirntoten. Das Procedere ist alles andere als Beschäftigungstherapie des Medizin-Teams einer Transplantationsklinik; das stellt übrigens eine besondere Zertifizierung dar! Zur Überprüfung des Status des noch im „Hinübereilen Befindlichen" gehören:

- Kneif- und Kratztests im inneren Körperraum durch Einlassen von Nadeln, Spritzen, Sonden in alle Öffnungen,
- Stechen in die Nasenscheidewand
- Eindrücken der Augäpfel, Einlassen von Eiswasser in die Gehörgänge,
- Reizung des Bronchialbereiches, Tests zur Erzeugung von Reflexerscheinungen,
- Erstellung eines Null-Linien-EKGs oder Apnoetest mit Beatmungsentzug bis zu 10 Minuten.[20]

Diese Maßnahmen bestätigen den Fakt der mammonmolochitischen Erfindung des Hirntodes. Schon der Begriff Hirntod ist eine „`arglistige Täuschung`":[21]

Die Torturen erübrigten sich, wenn der Patient wirklich tot wäre. §168 StGB schützt vor der Leichenschändung und der Störung der Todesruhe. Und wenn er tot ist, begeht das Transplantationsteam Leichenschändung und Störung der Todesruhe. Das ist Straftatbestand laut §168 StGB.

> „Nur die Hälfte aller Kliniken" ist transplantationswillig; gute Prämien sollen kooperativ verlocken.[1]
>
> [1] Hanne 10: „Zur Erhöhung des Organaufkommens werden zunehmend sogen. Transplantationsbeauftragte eingesetzt."

„Vielmehr handele es sich bei `Menschen im Hirnversagen um schwerstkranke, sterbende Menschen, aber noch keine Toten. … Sonst könnten wir auch keine lebensfähigen Organe aus einem toten Menschen entnehmen. Wir brauchen lebendige Organe aus einem noch lebenden Organismus.`."[22]

Dazu bemerkt die DSO (Deutsche Stiftung Organtransplantation) als Verteilungs- und Koordinierungsstelle:

„`Das Gehirn ist übergeordnetes Steuerorgan aller elementaren Lebensvorgänge. Mit seinem Tod ist auch der Mensch in seiner Ganzheit gestorben.`"[23]

Gegen diese lakonische Art der Verschleierung von Geschäftsinteressen, „jede Fähigkeit der Wahrnehmung sei erloschen; (Hirntote) könnten nichts empfinden",[24] wird medizin-ethisch argumentiert:

> „Der Hirntod bedeutet nicht zwangsläufig, dass jemand tot ist";[1] er ist „Voraussetzung", nicht „Zweck" der Organentnahme;
>
> [1] 1. Zit.: Ethikexp. Prof. D. Birnbacher. Ärztezeitung 24. 2. 2015.

Ist ausschließbar, dass diese Todesdiagnostik den im Sterben Befindlichen gerade noch Lebenden zu Tode „kriegt" und die Klinik dafür eine Leiche „kriegt"? Es sind werthaltige Rohstoffmaterialien bei guter Qualität, hoher Nachfrage und bester Marktlage für Betuchte und demokratiegerecht Versicherte.

Totale Ausweidung „auf der Tupperparty" im OP

Gemäß Gewebegesetz von 2007 und Organspendegesetz von 1997 kann totale Ausweidung greifen. Zu den Organen zählen Herz, Leber, Lunge, Milz. Niere, Bauchspeicheldrüse, Gedärme, Magen; zum Gewebe gehört der gesamte Restkörperbestand wie Gelenke, Knochen. Bänder, Herzbeutel, Augen etc.[25] Bei 85% Verwertung der körperlichen Materie bleibt fast nichts verschont. Groß ist das Engagement der privaten Stiftung: DSO; das Motto lautet Werbung, statt Aufklärung.[26] Es ist ein „`Mordsgeschäft`".[27] Dafür muss der Organspender mit tödlicher Sicherheit nur den prekären Hirntod schaffen und das Operationsteam eine erschreckend delikate Arbeit im Operationsraum:

„Im OP-Saal herrschen Nervosität und Hektik. Es sind verschiedene Entnahmeteams anwesend (bis zu 20 Personen von Eurotransplant organisiert), die `ihre` angemeldeten Organe entnehmen."[28] Die Teams warten unter Zeitdruck und haben sprachliche Kommunikationsprobleme. Sie reisen wegen der Ischämie-Gefahr mit den Organen umgehend wieder ab. Die Lage wird sarkastisch derartig erfasst:

> „`Es geht zu wie auf einer Tupperparty; jeder nimmt sich was in sein Schüsselchen und geht wieder… Die Organentnahmen finden überall nur nachts statt (interner Sprachgebrauch dazu: Nacht- und Nebelaktion`."

Die Aussage der Schulmedizin lautet dazu: „`Die Organentnahme ist eine mit Sorgfalt vorgenommene Operation`"[29], an wem oder was, das ist die Frage! Die chirurgische Aktion stellt sich derart dar:

Der Hirntote liegt aufbereitet für die Organentnahme auf dem Tisch im OP-Saal; er wird an Monitoren angeschlossen, die Lebenszeichen signalisieren, aber auf lautlos geschaltet werden. Und der Hirntote wird fest angeschnallt zur Vermeidung körperlicher Reaktionsbewegungen. Dazu ist ein Narkosearzt während der gesamten Prozedur nicht nur zugegen. Vielmehr injiziert er nach, nämlich Muskel entspannende Narkotika; üblich ist ein synthetisches Opiat, Fentanyl. Es ist 100-fach intensiver als Morphium! Gegebenenfalls wird sogar eine Vollnarkose verabreicht zur Arbeitserleichterung für die chirurgischen Eingriffe:[30]

Denn die können massiv gestört werden durch das sog. Lazarussyndrom des Auf(er)stehens, indem sich der Hirntote aufbäumt, als würde er sich wehren gegen die Operationsmaßnahmen. Diese Reaktionen werden medizinisch als Reflexe des Rückenmarks gedeutet, als Spinale.

Seltsam allerdings sind die weiteren Reaktionen bei den OP-Eingriffen wie die Erhöhung der Herzfrequenz, des Blutdrucks und des Adrenalinspiegels. Es sind üblicherweise Anzeichen von Schmerzen und Stress. Dann wird der Hirntote von der Brust bis zum Schambein mit Skalpell und Säge in zwei Körperhälften zerteilt. Diese werden wie eine Wanne bildend zueinander hochgehalten und mit Eiswasser aufgefüllt. Es soll die Organe kühlen.

„Die Organe werden aus einer 4 Grad kalten aus Zukker und Nährsalzen bestehenden Lösung durchspült, das Blut wird abgesaugt. Damit ist der endgültige Tod des Organspenders herbeigeführt. Die Chirurgen legen die Organe frei und präparieren sie für die Entnahme. Bei der Arbeit am geöffneten Körper schwappt die eingegossene Flüssigkeit über. Deshalb wird der Boden des Operationssaals mit Tüchern ausgelegt; und die Beteiligten waten in einer Mischung aus Wasser und Blut …. `wie auf einem Schlachtfeld`…

Nach der Entnahmen verlassen alle bis dahin noch anwesenden Ärzte den OP-Saal. Das Pflegepersonal hat die Aufgabe, den nun wirklich Toten wieder `herzurichten`. Dazu Aussagen…: `*Wir stehen in einem unendlichen Chaos: Instrumente, Tische, Schüsseln und im Spotlicht der OP-Leuchten die Leiche. Wir müssen dieses gruselige Durcheinander aufräumen und die Leiche versorgen. Allein*`."[31]

Fortsetzung folgt.

S

[17] Studie 1998 v. A. Shewmon; Zit.: Prof. Dr. M. Dietel, Art.: Chr. Dösser, DIE ZEIT, 10. 12., Nr. 50/1997; auch folg. Hanne 6-9.

[18] Ibid, 9, 8, mit Bez. auf „Der Theologe" Nr. 17: „Tot ist keiner von ihnen, alle werden zum Zwecke der Organentnahme getötet."

[19] Ibid 7 u. 6, auch folg. Fehlen die Diagnostiker für den Hirntod am Wochenende, verschiebt man die Bestimmung des Todes.

[20] Ibid bes. 6. Zwei unabhängige, „dafür aber nicht speziell" ausgebildete Ärzte müssen den Hirntod feststellen.

[21] So der Arzt Dr. med. Paolo Bavostro, zit. n. Bartens, ibid. Hanne, 13, spricht auch von einem „regelrechten Leichenhandel".

[22] Zit. n. Bartens, Südd. Zeit., 9. 7. 2012 Anm 1.

[23] Ibid Beatmung u. medizinische Hilfsmaßnahmen erhalten die Herz- und Kreislauffunktion künstlich aufrecht.

[24] K. Schäfer, 10 Fakten zum Hirntod, telepolis https://www.heise.de/tp/features/10-Fakten-zum-Hirntod-3725666.html

[25] Ibid 12. www.organspende-wiki.de/wiki/index.php?title=Hauptseite: Daten Spenderstatistik 2017 Warteliste

[26] So kritisiert auch Dr. R. Breul im 1. Teil der Einleitung zu ihrem Buch „Im Gespräch mit Waldstein, Hirntod - Organspende. Und die Kirche schweigt dazu," Illertissen 2013. https://www.dso.de/organspende/statistiken-berichte/jahresbericht Kreislauf-, Temperatur-, vegetative und hormonelle Regulationen funktionieren noch bei dem „Hirntoten".

[27] So bezeichnet es Dr. G. Meinecke als „`verheimlichte Wahrheit `" des „`Mordsgeschäftes`", zit. nach Hanne 8.

[28] Europlant ist eine 1967 gegründete, auch private Stiftung in Leiden, Niederlande. Sie hat das ESP, Eurotransplant-Senioren-Programm initiiert; demzufolge erhalten Alte ab 65 Jahren auch nur alte Organe, die als „`Verschleißware`" eingestuft sind! „Der marginale Organspender, dem eine Leber auch noch mit 30-prozentiger Verfettung oder sogar eine Raucherlunge entnommen wird, die dann sein Pendant, der marginale Organempfänger, erhält," Hanne 13 u. 12: Zitat zur „Tupperparty".

[29] Ibid 12. "`Wann der Mensch tot ist, beschließt der Bundestag`", die Persoträger-Vertreter, raum&zeit, Nr, 89, zit. n. ibid, 10.

[30] Ibid 10-13, auch folg. u. 11: Hirntote mit Bewegungen werden subsumiert unter dem Terminus „Spinalwesen".

[31] Ibid 11-13 und folg. 20. Für den letzten Verabschiedungsbesuch der Familie in der Klinik ist das Pflegeteam angewiesen zur Injizierung muskelentspannender Medikamente! Sie verhindern noch mögliche Zuckungen und Bewegungen des Hirntoten. Sie würden die Familie erschrecken u. zu biologischen Folgerungen mit praktischen Folgen führen. - Das Ansetzen eines Beisetzungstermins ist oft schwierig u. langwierig, daher familiär stark belastend. Es kann sich über Wochen hinziehen wegen der organisatorischen Kombination der Spender- u. Empfängerkonstellierung über weite EU-Strecken.
Die Ausführungen stammen weithin aus dem 4. Bd. der Verf.: E. Roth, „Und führe uns zur Selbst-Macht-Bildung."

NGOs – Non-Governmental Organizations

Thorsten van Bokhoven

Nichtregierungsorganisation ist ein weit gefaßter Begriff. Wikipedia meint dazu: „Nichtstaatliche Organisation ist ein zivilgesellschaftlich zustande gekommener Interessenverband, der nicht durch ein öffentliches Mandat legitimiert ist.“ Genau genommen zählt da jeder Verein und Verband, also auch der Naturheilverein dazu; allerdings auch jede Lobbyvereinigung, jeder Stammtisch und jede Mafia.

„Alteingesessene“ Nichtregierungsorganisationen wie Greenpeace und Amnesty International, aber auch „Neulinge“ wie Campact, Attac und Avaaz genießen bei vielen Menschen einen guten Ruf und wollen nach eigener Darstellung ein Gegengewicht zu Regierungen sein und in einer Zeit der immer größer werdenden Entfremdung von Bevölkerung und Politik bürgerliches Engagement ermöglichen. Sie stellen sich als demokratisch, weltoffen, nicht profitorientiert und nachhhaltig dar. Die Botschaft ist klar: „Wir sind die Guten!“

Sinnvolles und Beruhigendes

Und tatsächlich tun diese Organisationen einiges an sinnvollen Dingen. Sie setzen sich für zu Unrecht Inhaftierte, vernachlässigte Behinderte oder mißhandelte Hunde ein und engagieren sich gegen TTIP, Glyphosat und Plastik im Meer. Ebenso erfüllen sie wichtige Funktionen für den selbstgerechten Bessermenschen mit überschaubarer Bildung: Sie machen es möglich, die Welt mit wenigen Klicks und evtl. einer kleinen Spende zu retten – und geben so mit geringem Aufwand das gute Gefühl, sich engagiert und das Richtige getan zu haben! Die Auswahl der Themen kann als eher „light“ beschrieben werden – klar, komplexe Sachverhalte sind schwerer zu kommunizieren und halt nicht so kampagnenfähig wie japanische Walfänger. Wobei ich es schon irgendwie auffällig finde, wie oft am Ende die Unterschriften nicht für eine Petition reichen oder die Sache sonstwie im Sande verläuft, gerade wenn mal wieder angesagte ökologische Themen aufgegriffen werden. Immerhin, viele Menschen haben mit einer kleinen Spende und ein paar Klicks das gute Gefühl bekommen, auf der richtigen Seite zu stehen und „was getan zu haben“ – auch wenn`s nix nützt. Außerdem hat die jeweilige NGO das eigene Profil geschärft und Unmengen Adressen gesammelt – wobei völlig unklar ist, wie diese verwendet werden.

Eine weitere wichtige Funktion ist, den „Rahmen des Erlaubten“ zu definieren. Also die Themen, über die man reden darf, bei denen man nicht in Verdacht gerät, einen Aluhut zu tragen. Delphine retten ist OK, über Geoengineering oder HAARP zu informieren, geht gar nicht; genausowenig wie Kritik am großen Bruder USA. Gott behüte! Gerade Campact ist bekannt dafür, Plakate mit Kritik an der US-Politik entschieden von ihren Demos zu entfernen.

> "Die Lüge kann nur solange aufrecht erhalten werden, wie der Staat die Menschen vor den politischen, ökonomischen und/oder militärischen Konsequenzen der Lüge abschotten kann. Es ist deshalb äußerst wichtig für den Staat, alle seine Kräfte zu benutzen, um andere Meinungen zu unterdrücken, da die Wahrheit der tödliche Feind der Lüge ist, und somit wird die Wahrheit durch die Ausbreitung der größte Feind des Staates!“ Joseph Goebbels

> „Deutlich erkennbar ist, daß Campact die erkennbare Strategie gegen die kleine aufkeimende Friedensbewegung mitmacht und stützt – einschließlich der dafür strategisch eingesetzten Querfrontvorwürfe.“ Nachdenkseiten

Auf dem Prüfstand

2016 riefen die Nachdenkseiten ihre Leser dazu auf, selbst zu überprüfen und zu recherchieren, ob Campact vertrauenswürdig ist. Die anonymisierten und zusammengefaßten Berichte sind hier einzusehen: https://www.nachdenkseiten.de/upload/pdf/161025_Ist-Campact-zu-trauen-nein_final_Dokupdf.pdf

Wer sie gelesen hat, kann sich des Eindrucks kaum erwehren, daß es sich bei Campact in erster Linie um eine typische neoliberale Verarsche, um ein Trojanisches Pferd handelt.

Auf jeden Fall schaffen es NGOs immer wieder, Menschen zu begeistern. Vor einiger Zeit sah ich einen Film darüber, wie es der Leuchtmittelindustrie vor einigen Jahren gelang, noch mal richtig Kasse zu machen, indem sie die hochgiftige Mogelpackung „Energiesparlampe“ mit Hilfe wohlmeinender, naiver, junger Menschen pushte, die mit fanatisch leuchtenden Augen was von „Wir retten das Klima!“ faselten und Glühbirnen medienwirksam mit einer Planierraupe zerstörten. So konnte vor der absehbaren Totaldominanz von LED-Leuchtmitteln noch mal fett abgesahnt werden. Wen stört es da schon, daß die Quecksilberbomben zum allergrößten Teil im Hausmüll entsorgt wurden und so viele Jahre lang die Umwelt mit zentnerweise hochgiftigem Schwermetall belasteten...

> Weißt Du übrigens, wie hoch der CO_2 Anteil in der Atmosphäre ist? Es sind etwa 0,04% – kein einziger Klimaretter, den ich je fragte, kannte diese Zahl – sie wußten alle nur, daß der Anteil viel zu hoch ist.

Orwell und Machiavelli

Im allseits bekannten Roman 1984 von George Orwell stellt sich irgendwann heraus, daß die komplette „Widerstandsbewegung“ von der Regierung kontrolliert wird. So können problematische Individuen und Tendenzen frühzeitig erkannt, gelenkt und unschädlich gemacht werden. Man muß kein Kenner Machiavellis sein um den großen Vorteil zu sehen, den es bringt, eine eventuelle Opposition von Anfang an lenken zu können.

Regierungen und Geheimdienste wären also selten blöd, wenn sie sich nicht darum bemühen würden, NGOs zu unterwandern bzw selbst zu gründen. So kann nicht nur von wirklich wichtigem abgelenkt werden, auch wird Protestpotential frühzeitig gebunden und in unschädliche bis „nützliche“ Richtungen kanalisiert.

Vielleicht erinnerst Du Dich an den Amnesty-Bericht, in dem behauptet wurde, irakische Soldaten hätten in Kuwait Babys aus ihren Brutkästen gerissen und mit Bajonetten erstochen. Dieser trug nicht nur maßgeblich zum Kriegseintritt des Westens bei, er war auch komplett erstunken und erlogen. Auch als zweifelsfrei erwiesen war, daß die angebliche Krankenschwester, auf deren Aussagen er beruhte, in Wirklichkeit die Tochter eines hochrangigen Diplomaten und das Ganze eine Aktion der PR-Agentur Hill & Knowlton war, mauerte Amnesty und gab keine Fehler zu. Gerhard Wisnewski hierzu:

> „‚Erst kommt Amnesty, dann kommt die NATO‘ – wer einen Krieg führen will, für den sind Menschenrechtsorganisationen genauso unentbehrlich wie Medien. Die ‚Menschenrechtler‘ liefern die psychologische Munition für den nächsten Krieg und verpassen der Propaganda einen seriösen Anstrich.“

Es gab keinen Krieg der USA der letzten 15 Jahre, der nicht von Avaaz im Vorfeld durch die Forderung nach Flugverbotszonen vorbereitet wurde. Das Schöne daran (für die Kriegstreiber) ist, daß die wohlmeinenden Idioten, die sie für ihre Ziele einspannen, nicht nur sehr preiswert arbeiten, sondern auch glaubhaft rüberkommen.

Gegründet wurde Avaaz im Jahre 2007 u.a. von MoveOn.org, einer eng mit den amerikanischen „Democrats“ verbandelten Organisation, welche Geld für Wahlkampfzwecke einsammelt, politische Kampagnen initiiert und die Meinung im Web im Sinne der „Democrats“ zu beeinflussen sucht. Da wundert es nicht, daß Ricken Patell (Geschäftsführer Avaaz) und seine Kollegen Verbindungen zur Rockefeller- und Gates-Stiftung sowie ähnlichen Organisationen haben. Da können die wohlmeinenden Aktivisten an der Basis noch so die grassroots beschwören – de

Die Welt steht Kopf. Man muß schon genau hinschauen und den Verstand einschalten. Selbst das „Peace-Zeichen“ ist eine umgedrehte Rune. Welche Energien werden dabei wohl transportiert?

Vorstandsgehälter der Hilfsorganisationen

Ärzte ohne Grenzen e.V.: Geschäftsführer: 95.302,92 EUR, Medizinischer Leiter Projektmanagement 82.787,17 EUR, Leiter Projektmanagement 78.103,42 EUR.

Brot für die Welt: Präsidentin: 116.787,90 EUR (zzgl. 55,292,60 EUR Versorgungsumlage und Beiträge zur Versicherung für Pfarrer und Kirchenbeamte), zweiter Vorstand: 130.880,10 EUR (zzgl. 6.000,00 EUR Unterstützungskasse), dritter Vorstand: 144.777,05 EUR.

Welthungerhilfe: Vorstände und leitende Angestellte: bis 155.000 EUR. SOS Kinderdorf: die drei höchsten Jahresgehälter zusammen: 471.489,87 EUR (Durchschnitt also: 157.163,29 EUR).

UNICEF Deutschland: nach langer Suche im ausführlichen Geschäftsbericht und nicht im gewöhnlichen Jahresbericht gefunden: 151.700 EUR für den Vorstand, Bereichsleitung Marketing: 130.100 EUR, Bereichsleitung Finanzen: 124.600 EUR, sonstige Bereichsleiter: 119.800 EUR.

Spenden erbeten!

Quelle: Facebook

facto werden sie von Leuten geführt, die mit Großkapital und Rüstungsindustrie im Bett liegen.

> ...und keinen Grund, in die Struktur und politische Ausrichtung von Avaaz zu vertrauen – einer Organisation, die ihre Mitglieder eben nicht über das Mittel der Kampagne zu politisieren versucht, sondern im Gegenteil impliziert, daß völlig entpolitisiertes Mausklicken vom Sofa aus politisches Engagement und die Übernahme von Verantwortung bedeute. Avaaz verbessert die Welt nicht in erster Linie, es beruhigt sie viel mehr. Detlev Beutner, linksnet.de

Zu Diensten – Die Verstrickung mit diversen Interessen

Welche Macht NGOs entfalten und was sie alles anrichten können, sieht man schön am Beispiel der „Deutschen Umwelthilfe“. Ein Verein mit gut 4000 Mitgliedern schafft es, die kalte Enteignung von Millionen von Bundesbürgern einzuleiten, einem recht sinnvollen und sauberen Motorkonzept den Garaus zu machen, sowie Zehntausende von Arbeitsplätzen zu vernichten. Wußtest Du übrigens, daß die sog. Umwelthilfe große Summen von Toyota erhielt, dem einzigen Hersteller, der den Diesel beerdigt hat und auf Brennstoffzellen setzt?

Immer mehr Staaten werden, mehr oder weniger subtil, von NGOs unterwandert und manipuliert und auch der eine oder andere Regime-Change wurde so schon verwirklicht. Auch gibt es diverse NGOs, die sich alle erdenkliche Mühe geben, möglichst viele „Flüchtlinge“ nach Europa zu bringen. Herr Soros und die Koch-Brüder sind bei weitem nicht die einzigen Multimilliardäre, die über NGOs mit dem Leben von Millionen Menschen spielen.

Eine ganz besondere Perle unter den Stiftungen und NGOs ist die Amadeu-Antonio-Stiftung, die sich nach eigener Aussage u.a. „die Stärkung einer demokratischen Zivilgesellschaft“ auf die Fahnen geschrieben hat. Wer sich

hingegen näher mit der A.A.S. beschäftigt, kann leicht zu einem anderen Bild kommen, nämlich dem, es mit einer vom Bund mit über 800.000 € jährlich geförderten Operation zu tun zu haben, die das Phänomen Rechtsextremismus zur Beeinflussung der Öffentlichkeit aufbauscht, zutiefst intolerant und keinesfalls demokratisch gesinnt ist und sich selber zu bereichern sucht.

An dieser Stelle sei auf die hohe Fehlerquote der Karte der A.A.S. hingewiesen, auf der „flüchtlingsfeindliche Vorfälle von politisch rechts eingestellten Tätern dokumentiert" werden, wie sie vom „Rheinischen Merkur" ermittelt wurde sowie auf die unsägliche Broschüre für Kindergärtnerinnen – auch wenn beides aufgebauscht und übertrieben wurde.

Frau Annette Kahane, die Gründerin und Chefin der A.A.S. hat sich zu DDR-Zeiten als IM Vicoria für dieses nicht sonderlich demokratische System betätigt und eine Akte von mehreren hundert Seiten produziert. Nun sind Menschen generell lernfähig, können sich ändern, und auch ich möchte nicht alles vorgehalten bekommen, was ich vor Jahrzehnten gesagt und getan habe. Dennoch: Man macht einen verurteilen Kinderschänder nicht zum Leiter einer KiTa und gibt einem Kleptomanen nicht den Tresorschlüssel. Wie kann man jemand, der 8 Jahre ihm nahestehende Personen für die DDR bespitzelt hat, zum Hüter der Demokratie erklären?

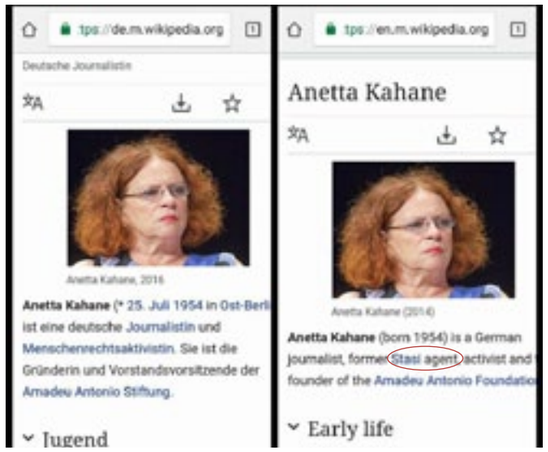
Dann gibt es noch die Mitarbeiterin Julia Schramm, ihres Zeichens „Fachreferentin für Hate Speech", die auch an einer Broschüre über dieses Thema mitschrieb, zu der Heiko Maas das Geleitwort verfaßte. Nun, von Haßkommentaren scheint die Dame was zu verstehen, immerhin scheint sie den grausamen Flammentod von zehn- oder hunderttausenden Zivilisten für eine gute Idee zu halten.

Wie die Faust auf`s Auge paßt dann noch, daß ein „Stiftungsrat" dieser als gemeinnnützig anerkannten Organisation Präsident des thüringischen Verfassungsschutzes ist.

Zum Abschluß sei noch kurz der World Wildlife Fund erwähnt, die mit einem Budget zwischen einer halben und einer dreiviertel Milliarde Euro größten Umwelt- und Tierschutzorganisation dieses Planeten. Gerne wird er auch als Feigenblattorganisation bezeichnet, wozu es von Großwildjagten bis zur Zusammenarbeit mit Gentechnikkonzernen genügend Beispiele gibt. Sowohl das „Schwarzbuch WWF" als auch der Film „Der Pakt mit dem Panda: Was uns der WWF verschweigt" haben einiges an interessantem Material zusammengetragen.

Abgerundet wird der gute Eindruck durch folgende Pressemeldung: „Die Vorwürfe gegen den WWF lasten schwer: In Afrika und Asien soll die Umweltorganisation im Namen des Tierschutzes militante Wildhüter und Anti-Wilderer-Milizen finanziert und mit Waffen ausgerüstet haben. Diese Handlanger des WWF verübten schwerste Menschenrechtsverletzungen: darunter Massenvergewaltigung, Folter und Mord – letztlich alles finanziert mit Spendengeldern." (theworldnews.net)

Ziel dieses Artikels ist es keinesfalls, alle NGOs als des Teufels zu verurteilen. Wer aber glaubt, global agierende Meinungsmacher mit großem Budget seien frei von Einflußnahme, der lebt in einer naiven Kinderwelt.



Ein kleiner, aber feiner Unterschied auf der deutsch- und der englischsprachigen Wikipediaseite von Frau Kahane.

Quelle: IQ-Stimulator on twitter

Quelle: Facebook

Glücklicherweise gibt es eine ganze Reihe kleiner, eher lokal als global tätiger Organisationen, die wirklich helfen und wo gespendetes Geld tatsächlich Mensch und/oder Umwelt zugute kommt. PRO HUMANITATE e.V. sei hier als positives Beispiel genannt. So auch engagierte Menschen, die „auf eigene Faust" einfach helfen wollen. Beispielsweise gibt es hier im Allgäu einen Mann, der ausschließlich Sachspenden, wie Klamotten und weitere Gebrauchsgegenstände, sammelt, um sie an Obdachlose zu verteilen. Der direkte Kontakt ist im wichtig, und so geschieht, was getan werden sollte, ohne Bürokratie und dafür mit echter Nächstenliebe.

Die großen NGOs sind, obwohl sie zweifellos auch eine Reihe sinnvoller Projekte verfolgen, letztlich bestenfalls Konzerne, die Weltsichten und Meinungen verkaufen und als professionelle Empörungsmaschinerie agieren. Schlimmstenfalls sind sie Kriegstreiber und Trojanische Pferde. Es lohnt sich, hinter die PR-Fassade zu blicken und zu schauen, wer diese Organisationen aufgestellt hat und sie leitet, und was sie wirklich bezwecken.

S

KLEINANZEIGEN

Gesundheit

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

Wasserfilter Beratung.
Erst Informieren dann kaufen! Heilberater klärt auf.
www.wasser-richtig-filtern.com

Ihr Leben, Ihr Takt, Ihr Wohlbefinden.... Gerne bieten wir Ihnen einen **ganzheitlichen Lösungsweg** für mehr **Lebensqualität** an.
www.lifetakt-beratung.de
Daniela Hodrus 01515 4155910
Svenja Wittmann 01515 9402823

Cannabis / Hanf / CBD-Produkte
Petersen Albin GbR
Tel. / WhatsApp: (+49) 163 159 0275
hanf.im.glueck@t-online.de
https://hanfimglueck-kunden.kannaway.com

Information / Bücher

Informationen, Flyer, Hefte, Bücher, Broschüren über **Religion, Esoterik, Spiritualität, Psychologie** geschenkweise oder zur Aufbewahrung abzugeben. Nur für Selbstabholer! Nähere Information: Tel. 07522 / 772 82 70 (AB)

Gutschein «SALVE1320»
für die aktuelle
«Zuvuya Agenda 2019»
kostenlos auf
www.shop.zuvuya-agenda.ch

Gruppenarbeit

TRAUMGRUPPE Wer hat Lust in ein- bis zweiwöchigem Abstand an einer Traumgruppe teilzunehmen, in der wir uns gegenseitig helfen, unsere Träume zu interpretieren und zu verstehen. Treffpunkt Praxis van Bokhoven, Bitzenhofen bei Oberteuringen. Zeiten nach Absprache. Methoden (v.a.) Trauminterview nach Delaney, prozessorientiert nach Corriere/Hart.
HPBokhoven@hotmail.com
0177 552 1947

Tantra

SkyDancingTantra - Stärke Deine Lebensliebe und Dein Liebesleben Kennlernabende, Wochenenden, Jahresgruppen und Paarseminare
Info: www.SkyDancing-tantra.de

Kochkurs

„Gesunder Genuss mit ayurvedischen Suppen"
Sa 26.Okt. + 30.Nov. von 11-16 Uhr
Kursgebühr 65,00 €
Yogalehrerin & Ayurvedaköchin
Astrid Siegert
Anmeldung & Infos 0176 32881508
www.yogaomline-bodensee.com

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: 2,45€
Stichwort: SALVE-Kleinanzeige
post@salve-gesund.de

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

www.eva-gesundheit.de
Aulendorf, 0176 / 22379937

Ausbildung zum Wellness Lomi Lomi Practitioner
27. - 29. September, 18 / 10 Uhr, Level 1
18. - 20. Oktober, 18 / 10 Uhr, Level 2

Ausbildung zum Wellnessmassagetherapeut
15. - 17. November, 18 / 10 Uhr, Level 1
29. Nov. - 1. Dezember, 18 / 10 Uhr, Level 2

Renate Rosa Hummel
Prem, 08862 / 2430753

Klangreise
19. September, 3., 10., 24., 31. Oktober, 7., 14., 21., 28. November, 5., 12. Dezember, jeweils 19 Uhr

Salvatorische Klausel

Vorsicht Satire!

Lisl im Kindergarten: „Meine Mama findet Rohkost superwichtig!"
Klein Emma: „Meine Mama kocht auch nicht gerne..."

Wie nennt man einen übergewichtigen Vegetarier?
Biotonne!

Deutsch – eine präzise Sprache: Meinungsaustausch
Bedeutung: Wenn man mit seiner Meinung zum Vorgesetzten (auch vorgesetzte Medien) geht und mit dessen Meinung zurückkehrt.

Alle fünf Minuten ändert ein Minister seine Meinung. – Ich seehofer jetzt!

Impressum

Salve - Dein Gesundheitsgruß
ISSN: 2197-442X
Hofen 4, Sonthofen,
Tel.: 08321 / 8057292, Fax: 08321 / 8057299
post@salve-gesund.de

Internet: www.salve-gesund.de

Mediadaten: www.salve-gesund.de/unsere-leistungen/die-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). Vereine können SALVE zu günstigen Konditionen nutzen.

Redaktion, Akquise & Vertrieb SALVE Nord:
Hans-Dieter Siekmann
hans-dieter@salve-gesund.de, 05931 / 498 5674

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.,
fotolia.com: © ArtFamily, © corythoman, © rangizzz, © contrastwerkstatt, © cut, © Innovated Captures, © Sergey Nivens, © Rawpixel.com,
stock.adobe.com: © Romario Ien, © visivasnc, © K.- P. Adler, © Photographee.eu, © Maren Winter, © Od-Pictureworks, © pict rider, © cegli, © unpict, © Good Studio, © fotomek, © New Africa, © zorgens, © Hetizia, © fotogerstl, © abcmedia, © whitehoune, © Alila Medical Media, © ArTo, © Artranq, © Waldemar Milz, © Dan Race, © arska n, © NikhomTreeVector

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

Glauben und Wissen

Der freie Wille

Hans-Dieter Siekmann beschreibt keine Wissen schaffende Definition, sondern seine Empfindungen.

UNSERE LEBENSART

Heilige Bücher

UNSERE GESUNDHEIT

Heimisches Superfood - Fortsetzung

Warum Rückenschmerzen in den Bauchmuskeln wohnen

Faszinierende Erkenntnisse aus der Welt der sogenannten Faszien.

Rheuma - und was man dagegen tun kann

UNSERE KRITIK

Allzeit breit: Drogen damals und heute
Nazis auf Speed

SALVE

Dein Shop

Die Zeitschrift SALVE - Dein Gesundheitsgruß bietet mit diesem Shop die Möglichkeit ausgewählte Produkte zu beziehen. Während der letzten Jahre sind wir mit vielen Kooperationspartnern in Kontakt getreten. Bücher, Gesundheits- und Wellnessprodukte, ökologisches Waschen und mehr haben wir hier zusammengestellt.

Binaurale Beats 35%

untermalt mit Naturgeräuschen zum Entspannen, Lernen, Visualisieren und Erwachen.

- Immunsystem unterstützend
- Hypnose, Affirmation - Theta
- Theta Meditation
- Streßreduktion und Relaxen
- 15 Minute Relaxation
- Einschlafhilfe
- Alpha für Autosuggestion
- Alpha Session
- Studierfokus
- Nach dem Lernen

nur 4,22 Euro

je 6,50 Euro

Das Weihnachtsgesetz Hieronymus' Kerzenstube

Nicole Engbers

Zwei kleine, feine Vorlesegeschichten zur Vorweihnachtszeit oder für den Nikolausstiefel, berührend und nicht ohne Hintersinn, aus der Feder der Wienerin Nicole Engbers.

Das Weihnachtsgesetz, 32 S., 4,90 Euro, ISBN 978-3-942469-38-8
Hieronymus' Kerzenstube, 32 S., 4,90 Euro, ISBN 978-3-942469-39-5

Der Sternenmaler

Anni Agarwal

Die poetische Geschichte eines kleinen, fröhlichen Mädchens, dessen Alltag plötzlich grau und trostlos wurde, bis eine Begegnung mit dem Sternenmaler alles veränderte. Liebevoll illustriert von Suzanne Široká.

Für Kinder, die die Welt hinter den Dingen sehen und Erwachsene, die sich gut an diese Welt erinnern.

Hardcover, ISBN 978-3-942469-51-7, 24 S., 14,90 Euro

greenleaves vitamins 7%

nur 32,95 Euro

Liposomales Coenzym Q10, 100ml, 35,50 Euro

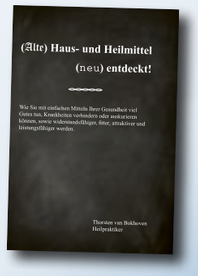
sonett ÖKOLOGISCH KONSEQUENT 17%

nur 2,45 Euro

Universalreiniger sensitiv, 0,5l, 2,95 Euro

(Alte) Haus- und Heilmittel (neu) entdeckt

Thorsten van Bokhoven



Das Buch zur Rubrik. Wie Sie mit einfachen Mitteln Ihrer Gesundheit viel Gutes tun, Krankheiten verhindern oder auskurieren können, sowie widerstandsfähiger, fitter, attraktiver und leistungsfähiger werden.
©2015 Thorsten van Bokhoven, 131 S., 14,95 Euro

Magie eines Zimmers oder Der Strick ist abgekaut

Hans-Jürgen Bunk / Andreas H. Buchwald

Eine Gegenüberstellung zweier gegensätzlicher Biographien und Auffassungen. H.-J. Bunk war einst Major der Staatssicherheit der DDR und A. H. Buchwald einer der Oppositionellen, die jener bekämpfen sollte. Kann man nach 20 Jahren Feindbildpflege wieder aufeinander zugehen. Sich versöhnen? Oder bleibt jeder dem verhaftet, was ihn einst prägte? Urteile über keinen Menschen, bevor du nicht zehn Monate in seinen Mokassins gelaufen bist, sagen die Indianer…

Softcover, ISBN 978-3-942469-18-0, 160 S., 8,00 Euro

NEU shop.salve-gesund.de

Weltneuheit:

Eine Hitzeschockprotein anregende Ergänzung

Die neue, innovative Nahrungsergänzung ETAS®, ein standardisiertes Extrakt des Gemüsespargelstammes mit Magnesium* und aktivem B2*, B5 und B6*.

*Trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung und einer normalen psychischen Funktion bei.

Einführungsangebot

bisher 29,95 € - jetzt 20 % Rabatt mit Code SPARGEL**

SPÜREN SIE DEN UNTERSCHIED BESTELLEN SIE NOCH HEUTE!

www.greenleaves-vitamins.de

T: 00800-7887 7887 (gratis)

ETAS® ist ein eingetragenes Warenzeichen von Amino Up Co. Ltd., Japan.
**Gültig bis 1. September 2019 Kann einmal pro Person verwendet werden