HERBST 22 NR. 37 ALLGÄU • BODENSEE ISSN 2197- 442X GRATIS FÜR DICH

GESUND & BEWUSST Dein Gesundheitsgruß



Qi Gong – Körper-, Energie- und Bewußtseinspraxis

Tajine - kulinarischer Hochgenuß aus Marokko

Quercetin - Ein vielseitiges Biomolekül



Kinesiologie erleben - auch online

- "Das tut mir gut" Klarheit durch Energetisches Testen
- Familienthemen Lösung durch systemisches Aufstellen
- Angstspiralen Effektive Arbeit in deiner Blaupause

Info & Termine gerne telefonisch: 01517 0135151 www.sandra-nentwich.de











Liebe Leser

Der Aufruf zur Herbstausgabe lautete: Schwerpunkt "Heilpilze", bzw. spirituelle "Transformation". Es wurden knapp 30 Experten besonders zum Thema Heilpilze angeschrieben und die Möglichkeit eröffnet, kostenfreie Artikel einzureichen. Die enttäuschende Resonanz belief sich auf den Konsens, daß Repressalien (Bericht über Abmahnung im 4-stelligen Bereich) zu erwarten wären, wenn man das Wort "Heilpilze" veröffentlicht. Man dürfe als Nichtarzt nur "Vitalpilze" verkaufen und bewerben. Ein weiterer Ausdruck dafür, in was für "schrägen" Zeiten wir leben. Zum Glück konnten wir dennoch einige wertvolle Informationen zusammentragen, die wir euch hier präsentieren. Meinung äußern und informieren darf man ja noch, oder?

Die weitaus bessere Resonanz erhielten wir zur Transformation. Wie auch eine der Aufgaben der Pilze, die Wandlung von organischer Materie ist und dies durch manche psychedelische Pilzsubstanz bis in geistige Sphären getragen werden kann, so sehe ich diese Parallele eben auch bei unserem Aufruf. Wie sich zeigt, sorgen die Turbulenzen in der Gesellschaft für einen Vorschub überfälliger Wandlung. Was dabei vor sich geht und wie wir am besten damit umgehen können, haben wir für euch in verschiedenen Artikeln erhalten.

"Psychedelic kingdom come Da wicked them a run run run Psychedelic kings and queens Join me in this one-love-dream Neue Zeiten haben begonnen Jungs das Gute hat gewonn' Zepter und Krone hab ich letzte Nacht im Schlaf geschenkt bekommen Ich wache auf und wer liegt da? Nun bin ich King und singe Lieder Freunde, ich lad' euch ein, in meinem Königreich dabei zu sein! Ja hier wird Wasser jeden Tag zu Wein

Doch auch ein König trinkt nicht gern allein! (nun kommt doch rein)" (Seeed – Psychedelic Kingdom)

Viel kann man dazu nicht mehr sagen.

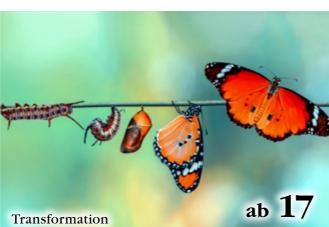
Einigermaßen wortlos

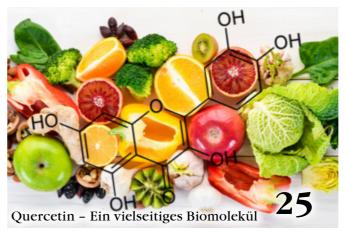


SALVE

IN DIESER AUSGABE









UNSER MITEINANDER

Que	raei	nker.		0
			Naturheilverein Bodensee e.V.	8

UNSERE LEBENSART

Die Heiligsprechung des Opfers	10
Fit und gesund: POWER-Qi Gong	
Qi Gong - Körper-, Energie- und Bewußtseinspraxis	13
Tajine - kulinarischer Hochgenuß aus Marokko	15
Transformation und Wandel als Chance	
Zeitalter der spirituellen Transformation	18

Keine Ausgabe mehr verpassen und SALVE unterstützen!

SALVE - Dein ABO

Bitte sendet mir den Gesundheitsgruß regelmäßig (vier mal pro Jahr) an meine Adresse. Der Ausgleich (19,- € bzw. 29,- € (nicht D) / Jahr) erfolgt, indem ihr direkt vom Konto abbuchen dürft.

Meine Adresse:

Abweichende Rechnungsanschrift (Gutschein):

Frau / Mann Straße Nr.

Straße Nr.

PLZ Stadt

Telefon und E-mail (für Rückfragen/Newsletter) Bankverbindung

IBAN

bei Bank

BIC (nur für Ausland nötig)

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

Unterschrift

Bitte ausreichend frankiert einsenden an: SALVE - Dein Gesundheitsgruß, Einsteinstraße 2, 87763 Lautrach

UNSERE GESUNDHEIT

Veränderung und dieses komische Bauchgefühl	23
Quercetin - Ein vielseitiges Biomolekül	25
Gesunde Pilzmedizin	28
Pflanzenprofil: Gemeine Wegwarte (Cichorium intybus)	31

UNSERE KRITIK

Die dunkle und die helle Seite: Digitalisierung	34
Energie, Wandel und Krieg	36

UNSER SERVICE

MAYA-Horoskop vom 15. September bis 14. Dezember 2022 Die Zukunft aus der Adlerperspektive	9
Mal langsam gemacht	14
Herbstleckereien	16
Buchrezension: VOM ZWÖLFCHEN, DAS SO GERNE EIN ELFCHEN GEWESEN WÄRE	21
Buchrezension: Ganzheitliche Anwendung von Heilpilzen	27
Salvatorische Klausel	35
Zum Thema	35
Marktplatz / Kleinanzeigen	40
Veranstaltungen	
Vorschau	42

In Kooperation mit

































Akzeptieren wir Fortschritt nur für die Technik, um ihn für den Menschen selbst lieber abzulehnen? Mögen wir Lebensglück nicht länger und ziehen endloses Leiden vor? Hassen wir unsere eigene Freiheit, möchten ihr am liebsten ein Ende machen? Fühlen wir uns nur noch in Vermummung wohl, lieben wir das Versteckspiel mehr als das freie, offene Sein? Sind wir obendrein zu Kriegsliebhabern und -treibern geworden? Hungern und frieren wir plötzlich gern?

Schon während der vermeintlichen Pandemie begannen sich die Dinge umzukehren, und längst erscheinen sie mir vollkommen auf den Kopf gestellt. Und wer das benennt, ist der Böse, der, den es zu bekämpfen gilt? Wie kann man sich dermaßen pervers verstricken?

Ein Blick in die Geschichte läßt leicht erkennen, daß wir jeglichen Fortschritt, jede Veränderung zu leichterem, freundlicherem Leben, jede bahnbrechende Erfindung, jede bedeutende Entdeckung denen zu verdanken haben, die verordnete und ausgefahrene Denkgleise verließen. Die anders dachten, "quer" möglicherweise. Sie fragten, suchten und forschten nach Neuem, brachen in die Reiche des Unbekannten auf.

Hätte es jenen Johannes von Gutenberg nicht gegeben, der die Vervielfältigung geschriebener Werke neu dachte und erfand, könnte ich diese Zeilen nicht einmal so niederschreiben, wie ich es gerade tue. Ein Neu-, ein Querdenker, einer, der nicht einfach bloß mit dem Strom schwamm. Hätte es Astronomen wie Kopernikus und Galilei nicht gegeben,

wüßten wir noch heute nichts von den uhrwerkpräzisen Bewegungen der Planeten und deren Wechselbeziehungen zueinander. Ohne die (Neu-)Denker der Aufklärung würden wir wahrscheinlich heute noch Hexen auf Scheiterhaufen verbrennen...

Komme mir niemand damit, daß man das nicht vergleichen könne. Verschwörungstheoretiker seien eben gefährlich. Ja, was tun diese "Verschwörungstheoretiker" denn? Sie denken nur einiges zuende, was andere sich nicht zu denken trauen, und sie sagen das laut. Sie äußern eine – gegenwärtige, jederzeit nach neuen Erkenntnissen veränderbare!!! – Meinung. Was ist daran so gefährlich? Jeder freie Mensch, der keine Angst vor irgendwelchen möglicherweise unliebsamen Entdeckungen hat, tut das.

Was geschieht denn, wenn alle gleich denken? Für mich eine gruselige Vorstellung...

Leicht hatten sie es zu ihren Zeiten alle nicht. Jan Hus aus Prag dachte "quer" über den Gottesglauben und das Verhalten der Kirche, sagte das laut und schrieb es sogar. Und mußte dafür sterben. Die gesamte Frauenbewegung Europas wäre ohne Querdenkerinnen wie Louise Dittmar oder Simone de Beauvoir nicht möglich gewesen und hat immerhin Freiheiten erreicht, von denen die tief Verschleierten in islamischen Kulturen nur träumen können. Was durchaus ein passender Vergleich ist, denn in den Ländern der berüchtigten "Religion des Friedens" verändert sich



Johannes Gutenberg in einem postumen Fantasiebildnis des 16. Jahrhunderts. Authentische Bildnisse Gutenbergs sind nicht überliefert.

Quelle: Wikipedia; Printmaker, Larmessin, Nicolas de, (1632-1694)
- Scanned by Michael Schönitzer from "Die großen Deutschen im Bilde"; Alfred Hentzen and Niels v. Holst, 1936, Gemeinfrei

deshalb nur selten etwas, weil nur sehr wenige sich trauen, "quer" zu denken und das dann auch zu sagen.

Soll das nun alles wieder rückgängig gemacht werden? Nichts von dem, was all diese Leute einst dachten und erstrebten, ist nur Segen gewesen, sondern wurde vielfach auch Fluch. Das aber ist nicht die Schuld jener Querdenker, sondern eher die derer, die sich nicht trauen, selbst welche zu werden. Die sich nicht trauen, die erreichten Ziele zunächst mal innerlich wieder zu verlassen, um zu den nächsten – höheren und besseren – aufzubrechen. Denn die Erkenntnisse von heute sind immer die Irrtümer von morgen. Leben geschieht in ständiger Bewegung, in unablässigem Fließen.

Natürlich sind Querdenker lästig, ganz besonders denen, die glauben, sie könnten ihre autoritären Phantasien auf diesem Planeten skrupellos ausleben. Aber auch denen, die sich in ihrem alltäglichen Hamsterrad eingerichtet haben und sich darin so wohl fühlen, daß sie sich gar nichts besseres mehr vorstellen können. Wer liebt schon Widerspruch oder gar entlarvende Kritik?

Und deswegen wird mächtig gegen solch lästige Leute getrommelt.

Wer in die Hetze gegen sie einstimmt, mißbraucht seine Mitverantwortung für die Geschicke dieser Erde, hilft mit, den Stillstand zu zementieren, die Stagnation. Er bremst diejenigen aus, die den Motor der Menschheitsentwicklung bilden.



Portrait Galileo Galileis anno 1636 von Justus Sustermans.

Quelle: Wikipedia; Justus Sustermans

Ohne Querdenker würden wir noch in Höhlen hausen. (Und wenn wir sie gründlich genug verfolgen, landen wir auch wieder dort.)

Gedanken müssen frei sein und frei bleiben, wie das ein durchaus berühmtes Volkslied recht deutlich beschreibt. Um etwas zu bewirken, müssen sie schließlich zu Worten und Taten werden. Dann verändern sie die alte, im eigenen Saft schmorende und starr gewordene Welt, die der Satten und Behäbigen und still vor sich hin Sterbenden, vor allem aber die der Dauerängstlichen.

Deshalb brauchen wir nicht noch mehr Mitläufer und Nachschwätzer, Fernseher- und Systemgläubige; deshalb brauchen wir richtig lebendige Menschen und vor allem – QUERDENKER.

Anzeige



Thorsten van Bokhoven Heilpraktiker in Oberteuringen

Hypnose

- Blutegel
- Ausleitungsverfahren
- Schamanismus

2 07546 / 319 688

1 0177 / 552 1947

www.heilpraxis-bokhoven.de







Naturheilverein Bodensee e.V.

Wir sind dabei: Gesundheitstage Friedrichshafen 2022 vom 22. - 23. Oktober

Liebes Mitglied des Naturheilvereins Bodensee e.V., Liebe naturheilkundlich Interessierte!

Wir freuen uns über deinen Besuch von 10 bis 17 Uhr an unserem Messestand.

Die Tageskarte kostet 5,-€ (ermäßigt 4,-€) und Kinder/ Jugendliche unter 16 Jahre kommen kostenfrei hinein.

Das Messeangebot reicht von Medizin/Naturheilkunde über Therapiegeräte, Sport und Bewegung bis zu Wellness und gesundem Schlaf und vielem mehr.

Der Naturheilverein selbst vertritt natürlich ein breites Spektrum naturheilkundlicher Angebote durch seine aktiven Mitglieder.

Wir wünschen dir eine gute Zeit und bleib' gesund.

Für den Vorstand Leo Pachole Vorsitzender NHV





Messen eignen sich bestens, um sich ein umfangreiches Bild zu machen.



Therapeuten und aktive Mitglieder stehen gerne Frage und Antwort.

UNSERE **L**EISTUNGEN 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

MAYA-Horoskop vom 15. September bis 14. Dezember 2022 Die Zukunft aus der Adlerperspektive

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

Im heiligen Ritualkalender der Mayas, dem «Tzol'Kin», surDenn der Weiße Hund steht für die bedingungslose Liebe fen wir durch die Mitte, die «Mystische Säule» des Gleichklangs oder die «ungespiegelte Mitte», und beginnen die zweite «Halbzeit». In diesen 130 Tagen kommen wir dem Ende des aktuellen Schwangerschaftszyklus

Nachdem du auf der «Kosmischen Regenbogen-Schlange» geritten bist, gelangen wir mit der «Weißen Spiegelwelle» am 13. **September** ins Zentrum des Tzol'Kins. Wie in einem Spiegellabyrinth, solltest du jetzt achtsam deine Schritte lenken. So wie du in die Mitte hineingehst, wirst du auf der anderen Seite herauskommen, oder du erlebst, daß alles auf einmal Kopf steht! Was auch immer passieren wird, jede Situation, jedes Objekt, jeder Ort und jeder Mensch ist Information und Spiegelung zugleich. Was muß sich ändern, um das Spiegelbild zu ändern? Wo setzt du an? Am Besten in deinem Kern, deinem Ursprung, dem Urklang, deiner individuellen Quelle!

Nun erwartet uns am 26. September bereits «CHUEN», der Blaue Affe, das göttliche Kind, das mit uns spielen möchte. Laß dich gehen und spiel mit. Du spielst nicht nur mit deinem Gegenüber, sondern vor allem mit dir selbst. Und das ganze Universum erfreut sich, und die Party kann beginnen. Der Blaue Affe ist jedoch nicht für das «Spiel des Lebens» zuständig, sondern der meisterhafte Weber der «Fäden der Zeit». Seine Aufgabe ist es, aus unserem Leben einen tollen Teppich zu weben, und unsere Aufgabe ist es, unsere Rolle im «Spiel des Lebens» bestmöglichst zu spielen. Wer bist du, und wer willst du wirklich sein?

Wenn du herausgefunden hast, welches der zahlreichen Potentiale, die in dir stecken, du zum Ausdruck bringen möchtest, hast du mit der am 9. Oktober beginnenden «Gelben Samenwelle» die idealen Voraussetzungen dafür. Im Samen steckt holografisch/fraktal bereits der ganze Bauplan, den du mit der Kraft deiner Intention aktivieren kannst. Worauf du dich fokussierst, dorthin fließt die Energie. Wenn du z.B. deinen inneren Künstler aktivieren möchtest, tanze, zeichne, singe und aktiviere damit die Energie, die du benötigst, um die Samenhülle zum Bersten zu bringen, damit der Keimling wachsen kann.

Der Keimling – du, ein Projekt, der Seelenschatz, deine «Heldenreise» – beginnt zu wachsen und synchronerweise folgt am 22. Oktober auf die Samenwelle die Bewußtseinswelle der «Roten Erde». Stell dir vor, daß du in diesen 13 Tagen die Gelegenheit hast, die optimale, fruchtbare Umgebung für deinen Gelben Samen zu finden oder selbst zu kreieren. Was benötigst du für dein optimales Wachstum? Gesunde Ernährung? Menschen, die dich unterstützen? Ein neues Umfeld? Wie kannst du dich selbst in «fruchtbare Erde» verwandeln? Sei kreativ, denn Kreativität ist der natürlichste Dünger für dein Wachstum.

Am 4. November rollt die Bewußtseinswelle von «OC», dem «Weissen Hund», heran. Diese Welle lädt uns ein, uns Gedanken über alle Formen von Verbindungen zu machen und sie auf ihre Tauglichkeit, sprich LIEBE, zu überprüfen. zu dir selbst und zu allen anderen Menschen, aber auch Tieren, Pflanzen, ja, sogar Objekten, die dich umgeben. Denn alles ist «Materie», was vom Wort «Mater» (lat.

> Mutter) abstammt und darauf hinweist, daß alles von der Großen Mutter, Pachamama, stammt,

deren Liebe es zum Ausdruck zu bringen gilt. Gestärkt, durch eine tiefere Verbindung und Beziehung zu uns selbst, geht's nun noch einen Schritt weiter. Am 17. November startet die Welle der «Blauen Nacht», welche uns einlädt, den Gang in die Unterwelt, ins Unterbewußtsein, anzutreten und dort unser Licht (Fokus) hinzubringen. Falls es noch was aufzuräumen und loszulassen gibt, ist JETZT eine gute Gelegenheit dazu, da blaue Wellen stets einen transformativen Charakter haben.

Nach dem Gang durch die Unterwelt geht's weiter in die Oberwelt, wo allenfalls neue Ideen, Einsichten, Inspirationen oder sogar Visionen auf dich warten. Denn die Blaue Nacht ist auch Symbol für die unendliche Fülle und Kreativität und der Intuition.

Bereichert durch die Schattenwelten, folgt nun, am 30. November, eine Gelbe Welle, welche immer zu einem nächsten Zwischenergebnis führt, wenn wir uns führen lassen. Die Führung übernimmt in diesem Fall der «Gelbe Krieger», «CIB», der mit seiner Furchtlosigkeit, seiner natürlichen Intelligenz, seiner Fähigkeit zur Innenschau (siehe Blaue Nacht) und der bedingungslosen Hingabe an das Leben selbst das gereifte Individuum zum Ausdruck bringt. Eine hohe ethische Grundhaltung, Verantwortung, individuelle Macht und Freiheit und eine riesige Portion Liebe und Dankbarkeit den Ahnen gegenüber zeichnen den Lichtkrieger ebenfalls aus.

Nachdem das vierte, sogenannte «Zeitschloß» (jeweils eine rote, weiße, blaue und gelbe Welle) mit der Kriegerwelle zuende gegangen ist, eröffnet die «Rote Mondwelle» am 13. Dezember das fünfte und letzte Zeitschloß des aktuellen Tzol'Kins. Mit dem Roten Mond geht es nun in den Zieleinlauf des aktuellen «Schwangerschaftszyklus», dem Tzol'Kin mit seinen 260 Tagen (ca. 9 Monde). Der Rote Mond lädt dich ein, noch tiefer zu tauchen ins große Mysterium. Der Rote Mond steht für dein wahres Sein, die Selbst-

erinnerung, das Blut, Wasser, Lymphe, ... Reinigung, Fließen, Strömen, Mäandern ... für den berühmten Flow!

Setze die Segel optimal für deinen individuellen Zieleinlauf, welchen man auch die Geburtsphase nennen könnte. Wie das aussehen könnte, erfährst du hier an dieser Stelle in der nächsten Winterausgabe. Ich wünsche dir von Herzen einen kraftvollen Surf auf den Wellen der Zeit und allenfalls einen «magischen Flug», der dabei ausgelöst werden kann.

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

Die Heiligsprechung des Opfers

Andreas H. Buchwald

Die bisherige Geschichte dieser Welt trug die Zeichen eines starken Dualismus, der sich ganz besonders darin ausdrückte, daß eine größere Menschengruppe sich als Täter verstand oder so bezeichnet wurde, eine andere aber als Opfer. Obwohl wir alle glaubten, die Vorgänge auf diesem Planeten verliefen in den damit beschriebenen Bahnen, wurde diese Sicht der Dinge dennoch längst nicht allen Ereignissen gerecht.

Wer beispielsweise schon einmal durch eine Lebenskrise gezwungen wurde, einen Blick in sich selbst zu werfen, wird erkannt haben, daß beide Möglichkeiten – die des Täters UND die des Opfers also – in ihm bereitliegen, so daß er WÄHLEN kann. Und wer noch ein Stück tiefer geblickt hat, wird über die Entdeckung erstaunt gewesen sein, daß sich beide Seiten nicht nur in Balance bringen lassen, sondern auch eine Entwicklung weit über die Grenzen dieser fast psychopathischen Engführungen hinaus möglich ist.

Von diesem Ausgangspunkt her mutet es allerdings besonders mir sehr befremdlich an, wie wild manche Menschen darauf zu sein scheinen, sich unbedingt zu den Opfern zu zählen, wovon auch immer. Etwa nach dem Motto: TÄTER ist böse, OPFER ist gut. So ist es eben nicht, und gerade ein (vermeintliches) Opfer ist nicht dadurch besser als der (vermeintliche) Täter, weil es das Tun des Täters erleidet. Sondern das eine bedingt das andere. Der Täter würde nicht tun, wenn das Opfer sich nicht opfern und dem Täter sein Tun gestatten würde.

Wenn man von Schuld sprechen würde, wäre aus diesem Blickwinkel heraus das Opfer mindestens mitschuldig am Tun des Täters, weil es diesem nichts entgegensetzt, nicht einmal sein ausdrückliches NEIN. Ein (starkes, klares) Nein würde den Täter zum Innehalten bewegen, wenn nicht zwingen. Ein resigniertes oder geradezu masochistisches Erdulden reizt jeden Täter, seiner Tat eins draufzusetzen. Und es stellt ihn keineswegs in Frage.

Für mich ist das keine spezielle Philosophie oder Theorie, sondern das Resultat unzähliger Übungen auf der Kampfsportmatte. Eine sehr lebendige, nachdrückliche und tausendmal durch unmittelbare Reflexe des Körpers bestätigte Erfahrung.

Der Mensch wächst und entwickelt sich, wenn er begreift, daß in jedem von uns Täter- und Opferbewußtsein zu gleichen Teilen enthalten sind und wir nur immer wieder zwischen beiden Möglichkeiten wählen.



Meine Aufgabe wäre nun, über die infantile Phase, mich entweder einseitig als Täter oder ebenso einseitig als Opfer zu betrachten, hinauszugehen und anzunehmen, wie ich gerade bin. Wenn ich mich zusätzlich noch von Feindbildern löse, gelassen und friedvoll werde, wird die Täter-Opfer-Geschichte bald keine Macht mehr über mich haben.

In der heutigen Zeit nun verrennt man sich, immer noch oder erst recht, in vollkommen unbrauchbare Konzepte. Eine Heiligsprechung des Opfers, die beispielsweise dazu führt, Menschen mit farbiger Hauptfarbe als dauerbeleidigte und ewig benachteiligte Spezies zu zeichnen, Menschen mit weißer hingegen als grundsätzlich böse und häßlich, kann man nur als ausgesprochen lächerlich und dumm bezeichnen, als Kindergartengehabe. Erstere sind nicht per se Opfer und letztere ebensowenig per se Täter, außerdem sind Verallgemeinerungen fast ausnahmslos Vorurteile.

Reife, erwachsene Menschen machen kein Gewese über "Rassismus" oder "Homophobie", sondern behandeln ihr Gegenüber immer so, wie sie sich selbst in dem bewußten Augenblick des Miteinander-Umgehens behandeln würden. Kampfbegriffe sind für sie keine Themen, über die es sich lohnen würde zu diskutieren. Leben ist für sie Praxis und keine Theorie, keine feste Positionierung durch eine Meinung, schon gar nicht durch "Haltung" (ein militärischer, vielleicht sogar militaristischer Begriff: "Nehmen Sie Haltung an, Mann!"). "Position" wäre etwas Statisches, Leben indessen fließt. (Was bezüglich einer Meinung, einer Einstellung und erst recht eines Weltbildes bedeutet, daß diese Komponenten ebenfalls fließend sind, niemals in Stein gemeißelt und immer unter unter dem Vorbehalt des gegenwärtigen Augenblicks existierend.)

Wie im "finsteren" Mittelalter, sind unglaublich viele von uns heute immer noch mit der ewigen Suche nach Schuldigen dauerbeschäftigt. Es gibt indessen kein Übel dieser Welt, an dem nur einer allein "schuldig" wäre, wenn man unbedingt nach Schuld fragen will. Alles hängt mit allem





zusammen, und selbst jede tyrannische und ausbeutende Herrschaft wäre ohne ein Mindestmaß an Leidenswilligkeit der Untertanen nicht durchzusetzen. Da diese sich für ihre Ohnmacht tausend Begründungen ausgedacht haben, an die sie gern glauben, um ihr Los dadurch erträglicher zu machen, haben sie sich damit starke Ketten geschmiedet, die sie sehr erfolgreich an einer Veränderung ihrer Situation hindern. Und – solange sie als "Opfer" GEGEN(!) "Täter" kämpfen, erreichen sie außer einem weiteren ewigen Kampf und Krieg gar nichts.

Sich dieser Zusammenhänge bewußt zu werden, befreit jedoch zur Selbstermächtigung. Ungefähr so, daß ich FÜR mich einstehe und MEINEN WEG gehe, ungeachtet der wutund haßerfüllten – mittelalterlichen! – Auseinandersetzungen um mich her.

Es kann ein längerer Lern- und Erfahrungsprozeß sein, bis man zu einer solchen Entscheidung gelangt. Aber er lohnt sich. Besonders in diesen Zeiten jetzt finde ich das immer öfter bestätigt.

Anzeigen



Ayurvedic Colon-Cleaning

Wohlbefinden nach indischem Vorbild: Ihre Möglichkeit der ganzheitlichen Reinigung von Körper, Geist und Seele.

www.ayurvedic-colon-cleaning.com



Hast Du Deinen Kurs für den Herbst 2022 schon gebucht?

Einsteigerkurse:

Mo 12.09. Kempten Shiatsu Kennenlern-Abend für Jedermann/frau
Sa/So 15./16.10. Kempten Anfängerkurs Shiatsu (mit Möglichkeit zum Einstieg in die Shiatsu-Ausbildung)

Sa/So 19./20.11. Kempten "Duft-QiGong & Meditation" mit Meister Zhang Xiao Ping

ab November jeden Dienstag-Abend in Kempten Grundprinzipien in der Qi Gong-Praxis mit Angelika Hops

Weiterbildungskurse:

Sa-Mi 1.-5.10. Oy-Mittelberg Empty Touch-Shiatsu (E.T.) advanced - "HI. Geometrie" im Feld der Klient:innen Sa/So 08./09.10. Kempten "Energetisch Spielen" mit Shiatsu auf der Behandlungs-Liege

Mi-So 19.-23.10. bei Bregenz E.T.-Shiatsu-'advanced' die **multi-dimensionalen Schwingungskörper** inkl. Chakras Sa/So 12./13.11. Kempten "**Fern"-Shiatsu für fortgeschrittene** Shiatsu-Praktiker:innen

Weitere Kurs-Angebote findest Du auf unserer Webseite

www.koerperschule-allgaeu.de info@koerperschule-allgaeu.de Telefon +49 - 831-16263

Fit und gesund: POWER-Qi Gong

Helmut Bräuer, Körperschule Allgäu (Kempten)

Der "Montag-Morgen-Munter-Macher" Acht Alltagsübungen – 4. und letzter Teil

Dies sind die letzten Übungen einer sehr bekannten 8-fachen dynamischen Übungsreihe, welche der Förderung von Vitalität, Minderung von Streß, Stärkung der Muskeln, Gelenke und des Kreislaufs sowie der Anregung der Organe dienen.

Die harmonischen, fließenden Bewegungen aus dem klassischen QiGong-Übungsgut sind leicht zu erlernen und eine gute Vorbereitung für einen aktiven und erfolgreichen Tag.

Fortgeschrittene machen die Übungen stets im Takt: Ausatmen, immer während der Bewegung. Einatmen, immer dazwischen ohne Bewegung.





Ausgangsstellung

(Fußspitzen immer nach vorn)



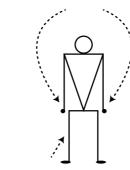
gestreckte Arme vorne nach oben, Handflächen nach oben zeigend – Gesicht nach oben (dabei stehen bleiben)



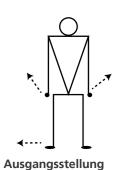
Rumpfbeuge vorwärts – Hände möglichst auf den Boden – Beine gestreckt



Körper aufrichten – li. Schritt vor (breit) – Arme schräg nach oben, Handflächen nach innen oben – re. Fußsohle hinten bleibt voll am Boden



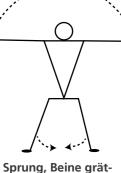
li. Schritt zurück – beide Arme senken (Ausgangsstellung) ... und gegengleich



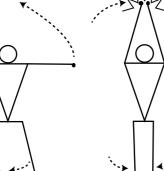
.....

(Fußspitzen immer nach vorn)

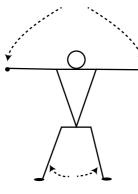
12



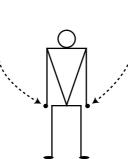
schen – Arme seitl. schulterhoch – Handflächen nach oben



Sprung, Beine (wieder) schließen – Arme nach oben und Hände klatschen



wie zuvor, nur Handflächen nach unten



Sprung, Beine (wieder) schlie-Ben – Arme seitl. absenken (Ausgangsstellung) ... wiederholen

Alle Übungsreihen zur Gegenseite wiederholen.



Qi Gong - Körper-, Energie- und Bewußtseinspraxis

Helmut Bräuer, Körperschule Allgäu (Kempten)



Qi Gong ist ein traditionelles chinesisches Übungsgut, basierend auf der Philosophie des Tao, dem Yin und Yang, und ist Bestandteil der jahrtausendealten traditionellen Chinesischen Medizin, die den Menschen immer ganzheitlich behandelt.

Qi Gong beruht auf den Erfahrungen der alten Chinesen. Die wertvollen Übungen sind Ausgangsmöglichkeit, um in die Selbsterfahrung und Selbstverantwortung zu kommen.

Qi Gong ist die Vorstellung von Himmel – Erde – Mensch. Der Mensch befindet sich in der Mitte zwischen den beiden Urquellen zur Aufnahme des Qi und verbindet sich gleichzeitig multidimensional mit 'allem, was ist'.

Qi Gong ist die Kunst das Qi, die Energie und Naturkraft, frei fließen zu lassen und sich im Einklang mit der Umgebung, dem Universum, zu bewegen.

Einfach und natürlich.

Die Bewegungen sind langsam, weich und fließend, wobei die Aufmerksamkeit auf der Haltung des Körpers und dem Atem liegt und die Wahrnehmung ganzheitlich auf Körper, Seele und Geist gerichtet ist. Jede Übung ist immer auch eine geistige Übung.

Die Art und Weise wie sich der Körper bewegt, fühlt sich an wie ein Gleiten durch Wasser – weich und geschmeidig, langsam und rhythmisch. Die langen, tiefen Atemzüge steigen und fallen mit der gleichen Regelmäßigkeit wie rhythmische Wellen auf dem Ozean. Der Geist, der gelassen in der Stille der Meditation ruht, ist vergleichbar mit der Oberfläche eines Sees an einem windstillen Tag und mit der stillen Klarheit des Himmels darüber.

Wichtige Prinzipien bei den Bewegungen sind Natürlichkeit, Leichtigkeit und Fließen – eine bewußte Wahrnehmung, beobachtend und erfüllt mit Herzensqualität.

Qi Gong reguliert die Atmung, das Nervensystem und die Stoffwechselvorgänge, wodurch der gesamte Organismus gestärkt wird. Es harmonisiert den Energiefluß und stärkt somit das Immunsystem, schafft Wohlbefinden, wirkt positiv auf den Geist und führt dadurch zu Ruhe und Gelassenheit.

Nach östlicher Auffassung besteht die Kunst des Lebens darin, Achtsamkeit für den gegenwärtigen, wundervollen Augenblick zu entwickeln. In diesem Sinne ist Qi Gong eine Atem- und Bewegungsübung, um die Energie des Lebens hier und jetzt zu erspüren und einen Zustand des inneren Friedens zu ermöglichen.

Diesem Ziel dient Qi Gong als Übung für einen bewußten Umgang mit sich selbst, mit anderen und der Umwelt. Gleichzeitig dient es einer ganzheitlichen Sicht von Gesundheit, sowie einer wachen Lebenshaltung und -gestaltung.



MAL LANGSAM GEMACHT

GEHEN

Andrea Grießmann

Schreiten, wandeln, schlendern, bummeln, umherstreifen, flanieren, alles Synonyme für "langsam gehen". Allein die Worte machen Lust aufs Ausprobieren. Schreiten, wandeln, flanieren, das hat schon fast was Erhabenes. Schlendern, bummeln, umherstreifen, das klingt wie Urlaub und viel Zeit.

Bewußt einen Fuß vor den anderen setzen. Die Schrittlänge verkürzen, Tempo heraus-Bis nehmen. sich ein schlenderndes Gefühl einstellt. Den Boden unter den Füßen spüren. Zeit haben. sich umzuschauen und die Natur zu entdecken. Wer langsam läuft, nimmt mehr wahr. Das Auge muß

sich nicht auf den Weg fokussieren, der Blick kann schweifen. Wie erholsam das ist. All die Farben der Natur. Tiere, die man eilenderweise oft übersieht. Düfte, die durch die Lüfte wabern, haben Zeit, in der Nase anzukommen, um die Sinne zu erwecken. Das macht aus Gehen eine sinnliche Erfahrung.

Sobald die Wahrnehmung dann zum Körper gleitet, kann Gehen zum wahren Vergnügen werden. Wie das Becken schaukelt, sich die Knie nach vorne bewegen, die Gelenke sich beugen und strecken, die Arme schlenkern, der Körper sich bewegt in ganzer Sinnlichkeit.

Schreiten ist sinnlich. Der ganze Körper wird zur Erfahrung in und mit der Natur. Langsam. Auch das Atmen wird langsamer. Das ganze System entspannt. Der permanent surrende Informationsfluß im Gehirn kommt zur Ruhe. Nur gehen, schauen, riechen, den Körper spüren. Nichts wollen. Langsam sein – genießen. Ein Kurzurlaub für Körper, Geist und Seele. Jederzeit buchbar, jederzeit erlebbar. Langsam gehen – welch ein Genuß!

Wie entschleunigst du? Schicke uns deine Rituale, Ideen und Eindrücke: post@salve-gesund.de

Anzeigen







Tajine - kulinarischer Hochgenuß aus Marokko

Hans Christian Hinne, PM: Ali BabaTajine

Neben dem heimischen Kochtopf und der Pfanne kennen viele bereits den asiatischen Wok. Aus Marokko stammt ein weiteres Kochgefäß, das hervorragende Eigenschaften mitbringt, um schonend zu garen und gesunde Nahrung auf den Tisch zu bringen: die Tajine.

Orginal wird die Tajine aus Lehm gefertigt und naturbelassen. Also weder lasiert noch sonstwie weiterbehandelt. Es mag überraschend sein, aber sie ist dennoch für alle gängigen Kocharten geeignet: offenes Feuer, Gas, Elektro- oder Ceranherd. Im noch unbenutzten Zustand ist die Oberfläche porös und saugfähig. Vor dem ersten Gebrauch wird die Tajine mindestens drei Stunden in Wasser eingelegt. Danach reibt man den inneren Topfboden großzügig mit Sesam- oder Olivenöl ein. In diesem Zustand erhitzt man sie auf dem Herd schrittweise zur höchsten Stufe und brät entweder Zwiebeln, Salz oder Kartoffeln unter gleichmäßigem Wenden 20 Minuten im Öl scharf an. Man kann auch mit Thymian, Gewürzen und anderen Kräutern eigene Lieblingsaromen bestimmen. So wird die Oberfläche versiegelt und man erhält die erste Patina als natürliche Antihaftbeschichtung.

Beim weiteren Kochen sorgt der Lehm als guter Wärmespeicher für gleichmäßige Hitzeverteilung und ermöglicht, Zutaten im eigenen Saft schonend zu garen. Dadurch bleiben die Nährstoffe und der Eigengeschmack erhalten.

Somit ist die Tajine eines der wenigen Küchengeräte, die durch den Gebrauch ihre Eigenschaften verbessert und immer schöner wird.

Benutzung

Vor jedem Gebrauch muß die Tajine 10 Minuten gewässert werden. Zum Garen wird grundsätzlich Flüssigkeit benötigt.

Man nutzt wasserhaltige Zutaten oder gibt eine Tasse Wasser zu. Der Garprozeß in der Tajine verläuft von innen nach außen. Zutaten mit längerer Garzeit werden deshalb in der Mitte und solche mit kürzerer Gardauer (z.B. Tomaten) unten und oben aufgeschichtet.

Sobald die Tajine geschlossen ist, wird die Dampfsperre am Deckel mit kaltem Wasser gefüllt. Eine gleichmäßige und optimale Wärmeverteilung findet statt, wenn

Whatsapp: 0173 9400 539

info@oil-zen.de Shop: www.oil-zen.de

Zahnfleisch-

probleme?

Aroma-

pflege-Öl!

für die Mundhygiene

nach ca. 10 Minuten (etwa mittlere Stufe auf dem Kochfeld) die Feuchtigkeit in der Tajine stark dampft. Bei voller Hitze ist der Boden der Tajine wie eine Pfanne verwendbar.

Faustformel: Gesamtgardauer = ca. 10 Min. Aufwärmzeit + die normale Garzeit der (härtesten) Zutat.

Pflege

Die Reinigung erfolgt einfach mit Bürste oder Metallkratzer in klarem warmen Wasser <u>ohne Zugabe von Spülmittel oder anderen chemischen Reinigungsmitteln</u>.

Zum gelegentlichen Neutralisieren kann eine Zitrone, etwas Essig oder Alkohol verwendet werden. Die Tajine sollte immer trocken und luftig gelagert werden.

Anzeigen

UVP

29,95€

(100ml)





www.abmitigate.de www.pranazentrum-bodensee.de

SALVE SALVE

auch auf Etsy.de

HERBSTLECKEREIEN

HERBST-GEMÜSE-TAJINE¹ MIT SPITZKOHL UND WEISSBIER

Herzhaftes Schmankerl für die goldene Jahreszeit. Vorbereitung: 25 Minuten Garzeit: 30–40 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

Kartoffeln

4 Karotten 1 Pastinake

√2 Spitz- oder Weißkohl

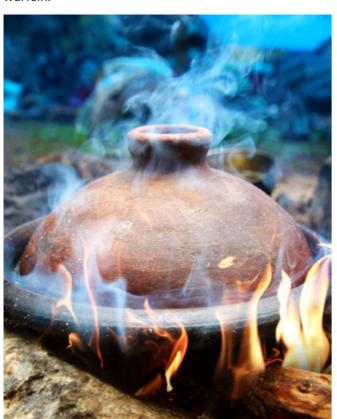
2 Äpfel
2 EL Olivenöl
1 TL Kümmel

Pfeffer, Salz frische Petersilie

300 ml Hefeweizen oder alternativ Gemüsebrühe

Und so geht's:

Die Tajine 10 Minuten wässern. Inzwischen die Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Die Kartoffeln, Karotten und Pastinake schälen und würfeln. Den Kohl vom Strunk befreien und in Streifen schneiden. Die Äpfel halbieren, das Kerngehäuse herausschneiden und die Hälften würfeln.





Zum Servieren mit frischer Petersilie garnieren.

Die Tajine innen gründlich mit Olivenöl einreiben und die kleingehackte Zwiebel hineingeben. Das in Würfel geschnittene Gemüse mischen und darauflegen.

Mit Pfeffer, Salz und Knoblauch würzen und den Spitzkohl mit dem Kümmel darüber verteilen. Das Hefeweizen über das Gemüse gießen. Den Deckel auflegen, die Dampfsperre mit kaltem Wasser füllen und die Tajine etwa 30-40 Minuten bei mittlerer Hitze garen.

Variante: Wer kein Weißbier dazu mag, verwendet einfach dafür 300 ml Gemüsebrühe.

Guten Appetit!
Mit freundlicher Unterstützung von Jochen Walter, tajine.de

Transformation und Wandel als Chance

Antje Eisele "Kyria Deva", Engelmedium und international bekannte Seminarleiterin

Wir befinden uns in Zeiten höchster Transformation. Vieles im Außen der Welt, in der Gesellschaft ist im Wandel, und nichts bleibt mehr so, wie es war. Das Positive ist: du kannst selbst in eine machtvolle Transformation eintreten, denn das Lichtuniversum hilft dir, Niederschwingendes und Vergangenes zu erkennen und loszulassen. Das, was schon längst nicht mehr zu dir gehört, kannst du jetzt in Leichtigkeit transformieren und hinter dir lassen.

Für unser seelisches Wachstum werden wir in unserem Leben immer wieder mit Herausforderungen konfrontiert, die es zu bemeistern gilt, z. B. Streit in der Familie, Schwierigkeiten mit einem Arbeitskollegen oder der Tod eines geliebten Freundes. Manchmal sehnen wir Veränderungen herbei, und manchmal ängstigen wir uns davor. In Wahrheit stellen sich unsere Ängste und Blockaden wider den Strom der universellen Evolution, der uns tragen und voranbringen will. Denn Veränderungen sind immer eine Chance, einen Neubeginn zu wagen und mutig voranzuschreiten.

Zur Transformation von Blockaden und Ängsten in Zeiten der Erneuerung und Neuorientierung gibt es himmlische Helfer

Die violette Flamme von Erzengel Zadkiel und der violette Strahl von Lichtmeister St. Germain. Aus persönlicher Erfah-

rung ist es für mich wichtig, St. Germain und den Hohen Rat des Karmas anzurufen. Für St. Germain ist es eine große Freude, dir in deinem individuellen Transformationsprozeß zu helfen. Dies kannst du durch eine kurze Verinnerlichung selbst erfahren:



St. Germain, der aufgestiegene Lichtmeister spricht

Meine Herzensflamme, die Essenz meiner Göttlichkeit, entzünde ich in deinem Herzchakra. Mein Lichtbewußtsein, die tiefste Liebe meines Herzens, entzündet sich in dir.

Heute komme ich mit dem Hohen Rat des Karmas zu dir. Wir kennen uns von Ewigkeit. Wir, die Aufgestiegenen und Erleuchteten, sind den Lebensweg genauso gegangen wie du. Wir kennen die Schwierigkeiten und Stolpersteine auf deinem Weg. Wir kennen die Ängste, die Mutlosigkeit, die Ohnmacht, und wir kennen den Schmerz. Wir erlebten Leid, und doch öffneten wir unser Herz. Durch die Liebe unseres Herzens, die immer größer ist als alles Leid dieser Welt, transformierten wir alles Niederschwingende und haben uns so erhoben. Wir sind den Weg der Evolution gegangen in das höhere Liebesbewußtsein des Universums.

Heute möchten wir dich an die Hand nehmen, ja noch mehr: Wir strahlen ein in dein Innerstes mit unserer Liebesfrequenz, mit der wir all das Schwierige auf dieser Erde bemeisterten und durch Liebe in eine höhere Lichtschwingung angehoben haben. Wir bemeisterten alles durch die göttliche Kraft der Transformation.

Es ist dir bekannt, daß alles Energie ist. Was du erlebtest, was du in deinem Seelenkörper an Erfahrungen, Gedanken und Gefühlen abgespeichert hast, ist in dir als Energiefeld eingraviert. Du kannst es vergleichen mit Dokumenten, die du im Computer abspeicherst. Dein Lichtkörper ist wie ein kosmischer Computer, der die Energien speichert. Alles wird registriert und als Energie abgelegt.

Sobald im Außen der Welt eine Resonanz an dich herantritt, z.B. ein Mensch mit einer vergleichbaren Situation, die du schon erlebt hast, in diesem Moment meldet sich die Energie in dir, die die gleiche Energiesignatur besitzt. Die resonante Schwingung tritt hervor und zeigt sich in dir.

Dann ist es die Frage: Ist diese Energie, deine Erfahrung bereits in der Liebe transformiert, oder ist sie noch in der Angst gefangen?

Jetzt wirst du vor eine wichtige Entscheidung gestellt: Entscheidest du dich für die Frequenz der Angst und Ablehnung oder für die Liebe und Öffnung deines Herzens? Sobald du dich öffnest, geliebte Lichtseele, antwortet dir das Lichtuniversum. Und das Lichtuniversum in seiner ganzen Fülle in Reichtum und Gnade ist mit dir. Du erhältst die ganze Lichtmacht der Transformation, und dein Leben wandelt sich hin zum Lichtvollen.

Wir, der Hohe Karmische Rat und St. Germain haben besondere Vollmachten und können selbst jahrtausendealte karmische Resonanzen ins höhere Lichtbewußtsein transformieren. Rufe uns, und wir sind für dich da!

Jede schwierige Zeit, alles Schmerzhafte birgt in sich bereits den Schlüssel zum höheren Lichtbewußtsein. Dies gilt für dich persönlich und übergeordnet für die gesamte Menschheitsfamilie.

Du kannst sprechen: "Ich bin vollkommenes Vertrauen in den Evolutionsprozeß meiner Seele! Das Lichtuniversum ist in jedem Moment mit mir!"



Gechannelt von Antje Eisele "Kyria Deva"

¹ marokkanisches Tongefäß



Globale Transformation geschieht durch die Transformation einzelner Menschen. Menschen sind dazu aufgerufen, sich gegenseitig dabei zu unterstützen, volle Selbstbestimmung im persönlichen Leben, in der Arbeit und in der Welt zu erreichen. Es geht um ein Zusammenfinden in fortdauernden Gemeinschaften zur Unterstützung der eigenen spirituellen Transformation. Das geht nicht ohne ehrliche, mitfühlende, spiegelnde und dialogische Austauschprozesse. Transformationsprozesse dürfen wir also als Aufruf an uns, uns auf den Weg zu machen, uns hellhörig zu machen für unsere Seele, die uns den Weg sichtbar machen kann, verstehen lernen. Täglich steigt die Anzahl an Menschen, die diesen spirituellen Transformationsprozeß durchlaufen. Im Dunkeln und in der Verbannung liegende Anteile der Seele treten zutage. Gegenwärtig beschleunigt sich dieser Prozeß aufgrund globaler Herausforderungen im Gesundheits- und Umweltbereich, die deutlich machen, daß unsere frühere Lebensart mit ihrer Trennung vom grundverbundenen "Geflecht" des Seins nicht länger funktioniert. Menschen fühlen sich nicht mehr sicher, während die Systeme, auf die sie gebaut hatten, sich auflösen. Während Organisationsstrukturen zusammenbrechen, werden die einzelnen Menschen auf ihre eigenen Ressourcen zurückgeworfen und gleichzeitig dazu aufgerufen, sich miteinander zu verbinden und füreinander da zu sein.

Jeder Mensch ist mit einer Art innerem, nicht faßbarem "Organ" – einer Art Kompaß –, ausgestattet. Auf der Grundlage weitergegebener Aufgaben aus den Vorgenerationen, sowie gesammelter Erfahrung und eigenen Gewordenseins werden intuitiv immer wieder neue Schritte in eine noch nicht gelebte Zukunft hinein vorbereitet - mehr vorausahnend denn wissend. Dieser Kompaß fordert uns auf, diese Schritte dann auch zu tun. Wir können gewonnenes Leben nicht in seiner Form festhalten, und wir können vorausgedachtes Leben nicht vorherbestimmen. Leben gestaltet sich nach Gesetzmäßigkeiten, die sich unserem linearen Denken entziehen. Leben führt uns in Situationen, die wir als Zumutung erleben, und die uns auch das Gefühl von Überforderung erfahren lassen. Leben überrascht uns mit unvorhergesehenen Geschenken, läßt uns Augenblicke des Glücks zufließen und uns nach langem Bemühen plötzlich unerwartet eine Tür aufgehen, von der wir nicht geglaubt haben, daß sie sich in diesem Leben noch öffnen würde. Wir Menschen sind zuallererst geistige Wesen, die als solche auch ein eigenes Ziel verfolgen, das uns nicht immer schon bei Beginn der Reise bekannt und klar ist: Immer mehr der Mensch zu werden, als der wir von den "göttlichen Kräften" her gedacht sind, das ist unsere Aufgabe. Dazu gehört

es auch, mitunter in Krisen zu geraten, eigene Unzulänglichkeit und Ausweglosigkeit zu erfahren, sich wirkmächtig von Strukturen, Denk- und Verhaltensmustern der Eltern, anderer Vorfahren oder dem gelebten Zeitgeist gefangengenommen und durch aktuelle Situationen akut sein Leben bedroht zu fühlen. Wir dürfen dabei nicht vergessen: Wir sind in diesem Prozeß des Freimachens davon getragen, von guten Kräften begleitet.

Wir sind global in einer Seins- und Überlebenskrise; es geht darum, bestimmte unbewußte Haltungen wahrnehmen zu lernen, ihre Folgen für uns und unsere Nachkommen ins Bewußtsein steigen zu lassen und auf diesem Hintergrund ein neues Bewußtsein zu entwickeln, einen Sprung in neue energetische Felder zu wagen. Länger schon sind einzelne, sensiblere oder wachere Menschen dabei, sich diesem Transformationsprozeß zu stellen und ihn als Aufgabe anzunehmen. Jetzt rutschen wir jedoch gesamtgesellschaftlich, immer mehr als ganze Gruppe, in den Sog oder Aufruf, uns die grundlegende "Umprogrammierung" zur Aufgabe zu machen – von der bekannten "Software" auf die Festplatte zu wechseln – und von dorther unser Leben, unser Fühlen, unser Denken neu anzulegen und zu gestalten.

"Werde, was du bist."

Wir haben offensichtlich ein unbewußtes Wissen darum, wohin wir uns entwickeln wollen/sollen. Vertrauen wir uns diesem Entwicklungsimpuls an, so kann sich unsere Schönheit entfalten, unser inneres Wesen kann durch uns hindurchstrahlen, und beides kann nach außen sichtbar und wirksam werden. Wir können zu wahrem Menschsein reifen, das aus der Liebe schöpft. In jedem von uns gibt es einen solchen Ort des Wissens, einen Urgrund des Seins. Aus dieser Quelle können wir notwendige neue Impulse für unser Leben empfangen. Wenn wir unsere Rollen, unsere mit Energie gefüllten Lebensgestalten zum Zurückweichen einladen, uns von ihnen lösen, können wir in wachem Gewahrsein dort, an diesem "heiligen" Ort, einkehren. Dort kann es dann zu einem Wende- und Erneuerungspunkt kommen. Wenn uns Verzweiflung und Leid an dieses letzte Tor des "Wissens und des Herzenhörens" führt, dann sind wir meist schon bereit, anzunehmen, was ist, anzunehmen, was kommen mag. Dieser Prozeß hat etwas zu tun mit einem kleinen Tod, der den kurzen Verlust oder die Schwächung des Bewußtseins mit sich bringt, damit unser Wesen "durchbrechen" kann.

Wir stehen an einem Punkt in unserem Leben, an dem sich unsere ehemals vorausgeträumten Zukunftsgestalten ins Leben gebracht und sich in Vollendung verwirklicht haben. Mit Sonnen- und Schattenseiten hat sich unsere Identität ausgelebt und will sich wieder neu finden. Vielleicht will sie sich in einen neuen Lebensabschnitt hineingebären, vielleicht etwas noch Festgehaltenes aus der Vergangenheit endgültig verabschieden; vielleicht will sie uns zu einem Teil vom Ganzen machen, der mit dazu beiträgt, unser Leben insgesamt auf neue Art, mit neuer Grundhaltung, mit neuen Werten, mit neuer Verbundenheit, Mitgefühl und Liebe zu gestalten. Vielleicht will etwas, was uns noch hält, ins Licht und sich dort in Licht oder im Licht verwandeln.

Indem sich dieses Tor öffnet, kommen wir in Kontakt mit der Botschaft unseres Wesenskerns, der sich in seiner Vielschichtigkeit und Vielseitigkeit ins Leben bringen möchte und so viel größer ist, als unser kleines weltliches Ich. Im Wesenskern ist nicht nur unser gelebtes Leben und unser Gewordensein enthalten, sondern auch unser ganzes noch zu erschließendes Potential, unsere Möglichkeit, ein "ganzer Mensch" zu werden und auch uns als Menschengemeinschaft auf ein erfüllteres, energetisch höheres Niveau zu begeben.

Vielen ist die Wichtigkeit des Transzendenzbezuges in unserer menschlichen Entwicklung mehr als deutlich und eine echte Herzensangelegenheit geworden.

Nachdem es eine Ära gab, in der wir mit der Natur und in der Natur gelebt haben, in einer mütterlich tragenden Welt also, haben wir eine Ära durchschritten, in der wir uns von dieser Natur abgrenzen wollten, uns über sie erheben, uns aus ihr herausheben wollten, um uns unabhängig von ihr zu machen. Wir wollten uns ihrer bemächtigen und sie beherrschen; auf ganz männliche Art gestaltend und bestimmend eingreifen, andere dominieren, uns zum Herrscher machen. Wir wollten uns zwingen, unseren selbstgesetzten, von uns abgeschnittenen Anspruch zu verkörpern, obwohl er wider unser Wesen gerichtet war.

Unsere Aufgabe besteht nun darin, unser weltliches Leben rückzuberufen und mit unserem überweltlichen, göttlichen Ursprung zu verbinden. Unser Kompaß muß mehr als nur unseren Erfolg im Auge haben, er muß den Blick für eine ganzheitliche Schau entwickeln. Wir alle sehnen uns nach einem Leben mit mehr Tiefe, mit mehr Menschlichkeit und mehr Bewußtsein. Wir alle wären wesentlich froher, wenn wir unser Leben mit mehr Selbstmitgefühl und das anderer Menschen und Lebewesen mit mehr Mitgefühl begleiten könnten. Hätten wir ein Gespür für die Selbstwürde, die sich in allem Lebendigen zeigt und könnten wir zum Erhalt dieser Selbstwürde beitragen, dann wäre die Welt weniger dunkel und weniger bedrohlich. Sie würde auf Ausgleich und organisches Wachstum achten.

Es gibt eine Dimension jenseits von Schmerz und Freude. In ihr liegen tiefe Wahrheiten verborgen, aus denen wir schöpfen können, wenn wir unseren Weg aus den Augen verlieren, wenn wir unser inneres Gleichgewicht verlieren, wenn wir mehr Rolle denn Wesen ans Licht bringen. Diese Dimension hilft uns, zurück in ein Leben zu finden, das getragen ist von Wahrhaftigkeit und Versöhnung.

Wir sind aufgerufen,

- nach Besinnung, Vertiefung und Entfaltung,
- · nach Lebensorientierung und Ortung,
- nach dem Sinn unseres Lebens, nach dem Woher und nach dem Wohin
- nach den tragenden Wurzeln unseres Seins zu streben

Oftmals sind wir jedoch von außen geführt, Strukturen und Vorgaben zwingen uns auf eine Bahn, die uns, unserem Sein und damit unserem Wesen, aber auch unserer Natur, nicht entspricht.

- Deshalb tauchen auch Fragen in uns auf, wie:
- Wer bin ich wirklich im Grunde meines Wesens?
- Was ist der Sinn meines Daseins?
- Stehe ich am (rechten) "Herz"-Platz?
- Was ist der Sinn dessen, was ich gerade lebe?
- Warum geschieht mir genau das, was ich erlebe?



Eine Kraft wird geahnt, die nach Ausgestaltung und Verwirklichung verlangt, eine Kraft, die auch verrücken und verstören kann. Dieses Geschehen – als "göttliche Störung" verstanden – meint den ganzen Menschen und ruft ihn zu einer neuen Ordnung auf. Es fordert zur Bereitschaft, sich verwandeln zu lassen, auf. Wandlung geschieht, wenn wir es zulassen und den Mut haben, ein Anderer zu werden.

Wenn du solche Erfahrungen und Fragen ernst nimmst, kannst du in deinem Kern angerührt werden. Dies kann eine Wandlung einleiten. Diese Wandlung geht nicht ohne inneres Gefühl der Notwendigkeit vor sich. Verzweiflung, Orientierungslosigkeit, Angst, Trauer, Schmerzen und Sehnsucht wie auch tiefe Lebensfreude und vielleicht ungekanntes Glück und eine neue Liebesqualität begleiten diesen Prozeß der Individuation, der Wiederherstellung einer Ganzheit in einem neuen übergeordneten Sinn. Dabei läßt die Erfahrung ureigenster und zugleich menschheitlich geprägter Seelentiefen den Einzelnen allmählich zu sich selbst hin reifen und einen schöpferischen Umgang mit den Lebenskräften finden.

In der Spiritualität macht der Mensch die Erfahrung, daß er weit mehr ist als seine biologische und kognitive Existenz. In dieser Erfahrung kann er sich zutiefst verankern und Mut, Hoffnung und Kraft zur Lösung seiner Probleme - oder besser: seiner Aufgaben - finden. In dieser Erfahrung erfährt sich der Mensch über seine individuell konditionierte Persönlichkeit hinaus und kann sich als ein Teil eines umfassenden geistigen Feldes wahrnehmen und im besten Falle Lösungen in erweiterten Bewußtseinsebenen finden. Es ist ebenso die Erfahrung von Klarheit, Weisheit und einer bedingungslosen Liebe, die ihm zuteil werden kann. Spiritualität in diesem Sinn ist somit unter anderem die Fähigkeit, eine größere, umfassendere Perspektive als die der geläufigen Persönlichkeit einzunehmen und somit das Wahrnehmungsfeld des Ich-Bewußtseins zu erweitern. Erfahrbar wird Spiritualität als Verbundenheit mit sich selbst, mit der sozialen Umwelt, mit dem Ganzen und darüber hinaus als grenzenlose Liebe. Spiritualität entsteht im Gewahrwerden des Augenblicks und führt zu vermehrter Intuition, gesteigerter Kreativität, erhöhter Achtsamkeit, sowie in eine Offenheit und in ein Vertrauen dem Leben und allem Lebendigen und damit auch allen Menschen gegenüber.

Ziel der Transformation

Wir Menschen entwickeln ein Bewußtsein für und einen Zugang zu unseren begrenzenden Impulsen und erproben neue Handlungsoptionen. Eine der stärksten und häufigsten Ängste im Menschen, neben der Angst vor dem Tod, ist die Angst, nicht liebenswert, nicht gut genug zu sein und infolgedessen Verlust, Bestrafung oder Trennung zu erfahren. Aus dieser Angst heraus haben viele von uns die Verbindung zu ihrer Seele abgeschnitten, die eigentlich aufgerufen ist, uns zu führen. Nehmen wir das ernst und unterstützen sie, sind wir gezwungen, "unser Leben" zu leben und können damit Befremdung, Ablehnung, Verurteilung erfahren. Das ist der Preis für dieses wunderbare Geschenk, das aus unserem inneren Raum ein Zuhause macht und damit eine grundlegende Spannung in uns auflöst.

In der Erfahrung von Spiritualität erleben wir, daß Liebe die wahre Natur des eigenen Seins und der Welt ist, oder wie Teilhard de Chardin, der Jesuit und Wissenschaftler, sagte: "Liebe ist die materielle Struktur des Universums." Erst durch die tiefere Erfahrung des Angenommenseins und der Liebe ist der Mensch in der Lage, sich der ganzen Wahrheit seines eigenen Lebens zu stellen und dem begrenzenden Schatten innerhalb der eigenen Persönlichkeit zu begegnen. In der Erfahrung von Liebe kann das eigene Leben wahrhafter gewagt werden, ohne die lähmende Angst vor Trennung, Fehlern oder Schuld. Zusammenfassend läßt sich also sagen, daß Herzens- und Bewußtseinsqualitäten eminent unterschätzte Wirkfaktoren sind. Unser Bewußtseinsfeld ist maßgeblich für das innere Empfinden und den Heilvorgang mitverantwortlich und somit zutiefst zukunftsgestaltend.

Hingabe, Loslassen, Vertrauen, Kommenlassen, Verkörpern, Befreien.

Die Hingabe an das Nichtwissen ist das Tor, das wir durchschreiten müssen, um in das Feld der unbegrenzten Möglichkeiten zu gelangen. Diese inneren Wandlungsprozesse, die mit dem Bewußtseinswandel einhergehen und häufig

> nach ersten Erwachenserfahrungen beginnen, nennt man transpersonale Veränderungsprozesse.

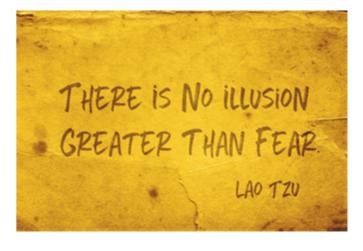
> In diesen Phasen ist es wichtig, dich mit Menschen zu umgeben und auszutauschen, die dich verstehen und aus eigener Erfahrung mitfühlen können. Menschen, die ähnliches erlebt haben, was so schwer in Worte zu fassen ist. Das, was mit uns in Transformationsprozessen geschieht, bringt uns nicht selten an unsere Grenzen – geistig, seelisch und körperlich. Denn es übersteigt die Grenzen unseres Bewußtseins (unseres Verstandes) – daher ja auch "Bewußtseinserweiterung".

Körperliche Transformationssymptome oder energetische "Aufstiegssymptome" können sehr unterschiedlich ausfallen. Unsere Wahrnehmung erweitert sich, neue Kanäle für "übersinnliche Wahrnehmungen" werden geöffnet. Hellsichtigkeit, Hellfühligkeit, inneres Wissen u.a. zeigen sich. Außerkörperliche Erfahrungen sind oft nicht leicht zu integrieren. Manche Menschen berichten von dem Gefühl, als platze ihnen der Kopf, als gäbe es Kurzschlußreaktionen wie elektrische Impulse im Gehirn. Engegefühle im Körper, Rückenschmerzen, Muskel- und Gelenkschmerzen sind häufig zu beobachten. Bei manchen fühlt sich der Körper dann an, als sei er einfach zu eng, als müsse die Wirbelsäule, alle Kanäle und Meridiane im Körper geweitet werden. Und genau darum geht es ja auch: um eine Erweiterung. Unser Körper ist Materie, und die ist dicht. Der Transformationsprozeß bedeutet, daß unser gesamtes System inklusive unseres physischen Körpers weiter, lichter und durchlässiger wird. Und das führt eben auch zu körperlichen Symptomen, die unser "Noch-nicht-angekommen-Sein" im Neuen in unserem Körper verorten.

Was genau ist es, was du brauchst, um zu erwachen?

Wenn du Vertrauen hast und dich dem Wohl des größeren Ganzen hingibst, öffnet sich dein Herz vollständig. Deine innere Bereitschaft, anderen und der Erde mehr zu dienen als dir selbst, wird während des ganzen Transformationsprozesses auf die Probe gestellt werden. Es ist immer noch möglich, ein gewöhnliches Leben mit Familie und Beruf zu führen, aber jetzt gilt deine vorrangige Sorge nicht länger Geld, Status und Sicherheit, sondern du beschäftigst dich sehr viel mehr mit dem Wunsch, anderen in irgendeiner Weise beizustehen. Deine Verpflichtung, etwas für den Anderen und die Welt zu bewegen, erfüllt dein Leben mit Freude und Liebe.

Durch dein Vertrauen geschieht eine tiefgehende Öffnung auf der Ebene deines Herzens. Dies ist eine beinahe magische Erfahrung. Du findest dich wieder an einem vollkommen neuen Ort, nach dem du dich bewußt oder vielleicht auch unbewußt schon lange gesehnt hast. Es ist ein Ort des Friedens, des Mitgefühls und des Annehmens deiner selbst, anderer und allen Lebens. Und alles, was nötig ist,



um an diesen Ort zu gelangen, ist eine tiefe Hingabe an das Vertrauen; an das Vertrauen, daß du sicher bist. Warum? – Weil du geliebt und umsorgt wirst von denen, die dir den Weg weisen und dir auf diesem Weg vorangegangen sind. Und auch aus dem Wissen heraus, daß die Erde, die Sonne und das Universum sich entwickeln und du Teil dieses sich kontinuierlich zur Bewußtheit hin entwickelnden Prozesses bist.

Du kannst gar nicht anders, als dich weiterzuentwickeln, und die einzige Möglichkeit, wie du jemals deine Evolution behindern kannst, besteht darin, daß du dein Herz verschließt. Und was verschließt dein Herz? Angst! Angst, daß du nicht genug haben wirst; Angst, daß du nicht geliebt wirst; Angst, daß du nicht gescheit genug bist; Angst, daß es dir an etwas fehlen wird, daß du all die guten Dinge, die die anderen erhalten, nicht bekommen wirst. Angst, verbunden mit dem Mangel an Vertrauen in das universelle Bewußtsein, blockiert den Fluß der Energie aus den höheren geistigen Ebenen und behindert den gesamten Prozeß der spirituellen Transformation.

Gelingt es dir, diese Angst zu überwinden, wirst du einem Magneten gleich spirituelle Verbündete anziehen und wirst in gleicher Weise von ihnen angezogen werden.

Und sei dir bei allem des einen gewiß: Dir wird vertraut!



BUCHREZENSION

Barbara Scheck

VOM ZWÖLFCHEN, DAS SO GERNE EIN ELFCHEN GEWESEN WÄRE

"Ich bin so häßlich!" oder "Ich kann gar nichts!"

Wie viele Kinder und Erwachsene haben diese Worte schon oft frustriert gedacht, vielleicht gar ausgesprochen? Dabei geben sie damit lediglich eine Wertung von außen wieder über zu groß, zu klein, zu dick usw. Sie ärgern sich darüber, bestimmte Dinge nicht tun zu können und haben kaum einen Blick auf das, was sie selbst so besonders macht.

Das Kinderbuch von Johanna Cathrin Hoffmann VOM ZWÖLFCHEN, DAS SO GERNE EIN ELFCHEN GEWESEN WÄRE aus dem AndreBuchVerlag greift diese Thematik des Selbst liebevoll auf. Zwölfchen begibt sich zum weisen Raben Theodor, der ihm nicht nur zeigt, wie einzigartig es ist, sondern was insgesamt in ihm steckt. Und Zwölfchen erfährt selbst, daß sein scheinbarer "Mangel" in einer besonders

gefährlichen Situation für die anderen Elfen zur einzigen Hilfe wird.

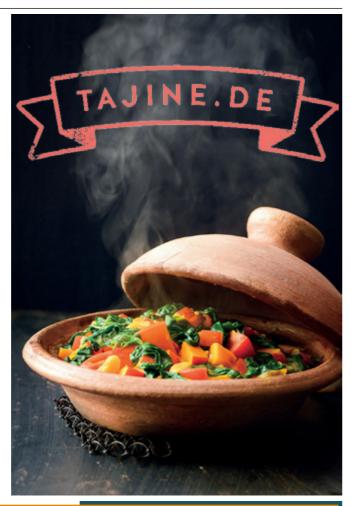
Somit spricht dieses Kinderbuch nicht nur Kinder an, sondern ist auch ein Denkanstoß für alle Menschen, die oft "ihr Licht unter den Scheffel stellen".



VOM ZWÖLFCHEN, DAS SO GERNE EIN ELFCHEN GEWESEN WÄRE Johanna Cathrin Hoffmann AndreBuchVerlag Hardcover, 36 S. ISBN 978-3-949143-01-4









hare



Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit.

Sandra Rose Joachim Armbrust

Aufstellungsarbeit mit Großfamilien oder Gruppenzusammenhängen Gemeinschaftsbildender Wir-Prozess mit Gemeinschaften oder in Unternehmen Nächstes Paarwochenende 8. - 9. Oktober 2022

> **Aufstellungabende:** 14.09.22, 26.10.22, 07.12.22 jeweils 18.00 - 21.00 Uhr

Mediation und Konfliktmanagement Perspektivenfindung für Jugendliche und junge Erwachsene Einjährige Ausbildung zum Systemischen Berater Beginn: 21.-23. April 2023

> jeweils in geeignetem Raum oder bei Ihnen vor Ort nach terminlicher und inhaltlicher Absprache

Praxis für Psychotherapie, Paartherapie, Supervision, Coaching, Mediation und Prozessgestaltung

Ort:

07906/9417774

Handy: 0160 91719672 u. 0157 39100038

E-Mail: joachim.armbrust@t-online.de www.Punkt-genau-seminare.de

Veränderung und dieses komische Bauchgefühl

Olaf Zimmermann, Aromaexperte

Kennst du dieses Gefühl, zu spüren und im Inneren zu wissen, daß es Veränderung braucht? Und ebenso, wie der Kopf mit diesen Gedanken in eine Art Prozeß mit dem Bauch geht, ist es ein positives, bestärkendes Bauchgefühl. Oft ist es einfach so, daß man mit sich hadert und sich ein eher unangenehmes Bauchgefühl einschleicht, welches vielleicht schon gewonnene Erkenntnisse innerlich in Frage zu stellen scheint.

Angst vor Neuem, Unsicherheit vor unbekannten Wegen und damit einhergehend das Verlassen von vielleicht liebgewonnenen Gewohnheiten. In der komplementären Sichtweise spricht man hier auch vom sogenannten "Bauch-Hirn". Und eben dieses Gefühl aus dem Bauch heraus steht oft dem vermeintlich logischen Denken entgegen. Dies ist ein Schutzmechanismus, der uns in vielen Situationen des Lebens - oft intuitiv - hilft und sogar zu schützen vermag. Sicher kennt der eine oder andere Leser auch dieses Gefühl, "aus dem Bauch heraus" zu entscheiden. Und oftmals ergeben sich aus diesen Entscheidungen richtige Wege, welche einen nicht einmal darüber nachdenken, sondern einfach handeln lassen.

Das Thema Transformation oder, wie ich es gerne nenne, Veränderung begleitet uns unser ganzes Leben und zieht sich durch die Natur wie ein roter Faden. Man nehme als Beispiel die Jahreszeiten, die Mondphasen oder auch den natürlichen Alterungsprozeß. So befinden wir uns gerade im Herbst, der Zeit, zur Ruhe zu kommen, um gestärkt nach dem Winter in den Frühling zu starten und wieder in neuer Pracht zu wachsen und zu blühen. Aus spiritueller Sicht durchlaufen wir Menschen – ähnlich der Natur – einen Jahreszyklus. Sicher hat der eine oder andere Leser schon einmal von der Zahl Sieben im Zusammenhang mit der Veränderung unseres Lebens bzw. unseres Körpers gehört. Diese Ansätze gehen zurück bis in die griechische Mythologie. Dort zog man besonders die körperliche Veränderung in Betracht: bis zum siebten Lebensjahr die Milchzähne, darauffolgend der Bartwuchs und das Erreichen der Geschlechtsreife und Mündigkeit.

Am Anfang des 20. Jahrhunderts prägte vor allem Rudolf Steiner mit seinem anthroposophischen Weltbild die Waldorfpädagogik. Dabei geht es darum, wie sich die Psyche und der Charakter eines Menschen in Phasen entwickelt. Diese Ansätze werden auch zunehmend von Ärzten – vor allem im Zusammenspiel von körperlichen Beschwerden im Abgleich der psychischen Verfassung - herangezogen. Vor allem in Kliniken und Fachberichten von Professoren und Doktoren mit Schwerpunkt der psychosomatischen Wissenschaft lassen sich hier interessante Artikel finden. So wundert es auch nicht, daß darin vermehrt der Heilungsprozeß einer Wunde, welche meist sieben Tage zur Heilung benötigt, um am achten Tag wieder völlig intakt zu sein, als Beispiel herangezogen wird, so auch Zellerneuerungsprozesse und gar die Erneuerung des Skelettes innerhalb eines Menschenlebens. Mit diesen Beispielen möchte ich jedoch lediglich versinnbildlichen, daß die Zahl Sieben, welche wir auch in der ayurvedischen Sichtweise in den Chakren wiederfinden, sicher nicht nur eine Metapher darstellt, sondern



durchaus interessant sein kann, um eigene Prozesse bzw. Veränderungen zu durchleuchten.

Oftmals ist es ja im Leben so, daß man fast unbewußt neue Wege und auch Denkansätze entwickelt und sich dann hier und da wundert, warum sich das Umfeld anders anfühlt oder anders denkt als man selbst. Und ehe man sich versieht, steckt man in Phasen, welche einen verunsichern oder sogar Angst machen. Diese Angst – der natürliche Schutz vor "Neuem" oder "Unbekanntem" – verunsichert einen aber umso mehr. In der Meditation – der Besinnung auf sich und seine Gedanken, seinen Körper, auch das "Zur-Ruhe-finden" – lassen sich diese Ängste gut begleiten. Hierzu findet man auch Atemtechniken, welche einem unkompliziert und schnell Hilfe geben können. In meiner Arbeit mit ätherischen Ölen habe ich mich in den vergangenen Jahren vor allem damit beschäftigt, inwieweit diese unterstützend eingesetzt werden können. Kräuter wie die Melisse können beruhigend und die innere Einkehr unterstützend wirken. Fenchel kann sich beruhigend auf unseren Bauch und folglich auf unser Bauch-Hirn auswirken.

Einsatz ätherischer Öle

Ätherische Öle sind hochkonzentrierte Auszüge aus Pflanzen bzw. Pflanzenbestandteilen, welche eben benannte Effekte als Vielstoffgemische auslösen. Diese können dann z. B. als natürliches Aroma-Deo-Spray oder auch als Körperpflegeöl eingesetzt werden. Selbst der Einsatz in der Raumluft hat in Studien aufzeigen können, daß sie entsprechende Eigenschaften mitbringen. Zum Beispiel findet man eine Studie, in welcher in einer Zahnarztpraxis mit dem Einsatz einer Duftmischung aus Lavendel und Orange die Angst der Patienten im Wartezimmer deutlich gelindert werden konnte.

Lindenweg 12, 74542 Braunsbach-Geislingen a.K.

Nun wäre es aber zu einfach, eine Allround-Mischung für alle Phasen des Lebens zu erstellen, denn, wie uns bereits der Mond in seinen Phasen zeigt, befinden wir uns ganz individuell in jeweils unterschiedlichen Phasen und Entwicklungswegen des Lebens. Jedoch möchte ich gerne mit diesem Artikel aufzeigen, daß die Thematik der Kräuter oder auch die Aromakunde, bzw. der ätherischen Öle, ein weiteres Spektrum an Möglichkeiten bietet, sich in seinem Veränderungsprozeß Hilfe zu holen.

Die ätherischen Öle des Osmanthus und der Iris wirken vor allem auf unsere geistige Entwicklung. Der Lavendel und auch die Melisse bringen Eigenschaften der Beruhigung und der Wiederfindung zur eigenen Mitte mit sich. Das ätherische Öl des Rosmarins vermag es, unser inneres Feuer zu entfachen, uns zu begeistern und gestärkt neue Wege zu bestehen, während die ätherischen Öle des Fenchels und des Kümmels unseren Bauch beruhigen können und unserem Bauch-Hirn im Zusammenspiel mit unserem Denken (Hirn) helfen, ihre natürliche Verbindung zu stärken. Das ätherische Öl des Muskatellersalbeis hilft insbesondere bei hormonellen Schwankungen. Nicht nur Frauen

mit bspw. Problemen des prämenstruellen Syndroms, sondern auch Männer, die ein Ungleichgewicht ihres Hormonspiegels verspüren, profitieren davon.

Für interessierte Leser stelle ich gerne wieder Mischungen zur Verfügung. Um es einfach zu halten, erstelle ich diese als Raumduftmischungen. Diese Mischungen können ebenso als Pflegeöl oder Aroma-Deo-Spray verwendet werden. Zur Pflegeölherstellung mischt man 20 Tropfen des ätherischen Öls an 100 ml Pflanzenöl (z.B. Mandel-, Sonnenblumen- oder Olivenöl). Für ein Deo-Spray bedarf es etwa 20 bis 30 Tropfen an 50 ml Alkohol oder Hydrolat (Pflanzenwasser, dann vor Gebrauch schütteln). Wer nähere Information zu ätherischen Ölen oder Do-it-yourself-Möglichkeiten sucht, darf sich gerne auch auf YouTube auf dem Kanal Oil Zen umschauen.

Zur Begleitung der täglichen Mundhygiene haben wir ein Aroma-Pflegeöl kreiert. In der nächsten Ausgabe wird das Thema natürliche Mundpflege etwas näher beleuchtet.





Ätherische Mischungen

Raumluftmischung "inneres Feuer entfachen"

- 5 Tr. Rosmarin
- 2 Tr. Nelke
- 1 Tr. Jasmin
- 3 Tr. Niaouli (oder Kardamom)
- 10 Tr. Orange

Raumluftmischung "Bauch und Kopf"

- 5 Tr. Fenchel
- 3 Tr. Kümmel
- 1 Tr. Salbei (oder Anis)
- 7 Tr. Lavendel
- 10 Tr. Mandarine rot

Raumluftmischung "Herz-Kraft"

- 5 Tr. Melisse 10%ig
- 2 Tr. Rose 10%ig (oder Rosengeranie)
- 2 Tr. Muskatellersalbei
- 5 Tr. Vanille
- 3 Tr. Benzoe



Raumluftmischung "Transformation"

- 5 Tr. Osmanthus 10%ig (oder Iris 10%ig)
- 2 Tr. Ylang Ylang
- 3 Tr. Tonka
- 3 Tr. Ho-Blätter
- 1 ggt Salbei

Raumluftmischung "Erdung"

- 3 Tr. Patschouli
- 2 Tr. Vetiver
- 1 Tr. Zeder
- 3 Tr. Cistrose
- 2 Tr. Lavendel (oder Kiefernnadel)

Quercetin - Ein vielseitiges Biomolekül

Quelle: https://orthoknowledge.eu/forschung/quercetin/quercetin-ein-vielseitiges-biomolekul; Zusammenfassung Barbara Scheck

eitiges-biomolekul;

Beschreibung

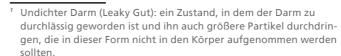
Quercetin ist ein starkes Antioxidans, das in kleinen Mengen in vielen Obst- und Gemüsesorten wie Äpfeln, Beeren, Zitrusfrüchten, roten Zwiebeln, Fenchel und Kohl sowie in verschiedenen anderen Nahrungsmitteln wie Tee, Kakao und Nüssen vorkommt. Es gehört zu den Bioflavonoiden, einer umfangreichen Gruppe von Pflanzenstoffen, die für die leuchtende Färbung vieler Früchte und Blüten verantwortlich sind und sie vor dem Befall durch Insekten und Mikroorganismen schützen. Quercetin ist eines der am besten erforschten Bioflavonoide und hat mehrere gesundheitsfördernde Wirkungen: Therapeutisch kann Quercetin bei Bluthochdruck, hohem Cholesterinspiegel, Asthma, Heuschnupfen, Infektionen, polyzystischem Ovarialsyndrom (PCOS) und Rheuma eingesetzt werden. Eine verstärkte Quercetineinnahme führt zu einer Senkung des Risikos für Typ-2-Diabetes. Die sportliche Leistung verbessert sich durch Ausdauersteigerung und beschleunigte körperliche Erholung; und schließlich wurde eine positive Wirkung auf die Funktion der Darmbarriere festgestellt (Bsp. "undichter Darm"¹).

In Lebensmitteln liegt Quercetin in einer zuckergebundenen (glykosidischen) Form vor. Seine Bioverfügbarkeit ist gering, weil es in Wasser und damit in wäßrigen Verdauungssäften schlecht löslich ist. Durch Lagerung bei höheren Temperaturen und beim Kochen oder Schälen geht Quercetin teilweise verloren. Seine tägliche Aufnahme über die Nahrung wird auf 5-80 mg geschätzt. Ein Quercetin-Supplement in Form von Phytosomen, Liposomen², Mikro- oder Nanopartikeln³ hat eine stark verbesserte Bioverfügbarkeit, so kann die Aufnahme von Quercetin deutlich erhöht werden.

Antioxidans

Quercetin fängt freie Sauerstoff- und Stickstoffradikale ein und bindet sie an Metalle. Als Antioxidans schützt es Körperzellen vor Schäden, die durch Streß, schlechte Ernährung und Umweltverschmutzung verursacht werden und hemmt den Alterungsprozeß.

Freie Radikale verursachen Oxidationen. Besonders Lipide in den Zellmembranen sind empfindlich gegenüber Schädigungen durch Oxidationen. Diese verursachen DNA-Schäden, beschleunigen den Alterungsprozeß und sind mit der Entstehung aller Arten von (altersbedingten) Krankheiten



² Ein Wirkstoff ist in einer Kugel eingekapselt, deren Wand aus einer Doppelschicht einer Fettsubstanz besteht. Die Absorption wird in dieser Form oft verbessert.

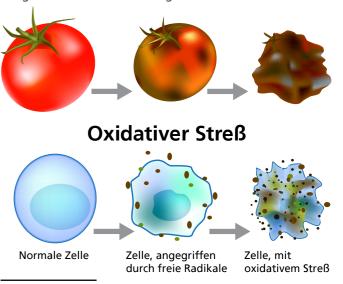


Quercetin kommt in kleinen Mengen in vielen Obst- und Gemüsesorten wie Äpfeln, Beeren, Zitrusfrüchten, roten Zwiebeln, Fenchel und Kohl sowie in verschiedenen anderen Nahrungsmitteln wie Tee, Kakao und Nüssen vor. Es ist u.a. für die leuchtende Färbung vieler Früchte und Blüten verantwortlich und vor dem Befall durch Insekten und Mikroorganismen schützt.

verbunden. Quercetin hemmt die Oxidation und steigert auch die Produktion körpereigener Antioxidantien wie Glutathion und antioxidativer Enzyme.

Wirkung auf Entzündungen und Schmerzen

Quercetin hat entzündungshemmende und immunmodulierende⁴ Eigenschaften. Es hemmt die Aktivität der Lipoxygenase (LOX) und der Cyclooxygenase (COX), zwei Enzyme, die an der Produktion von Leukotrienen bzw. Prostaglandinen beteiligt sind. Leukotriene und Prostaglandine sind hormonähnliche Substanzen, die bei Entzündungsprozessen und Schmerzen eine Rolle spielen. Quercetin hemmt auch die übermäßige Produktion von Phosphodiesterase-4 (PDE4), einem Enzym, das in Entzündungszellen vorkommt und unter anderem bei Asthma und entzündlichen Erkrankungen des Dickdarms beteiligt ist.



⁴ Eine Substanz, die dafür sorgen kann, daß das Immunsystem nicht zu stark oder zu schwach reagiert.

³ Sehr kleine Partikel in der Größenordnung von Nanometern (10° Meter).

Beispielsweise führt Quercetin zu einer Verminderung der morgendlichen Steifheit und der Schmerzen und damit zu einer Verbesserung der körperlichen Funktionsfähigkeit.

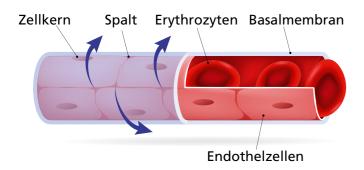
Infektionen

Es sind viele vorklinische⁵ Forschungen über die antimikrobielle (insbesondere antivirale) Aktivität von Quercetin und die zugrundeliegenden Wirkungsmechanismen durchgeführt worden. So wurde festgestellt, daß Quercetin die Virusvermehrung und die Bildung von infektiösen Viruspartikeln reduziert. In-vitro-Studien⁶ haben gezeigt, daß humane Coronaviren (Coronavirus des schweren akuten Atemwegssyndroms) und MERS-CoV (Coronavirus des Nahost-Atemwegssyndroms) auf Quercetin reagieren. Sowohl die Zellinfektion als auch die Aktivität der viralen Enzyme in infizierten Zellen werden durch Quercetin gehemmt. So ist (laut Wissenschaftlern) anzunehmen, daß Quercetin auch gegen SARS-CoV-2, den Erreger von Covid-19 (Coronavirus-Krankheit 2019), wirksam ist. Bei Erkältungs- und Grippeviren hemmt es die Zellinfektion und die virale Replikation (in vitro) und reduziert die Viruslast, die Lungenentzündung und die respiratorische Hyperreaktivität (in vivo⁷). Schließlich ist Quercetin ein Zink-Ionophor, der es den Zellen ermöglicht, Zink besser aufzunehmen. Zink hat eine breite und starke antivirale Wirkung. Ebenso wie die Substanz Hydroxychloroquin (HCQ), potenziell als Medikament bei Covid-19 wirksam, deren Wirkungsmechanismus auf der Förderung der antiviralen Wirkung von Zink in den Zellen beruht.

Kardiovaskuläre Erkrankungen

Quercetin kann bei hohem Blutdruck empfohlen werden. Bei Erwachsenen mit Bluthochdruck hat Quercetin eine nachgewiesene blutdrucksenkende Wirkung, insbesondere in Dosen ab 500 mg/Tag. Dieser Effekt beruht u.a. auf der Regulierung des Renin-Angiotensin-Aldosteron-Systems (RAAS). Quercetin trägt auch zur Senkung des Blutdrucks bei, indem es die Blutgefäße erweitert und den oxidativen Streß durch die Entschärfung freier Radikale reduziert. Es hat auch eine entzündungshemmende Wirkung und somit eine schützende Wirkung auf die Gefäßwandzellen.

Kapillare



⁵ Die Phase der Forschung, bevor die Forschung am Menschen stattfinden kann.

Fettstoffwechsel

Quercetin hat einen positiven Einfluß auf den Cholesterinund Triglyceridspiegel. Cholesterin und Triglyceride sind Fette mit sehr wichtigen Funktionen im Körper. Dyslipidämie ist die Bezeichnung für abnorme Konzentrationen von Cholesterin und/oder Triglyceriden im Blut: erhöhtes Gesamt- und LDL-Cholesterin und Triglyceride und gesenktes HDL-Cholesterin. Quercetin kann den Gesamt- und LDL-Cholesterin- und Triglyceridspiegel senken und den HDL-Cholesterinspiegel erhöhen. Ein Anstieg des HDL-Cholesterins wurde mit einer Verringerung des Risikos für Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Verbindung gebracht.

Aufgrund seiner antioxidativen und entzündungshemmenden Wirkung verbessert Quercetin die Funktion der Endothelzellen. Diese Zellen bilden die innere Auskleidung der Blutgefäße und spielen eine wichtige Rolle bei der Regulierung der Blutgerinnung und des Blutdrucks.

Allergie und Asthma

Im Falle einer allergischen Reaktion sind verschiedene Arten von weißen Blutkörperchen aktiv: Mastzellen, eosinophile Granulozyten und T-Lymphozyten. Diese Zellen sind ein wichtiger Teil des Immunsystems. Sie sind für die Freisetzung von Entzündungsstoffen aus Vesikeln verantwortlich, und T-Lymphozyten sind an der spezifischen Abwehr von Krankheitserregern beteiligt. Quercetin hat eine stabilisierende Wirkung auf die Zellmembranen von Mastzellen und eosinophilen Granulozyten und hemmt die Freisetzung von pro-inflammatorischen Substanzen wie Histamin. Dies ist Teil der antiallergischen Wirkung von Quercetin. Es hemmt auch die Produktion von Immunglobulinen der Klasse E (IgE) sowie der entzündlichen Prostaglandine und Leukotriene.

Drei Typen von T-Lymphozyten sind wichtig: T-Helferzellen vom Typ 1 (Th1) und 2 (Th2) und regulatorische T-Zellen (Treg). Die Kontrolle von Th1 und Th2 durch Treg führt in einem gesunden Körper zu einem Gleichgewicht zwischen diesen Zellen. Das unzureichende Funktionieren von Treg führt zu einer Verschiebung des Gleichgewichts in Richtung Th2. Zu viel aktives Th2 kann zu lokalen Entzündungsreaktionen wie bei Asthma und zu einer erhöhten IgE-Produktion wie bei einer Allergie führen. Quercetin reguliert das Gleichgewicht zwischen Th1- und Th2-Zellen und kann als zusätzliche Behandlung bei leichtem bis mittelschwerem Asthma und Heuschnupfen eingesetzt werden. Dies führt zu einer Verringerung der Häufigkeit und Schwere von Asthmaanfällen, einer Verbesserung der Lungenfunktion und einem reduzierten Einsatz von Nasentropfen, Inhalatoren und Notfallmedikamenten.

Polyzystisches Ovarialsyndrom

PCOS ist ein Syndrom, bei dem die Eierstöcke aufgrund von hormonellen Störungen nicht richtig funktionieren. Im Vordergrund steht das Wachstum von Zysten in den Eierstöcken; Symptome sind verminderte Fruchtbarkeit, unregelmäßige oder ganz ausbleibende Menstruation, Überbehaarung, Übergewicht und Akne. Oxidativer Streß und Entzündungen spielen eine wichtige Rolle im Krankheitsprozeß. Quercetin hat einen positiven Einfluß auf den Hormonhaushalt von Frauen mit PCOS. Es senkt den Blutspiegel von Testosteron und luteinisierendem Hormon (LH)



und erhöht die Estradiol- und Progesteronspiegel. Darüber hinaus scheint Quercetin die Bildung von Follikeln und des Gelbkörpers (Corpus luteum) in den Eierstöcken positiv zu beeinflussen.

Sicherheit und Interaktionen

Bei Dosen, die bei 150 mg Quercetin pro Tag beginnen, werden ein relevanter Anstieg des Blutspiegels und erste positive gesundheitliche Auswirkungen beobachtet. Die Dosen in verschiedenen klinischen Studien reichten von 100-1000 mg/Tag, mit Spitzenwerten von bis zu 5000 mg/Tag. Diese Dosen waren gut verträglich und zeigten selbst bei langfristiger Anwendung keine oder nur geringe Nebenwirkungen. Bei einem Quercetin-Supplement mit stark verbesserter Absorption, wie z.B. phytosomalem Quercetin, ist eine geringere Dosis (100-200 mg/Tag) ausreichend.

Quercetin kann den Blutspiegel verschiedener Medikamente senken oder erhöhen, wodurch sich ihre Wirksamkeit verändert. Bei zusätzlicher Medikamenteneinahme sollte dies berücksichtigt und ein Arzt oder Therapeut konsultiert werden. Dies gilt insbesondere für Medikamente, die den Blutdruck oder den Blutzuckerspiegel senken, sowie für Antikoagulanzien. Quercetin kann die Wirkung von Digoxin und bestimmter Antibiotika (Fluorchinolone) hemmen.

anzheitliche

Heilpilzen

BUCHREZENSION

Hans Christian Hinne

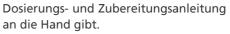
Ganzheitliche Anwendung von Heilpilzen

Das neueste und dieses Jahr erst erschienene Werk aus dem Herba-Press-Verlag reiht sich in die hochwertigen Produkte der vorigen Erscheinungen mit ein. Bildgewaltig auf hochwertigem dicken Papier gedruckt und in anschaulicher Größe ist es ein hervorragendes Nachschlagewerk für jeden Pilzliebhaber und Naturheilkundler.

Neben Pilzportraits heilkräftiger Spezies erklärt der Autor Christopher Hobbs Wirkungsgrundlagen der verschiedenen Inhaltsstoffe, wie z.B. Immunmodulation, durch Beta-Glucane, Antioxidation durch Terpene und Phenole und viele weitere Komponenten wie Mineralstoffe und Vitamine. Die möglichen Wirkungen reichen von Schutz vor Infektion, Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen über Beeinflussung von Kognition und Gedächtnis, Stimmung und Vitalität, Sexualität bis hin zur Verdauungshilfe u.v.m. Die bekannten potentiellen Gesundheitswirkungen sind den Pilzportraits in einer übersichtlichen Box zugeordnet und im Fließtext erläutert. Zur Untermauerung benennt der Autor zahlreiche Studien und verweist im Anhang auf umfangreiche Fachliteratur.

Die Hinweise auf (giftige/ungenießbare) Doppelgänger in der Natur bedürfen einiger Kenntnis und Erfahrung, wozu der Autor ermutigt, sich diese mittels Pilzexperten/ Schulungen anzueignen. Die Begeisterung für die gelebte Naturverbundenheit ist von der ersten Seite an deutlich erkennbar.

Dr. Hobbs, Herbalist und Mykologe in vierter Generation, beschreibt, wie man Pilzmedizin selbst zubereiten kann. Auf Grundlage der Kenntnis der Inhaltsstoffe bestimmter Spezies werden verschiedene Extraktions- und Lagerungsmöglichkeiten beschrieben. Das Werk punktet dazu noch mit einem Ausflug in die Welt der Psychedelika, Stichworte "Heilmittel Psilocybin" und "Kulturgut Fliegenpilz", was mit klinischen Studien und eigenen Erfahrungsberichten belegt wird und eine



Dazu kommen noch Kapitel zum wilden Wachstum und zur Hauszucht der Pilze. Quellenangaben für den Bezug fertiger (teils standardisierter) Präparate sind ebenso vorhanden. Wie man die Qualität der Produkte selbst überprüfen kann, wird ebenfalls beschrieben. Was als Abschlußkapitel auch nicht fehlen darf, sind köstliche Rezepte, die besondere Gaumenfreuden das Autors preisgeben.

Ein lehrreiches, verständliches Werk für interessierte Einsteiger, aber auch für alle Naturheilkundler und bereits vertraute Pilzsucher, die auf diese augenfreudige Ansammlung von Fachwissen gewartet haben.

Ganzheitliche Anwendung von Heilpilzen Dr. Christopher Hobbs HERBA PRESS Hardcover, Großformat 22 x 28 cm, 328 Seiten ISBN 978-3-946245-10-0

⁶ Forschung, die außerhalb des Körpers stattfindet, zum Beispiel in Reagenzgläsern.

⁷ Forschung, die an lebenden Wesen stattfindet. Dies kann entweder Tierforschung oder humane Forschung sein.



Shiitake, Champignons, Igel-Stachelbart) grillen. Kompakte Fruchtkörper für Medizin (z. B. Schmetterlingstramete, Reishi) verarbeitet man zu Pulver oder unter Dampfdruck im Schnellkochtopf (≤ 60 min). Pilzpulver ist gesunde kulinarische Würze: Igel-Stachelbart oder Shiitake als Suppen-

Gesunde Pilzküche

steht Pilzmedizin heute hoch im Kurs.

"Eure Nahrung soll eure Medizin sein," bemerkt die griechische Philosophie treffend. Pilze wirken von Natur aus ganzheitlich. Pilznahrung gibt es in Form von Fruchtkörpern – der auffällige Makropilz mit Hut und Stiel – und Myzel, die Gesamtheit der Pilzfäden (Hyphen), wild gesammelt oder kultiviert. Auch Pulver und Tinkturen sind für die Küche geeignet.

Das Königreich der Pilze ist größtenteils unsichtbar, sub-

terran, verborgen und treibende Kraft der Evolution. Seit

Jahrmillionen. Pilze sind die Bio-Recycling-Alleskönner und

durchdringen die gesamte Lebenswelt unseres Planeten.

Flora und Fauna sind buchstäblich in Pilzfäden eingespon-

nen. Als Heilmittel in der westlichen Welt lange vergessen,

Manche Speisepilze punkten mit einem ganzen Sortiment an Nährstoffen: Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe, Eiweiß, Kohlenhydrate und Fettsäuren. Fast so viel B-Vitamine (B12 inklusive) wie Fleisch, mit allen essenziellen Aminosäuren. Für Veganer absolut empfehlenswert. Pilze sind Spitzenreiter, was Ballaststoffe betrifft. Wer abnehmen und Herz-Kreislauf-Risiken mindern möchte, gönnt sich regelmäßig leckere Pilzmahlzeiten. Ballaststoffe schützen vor Krebs und Diabetes und halten die Verdauung in Schwung.

Pilze sollte man gut durchgaren, die Hitze bricht zähe Fasern auf. Nähr- und Wirkstoffe werden dann besser aufgenommen. Pfifferlinge, Steinpilze, Röhrlinge und Austernpilze kann man sautieren, Pilze fester Konsistenz (z. B.

Glucane, Radikalenfänger, Stimmungsbooster

zutat, mehr Ballast-/Nährstoffe und Immunfitness.

Zellwände von Pilzen enthalten langkettige Zuckermoleküle (Polysaccharide). Besonders interessant sind die sogenannten Glucane. Sie machen Pilze zur Nummer eins der natürlichen Mittel gegen Krebs, plus antioxidative und antientzündliche Terpene und Phenole, plus weitere Aktivstoffe.

- Glucane: Man unterscheidet Alpha- und Beta-Glucane. Die Forschung hat klar aufgezeigt, daß Beta-Glucane das Immunsystem signifikant beeinflussen. Glucane aktivieren und modulieren das Immunsystem, hemmen Tumorwachstum und verbessern die Abwehr infektiöser Keime. Erhitzt sind Beta-Glucane wasserlöslich und bioverfügbar. Studien haben gezeigt, daß Pilz-Beta-Glucane zur komplementären Krebstherapie, bei resistenten Virus-, Bakterien- und Pilzinfektionen und zur Regeneration von Knochenmarkschäden erfolgreich wirksam sind. Die höchsten Beta-Glucan-Konzentrationen sind in Reishi und Schmetterlingstrameten zu finden.
- Antioxidanzien: Viele Pflanzen produzieren aromatische Stoffe (ätherische Öle), die antientzündlich, muskelentspannend,

nervenstimulierend und antibakteriell wirken:
Terpene und Phenole. Di- und Triterpene in IgelStachelbart, Reishi und anderen Pilzen sind gut
erforscht. Reishi enthält mehr als 300 antioxidative
Triterpene: krebshemmend, antientzündlich,
leberschützend, nervenregenerierend,
gewichtsregulierend, antidiabetisch und antibiotisch.
Auch Phenole sind potente Radikalenfänger.

 Andere Aktivstoffe: Alpha-Glucane, Chitin und Proteine interagieren gleichfalls mit dem Immunsystem und sind nach Erhitzung voll verwertbar. Manche Pilze (z. B. Pfifferlinge) bringen Serotonin, Melatonin oder 5-Hydroxytryptamin (5-HT) mit, gut für die Stimmung und den Schlaf. Alle Pilze enthalten Ergosterol, das sich via Sonnenlicht in Vitamin Dz verwandelt.

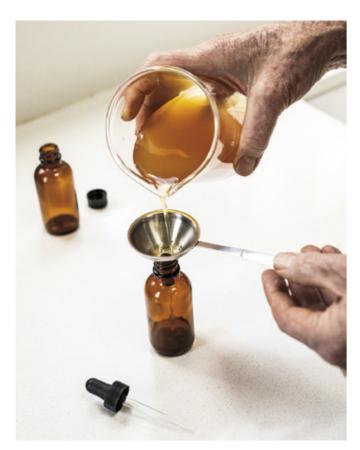
Die 10 besten Heilpilze

- Agaricus Agaricus subrufescens
- Austernpilz Pleurotus ostreatus
- Chaga Inonotus obliquus
- Cordyceps Cordyceps militaris
- Igel-Stachelbart Hericium erinaceus
- Maitake Grifola frondosa
- Reishi Ganoderma lucidum
- Schmetterlingstramete Trametes versicolor
- Shiitake Lentinula edodes
- Spaltblättling Schizophyllum commune



Schmetterlingstramete (*Trametes versicolor*), in freier Wildbahn kaum zu verwechseln.





Pilzmedizin kann man leicht selbst herstellen.

Mit Pilzen heilen

Heilpilze bieten besondere medizinische Vorteile. Sie beeinflussen das Immunsystem günstig, wirken antibiotisch und bekämpfen Krebszellen. Reishi und die Schmetterlingstramete sind wahre Immunbooster und Mittel der komplementären Krebstherapie. Pilzmedizin macht generell das Immunsystem fit und abwehrstark, wenn infektiöse Keime im Umlauf sind – beispielsweise Corona- oder Grippeviren.

Bei Diabetes, Insulinresistenz, Arteriosklerose, hohen Cholesterinwerten und Übergewicht sind Austernpilze, Reishi und Shiitake empfehlenswert. Sie bringen Ballaststoffe und antioxidative Phenole mit, die den Fettstoffwechsel balancieren. Pilze sättigen und zügeln den Appetit. Cordyceps und Reishi werden traditionell als Vitaltonikum und Adaptogen eingesetzt, wirken leberschützend und unterstützen die Nierenfunktion.

Igel-Stachelbart wirkt nachweislich nervenschützend. Die Spezies wird vorbeugend gegen neurodegenerative Erkrankungen empfohlen (inklusive Demenz und Parkinson). Kurmäßig genutzt profitieren Gedächtnis und Kognition. Jede Pilzspezies mit immunmodulierender Wirkung beeinflußt die Vitalität und Stimmung günstig. Vor allem bei Streß und Nährstoffmangel. Studien zufolge stabilisieren Pilz-Beta-Glucane generell die Stimmung. Pilzmedizin mit standardisiertem Triterpengehalt wirkt schlafanstoßend und hilft bei Schlafstörungen.

Verträgliche Pilzmedizin

Die seit Urzeiten von Menschen genutzten Pilze sind mit wenigen Ausnahmen sowohl Lebens- als auch Heilmittel. Ihr toxisches Potenzial und das Risiko von Nebenwirkungen werden grundsätzlich als sehr gering eingestuft. Erkenntnisse zur Wirksamkeit und Sicherheit von Pilzmedizin stammen überwiegend aus experimentellen Studien und Laborstudien. Hinzu kommen die Erfahrungen der traditionellen Medizin und eine beachtliche Anzahl klinischer Studien. Die Forschung bemüht sich derzeit um die Schärfung der Wirksamkeits- und Sicherheitsprofile medizinischer Pilzspezies.

Heilpraxis und Do-it-yourself

Sowohl Fruchtköper als auch Myzel eignen sich für die Pilztherapie. Beides ist wirksam. Die entscheidende Frage: Enthält das Naturprodukt ausreichend Beta-Glucane und andere Aktivkomponenten?

Kultivierte Speisepilze, sogar Wildpilze bekommt man frisch/getrocknet im Gemüsehandel, getrocknete Fruchtkörper von Reishi, Igel-Stachelbart, Maitake und Shiitake im Spezialhandel. Wer es sich zutraut, sammelt oder kultiviert Pilze selbst. Gebrauchsfertige Pilzmedizin ist als Tee, verkapseltes Pilzpulver/Extrakt, Tinktur oder Beta-Glucan-Fraktion erhältlich. Traditionell sind asiatische Hersteller bei Pilzprodukten führend. Das Angebot stammt überwiegend aus Myzelkultur. Das hat viele Gründe: Artenschutz, hohe Nachfrage, Kosteneffizienz u. a. Musterbeispiel ist der Raupenpilz, dessen seltene Wildform hochalpin gesammelt und zu Höchstpreisen gehandelt wird. Kultivierter Cordyceps militaris ist definity ebenbürtig und preiswert. Man kann Pilzmedizin auch selbst zubereiten: Abkochung/ Dekokt¹, Dampfdruck- und Pulverextraktion, Basis- und Doppelextrakt-Tinkturen. Wichtigster Marktplatz für Pilzmedizin ist der Online-Handel.

Wer Pilzmedizin in der Heilkunde einsetzen möchte, sollte gut informiert sein. Pilzphobie ist weit verbreitet und meist unbegründet. Man sollte alle Fragen zur Nahrungsergänzung, Wirksamkeit und Verträglichkeit, zu geeigneten Zubereitungen, Pilzspezies und therapeutischen Dosierungen beantworten können. Christopher Hobbs, einer der führenden amerikanischen Mykologen und Heilkundler der jüngsten Generation, hat die Grundlagen der pragmatischen Mykotherapie anschaulich und praxistauglich in seinem Werk Ganzheitliche Anwendung von Heilpilzen beschrieben.

Pilzpulver sollte fein gemahlen, biologisch und auf Schadstoffe geprüft sein. Herkunft, exakte Spezies, Art der Zubereitung und die Anteile an Polysacchariden (Glucan-Gehalt) und Terpenen sollten deklariert sein. Ein simpler DIY-Test detektiert unverbrauchtes Substrat. Der Heilkundige empfiehlt und nutzt die Pilzprodukte mit der besten Info.

Pflanzenprofil: Gemeine Wegwarte (Cichorium intybus)

Angelika Hinne

"Wie die Wegwarte immer zur Sonne dreht, so lasse ich mich durch nichts von dir ablenken, mit Herz, Leib und Seel dir die Liebe zu schenken!" (altüberlieferter Blumensprachegruß)

Volksnamen

Hindlauf, Rattenwurz, Sonnenbraut, Sonnenwirbel, Wegeleuchte, Zichorie

Blau blüht sie am Wegesrand. Sie gehört zu den Wegbegleitern der Wanderer und Reisenden und weist mit ihren Blüten zur Sonne. Ihr hübsches Köpfchen ziert einen harten Stengel, der sich weder Sturm noch Regen beugt. Unbeirrbar steht sie dort, wo andere vorbeikommen. "Sie hält einen ganz bestimmten Zeitrhythmus ein: morgens, gegen sechs Uhr, öffnet sie ihre kurzlebigen Blüten; gegen elf Uhr schließt sie diese wieder. Bedecken dunkle Wolken die Sonne, dann öffnet sie ihre Blütenköpfchen überhaupt nicht. Sie fängt nach der Sommersonnenwende zu blühen an, wenn die Tage wieder kürzer werden. Um die Herbst-Tagundnachtgleiche, wenn die Sonnenkraft schwindet, haben die letzten Blüten ausgeblüht."

In der Pflanze mit den hellblauen Blüten, deren Ränder mausezähnchenartig gezackt sind, stecken gleich drei liebe Bekannte. Von der Wegwarte (Cichorium intybus) gibt es zwei Zuchtformen: die Variante «sativum», die Kaffeezichorie, und die Variante «foliosum» mit den Untervarianten Chicorée, Radicchio und Zuckerhut.

So begleitet sie uns nicht nur im Sommer als Augenweide am Wegesrand, sondern auch beim Essen und Trinken. Eine nahe Verwandte, Cichorium endivia, bereichert als Endivie, Eskariol (breitblättrig und nicht so kraus wie die Endivie) oder als Frisée die Salatbar.

In vorkeltischer Zeit war die Wegwarte eine hochverehrte heilige Pflanze, die als pflanzliche Verkörperung der Vegetationsgöttin, der Tochter von Mutter Erde, galt. Der Sonnengott, Sohn des hohen Himmels, war ihr Gemahl. Mit ihren blauen Augen hielt die Wegwarte ständig Ausschau nach ihrem Geliebten und drehte sich nach ihm. Die Griechen sahen es ähnlich. Für sie war die Wegwarte die verschwundene Nymphe Clythie, die Geliebte von Phöbus, dem strahlenden Sonnengott.

Die Wegwarte galt als Sinnbild der treuen Liebe, die oft mit vergeblichem Warten verbunden war. Viele Märchen und Sagen greifen dieses Motiv auf und machen die Wegwarte zur verzauberten Jungfrau, die lieber ihr Leben als Blümchen am Wegesrand fristet, anstatt den Geliebten aufzugeben, der in den Kreuzzug nach Jerusalem geritten ist. Junge Mädchen pflückten Knospen der Wegwarte und steckten sie an ihr Mieder. Öffnete sich die Blüte, so verhieß dies, daß der ersehnte Jüngling sicher komme.

Den seltenen weißen Wegwartenblüten sagte man große Zauberkräfte nach. Ihre Wurzel sollte vor allen Gefahren und Verletzungen schützen und den Träger unsichtbar



Quelle: WikimediaCommons, Syborgh (aka Rides), CC BY-SA 3.0

machen. Unter das Leinentuch einer Schwangeren gelegt, sollten die weißen Blüten die Geburt erleichtern, pulverisiert in das Essen des Gemahls gemischt, sollte dieser vor Fehltritten gefeit sein. Die christliche Mythologie ordnete die Wegwarte den galligen bitteren Kräutern zu, die die Passion Christi symbolisierten.

Die nur zwischen fünf und elf Uhr blühende Wegwarte nahm Carl von Linné (1707-1778) mit in seine Blütenuhr auf, die er im botanischen Garten von Uppsala anlegen ließ. Bemerkenswert ist, daß diese Rhythmik in Westeuropa heutzutage gestört ist, eventuell durch elektromagnetische Störfelder. In sehr ländlichen Gegenden, zum Beispiel in Südeuropa, läßt sich dieser Sonnenbezug hingegen noch gut beobachten.

Aus der Wurzel der auch Zichorie genannten Wegwarte läßt sich ein Ersatzkaffee herstellen, der so genannte Zichorienkaffee, der seit dem 17. Jahrhundert Verbreitung fand und später gerne zum Strecken des damals übermäßig teuren Bohnenkaffees verwendet wurde.

Botanik

Wenn für eine Blütenpflanze das Wort sparrig zutrifft, dann bestimmt für die Wegwarte. Sie ist mit einer langen spindelförmigen Wurzel im Boden verankert. Daraus entwickelt sich ein Stengel, der bis über 1 m hoch wird. Er ist kantig, hohl, rauhaarig, hin und her gebogen und sparrig verästelt. Die unteren Blätter sind fiederspaltig und werden nach oben zu am Stängel zunehmend einfacher bis lanzettlich. Die ganze Pflanze enthält einen bitteren Milchsaft. Auffallend schön sind die Blüten, die blau, gelegentlich auch rosa oder weiß auftreten, die einzeln oder zu wenigen vereinigt in den Blattachseln sitzen und sehr schnell verblüht sind, aber sofort durch neue ersetzt werden. Die Blütezeit ist von Juni/Juli bis September/Oktober. Die Wegwarte ist nicht selten, sie liebt etwas schweren lehmigen Boden. Man findet sie an Wegrändern, an Böschungen, auf Brach- und Ödland, an Rainen und unbebauten Plätzen.

¹ wäßriger Extrakt, durch Kochen gewonnen

¹ Zitat Wolf Dieter Storl, https://www.storl.de/artikel/ die-wegwarte-heilpflanze-des-jahres-2020/

Anwendung und Heilwirkung

Die Wegwarte, 2020 zur Heilpflanze des Jahres gekürt, gilt heute wie damals als wirkungsvolle Heilpflanze bei Verdauungsbeschwerden.

Aus den Kräuterbüchern des Mittelalters und der frühen Neuzeit geht hervor, daß Wegwarten und die auch damals schon bekannte Endivie vor allem bei Leberbeschwerden, Gelbsucht und Verstopfung genutzt wurden. Verwendet wurden vor allem die Blätter, die roh gegessen oder als Aufguß verarbeitet wurden. Eine gewisse Berühmtheit erreichte das sogenannte Wegwartenwasser, das bei hitziger Leber eingenommen wurde. Bei Magenschmerzen wurde gelegentlich eine Mischung aus Wegwarte und Gerstenmalz verwendet. Diese Mischung wurde gekocht, in einem Tuch verteilt und auf den Oberbauch nahe dem Magenmund gelegt.

Einige Kräuterkundige, wie z.B. Matthiolius oder Tabernaemontanus berichteten auch, daß Wegwartenzubereitungen bei dunklen Augen, bei Kopfschmerzen sowie bei bei Geschwulsten eine Linderung verschaffen. Verwendung fanden hier neben den Blättern vor allem auch die Blüten, die mit Essig oder Rosenwasser vermischt wurden.

In der heutigen Pflanzenheilkunde wird die Wegwarte nach wie vor verwendet. Es sind vor allem ihre zahlreichen Bitterstoffe, die eine alternative Behandlung einiger



Quelle: WikimediaCommons, Alvesgaspar, CC BY 2.5

Magen- bzw. Verdauungsbeschwerden ermöglichen. Einige Bitterstoffe, wie z.B. die Stoffe Lactucin und Lactucopicrin haben darüber hinaus schmerzlindernde bzw. schmerzstillende Eigenschaften [1]. Neben Bitterstoffen enthält die Pflanze noch Flavonoide, Gerbstoffe und Schleimstoffe. Bei letzteren sind besonders die Pentosane hervorzuheben, die eine heparinähnliche Wirkung auslösen und somit die Blutgerinnung hemmen können.

Rezepte und Anwendungen

Wegwarten-Tees

Sie wirken stimmungsaufhellend und sind gut zur Leber.

Leber-Galle-Milz-Tee

50 g Wegwartewurzeln; 30 g Löwenzahnwurzeln; 30 g Mariendistelsamen

Die Kräuter zu gleichen Teilen mischen. Ein TL Tee auf eine Tasse Wasser kalt ansetzen und fünf Minuten kochen lassen. 2-3 Tassen täglich – bitter, aber wohltuend.

Nimmerweh-Teemischung

20 g Wegwartenblüten; 20 g Blaue Malvenblüten; 10 g Veilchenblüten; 10 g Borretschblüten

Einen gehäuften Teelöffel mit einer Tasse kochendem Wasser übergießen (in einem Glasgefäß, dann kann man die schöne Blaufärbung beobachten).

Wegwarten Sirup

500 g Wegwartenblüten, 500 g Zucker und 1 TL Zitronensäure vermengen und über Nacht stehen lassen. Dann 250ml Wasser zugeben und alles einmal aufkochen lassen.

Den Sirup völlig auskühlen lassen und dann durch ein feines Sieb streichen. Anschließend in kleine, sterilisierte Fläschchen abfüllen.

Der Sirup ist schweißtreibend und wird als Süßungsmittel in Erkältungstee bei grippalen Infekten eingesetzt. Auch gut als Süßungsmittel in Tees bei Hautunreinheiten, speziell bei Akne im Jugendalter. Ansonsten ist der Sirup aber einfach nur lecker.

Zichorienkaffee

Die Wegwartenwurzel säubern, in kleine Stücke schneiden und in eine Pfanne geben. Mit braunem Rohrohrzucker bestäuben und bei mittlerer Hitze rösten. Die gerösteten Wurzelstücke abkühlen lassen und in einer Kaffeemühle fein mahlen. Nun Tasse für Tasse zubereiten wie ein frisch von Hand aufgebrühter Kaffee.

Wegwartenwein

(nach Jacobus Theodorus Tabernaemontanus)
2 EL Wegwarten-Wurzel; 10 Wegwartenblüten; 1 Hand
voll Zitronenmelisse; 1 Hand voll blühenden Ysop; 1 Vanillestange; 100 gr braunen Kandis; Rotwein
Die Wurzel sowie die Kräuter gut zerkleinern. Alle festen Zutaten dann in eine weithalsige Flasche füllen und
mit dem Rotwein übergießen. Die Flasche verschließen
und für drei Wochen an einem dunklen, kühlen Ort
ziehen lassen. Nach der Ziehzeit abseihen, Kräuter und
Wurzeln kräftig auspressen und in eine schöne Flasche
füllen.

Täglich ein Likörgläschen davon genießen – soll helfen gegen ein melancholisches Gemüt.

Wegwartenhonig (bei Stoffwechselstörungen, Leberund Gallenbeschwerden)

Man zupft 1 Teil frisch gepflückte Blüten klein, zerstößt sie in einem Keramikmörser und gibt 3 Teile Zucker (Rohrzucker) dazu. Man vermischt alles und stellt es in einem Glasgefäß für ein paar Wochen in die Sonne. Den entstandenen Honig abfiltern bzw. ausdrücken. Dieser wird dann teelöffelweise eingenommen.

Beschriebene Heilwirkungen

- Appetitanregend
- cholagog (gallenflussanregend)
- cholesterinsenkend
- leicht

blutgerinnungshemmend

- wundheilungsfördernd
- leberschützend
- teilweise entzündungshemmend
- teilweise antibakteriell

Heutige Verwendung:

Pankreasinsuffizienz

Gallebeschwerden

allgemeine, unspezifische Verdauungsbeschwerden

In der heutigen Naturheilkunde wird vor allem die Weg-

wartenwurzel (Zichorienwurzel) genutzt, seltener gibt es

Anwendungen mit Wegwartenblättern und -blüten. Hin-

tergrund ist, daß die medizinisch wertvollen Bitterstoffe

in hoher Menge in den Wurzeln enthalten sind. Die übli-

chen Darreichungsformen sind Tees und Tinkturen, seltener

Wegwarten spielen auch in der Bach-Blütentherapie eine

Rolle. Als achte Pflanze in der Reihe soll sie vor allem gegen

vielerlei negative Gefühle wie Egoismus, Selbstaufopfe-

Seit einiger Zeit ist bekannt, daß die Wegwarte auch

leberschützende (hepatoprotektive) Eigenschaften auf-

weist. Hier sind es vor allem die Inhaltsstoffe in den Samen

und Wurzeln der Heilpflanze, die sowohl in wäßrigen

als auch alkoholischen Extrakten dazu führten, daß sich

Leberzellen wieder regenerierten. Wäßrige Extrakte haben

laut Studien eine nahezu gleiche Wirkung wie das Silymarin

rung, Selbstmitleid oder Gefühlsterror helfen.

• Schwermetallbindung (in der Volksmedizin)

Appetitlosigkeit

schwach schmerzlindernd; u.a.

Der Bitterwert der Wegwarte liegt zwischen 700 und 900. Er ist zwar deutlich höher als ähnlich genutzte Pflanzen wie Löwenzahn, gilt aber dennoch als vergleichsweise mildes Bittermittel.



Quelle: WikimediaCommons, Rasbak (angenommen), CC BY-SA 3.0



Wurzeln der Wegwarte in einem Schaukasten (Länge des Kastens geschätzt 1 m). Aufgenommen auf der Landesgartenschau Schwäbisch Gmünd (Baden-Württemberg) im Mai 2014.

Quelle: WikimediaCommons, Neueinfo4321, CC BY-SA 4.0

In Laborversuchen konnten mit verschiedenen Darreichungsformen eine tumorhemmende Wirkung u.a. bei Prostatakrebs, Brustkrebs und Darmkrebs erzielt werden. Diese Wirkung wird, neben einigen Anthocyanen, u.a. auf die Stoffe Cichoriin sowie die Bitterstoffe Lactucin und Lactucopicrin zurückgeführt [2]. Ob und inwiefern diese Beobach-

tungen und Studien auf den Menschen übertragbar sind, steht aktuell jedoch noch aus.

Nebenwirkungen

Die Wegwarte ist in der Regel gut verträglich und zeigt nur wenig Nebenwirkungen. In seltenen Fällen können allergische Hautreaktionen auftreten, vor allem, wenn eine Allergie auf Korbblütler besteht.

Inhalt- und Wirkstoffe

Inulin, Bitterstoffe, Intybin, Zucker, Harz, Kalisalze, Cichoriin, Gerbsäure, ätherisches Öl, Mannan, Petein, Lacoulin

S

Ernte / Sammelzeit

Wurzel: März bis April und Oktober und November

Kraut: Juni bis September

Blüten: Juli bis September

Referenzen

der Mariendistel [3, 4].

Medizinweine.

[1] Street, R. A., Sidana, J., Prinsloo, G. (2013): Cichorium intybus: Traditional Uses, Phytochemistry, Pharmcology, and Toxicology. In: Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, Vol. 2013, S. 1-13, http://dx.doi.org/10.1155/2013/579319 [2] Al-Snafi, A. E. (2016): Medical Importance of Cichorium intybus – A Review. In: IOSR Journal of Pharmacy, Vol. 6, S. 41-56.

[3] Ahmed, B. et al. (2003): Antihepatotoxic activity of seeds of Cichorium intybus. In: Journal of Ehtnopharmacology, Vol. 87, S. 237-240, https://doi.org/10.1016/S0378-8741(03)00146-4

[4] Nallamilli, B. R. et al. (2013): Hepatoprotective activity of Cichorium intybus (Linn.) root extract against carbon tetrachloride induced hepatotoxicity in albino Wistar rats. In: Drug Invention Today, Vol. 5, S. 311-314, https://doi.org/10.1016/j. dit.2013.08.005

Rezepte aus: Susanne Fischer-Rizzi, Medizin der Erde und Kräuter-Rezeptbuch Siegrid Hirsch

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

Die dunkle und die helle Seite: Digitalisierung

wart. Viele unsere Bedürfnisse lassen sich damit per

weg ALLES von digitalen Systemen – oder "künstlichen Intelligenzen" – getan

werden kann. Der Weg ins Para-

dies liegt somit offen vor

uns...

Andreas H. Buchwald

Das weltweite Kommunikationssystem ist ohne die allgemeine Digitalisierung nicht mehr vorstellbar, es wurde während der letzten zwanzig bis dreißig Jahre geradezu revolutioniert. Nicht nur Gespräche über Entfernungen von mehreren tausend Kilometern können in Direktzeit geführt werden, sondern ebenso schnell lassen sich Produktions- wie Lieferaufträge erteilen und ausführen. Von der fast blitzartigen Nachrichtenübermittlung einmal ganz abgesehen.

Dank der Digitalisierung haben wir Freunde und Geschäftspartner auf Tonga, den Philippinen oder den Falkland-Inseln. Wir senden Fotos in Sekundenschnelle um die Welt oder ergötzen uns an Spielen, deren Teilnehmer sonstwo sitzen. Bequem vom Schreibtisch aus lassen wir irgendwo ein Haus errichten oder uns einfach nur Schuhe nach Hause liefern, die uns vor Glück schreien lassen (falls wir sie nicht doch lieber zurückschicken). Während Die Digitaliwir mit dem Zug in eine dreihundert Kilometer entfernte Großstadt fahren, bezahlen wir sierung hat für eine die gelieferten Sachen per Sofortüberweisung. Für all das genügen ein paar Fingerbeispiellose, noch nie zuvor bewegungen und ein "Gerät", welches kaum größer ist als ein schmales, dünnes " dagewesene Verdummung der Taschenbuch. Wenn uns danach ist, hören wir damit auch ein Musikstück oder Bevölkerung, ganz besonders der sehen einen Film. Wir lassen uns und unser Auto damit durch unbekannte Heranwachsenden gesorgt. Viele sind Regionen navigieren oder machen uns bei Bedarf kundig, wer David nicht einmal mehr in der Lage, ein Ei zu Livingstone war, wer das Schießpulver erfand, wieviel Bücher Karl May kochen, und müssen nach irgendeiner Interschrieb oder wo Ollantaytambo liegt. Wir können einem lästig gewornetbeschreibung suchen, die ihnen die nötigen denen Liebespartner auf dieselbe Weise den Laufpaß geben und Instruktionen an die Hand gibt. Sie sind nicht mehr in der Lage, Auge in Auge mit Nachbarn oder sonst uns mit einem neuen verabreden. In pandemiepanischen Zeiten, in denen man uns das Einkaufen im Laden erschwert, kann man guten Bekannten zu sprechen und flüchten stattdesso ein Ding nutzen, um sich alles ins Haus liefern zu lassen, was sen in irgendwelche "Chatrooms", wo sie mit nahezu man irgend braucht. Dabei ist es nicht einmal Zauber oder sonst Unbekannten "Statements" austauschen, über andere, ein unergründliches Geheimnis, sondern schlicht und einfach ebenfalls fast Unbekannte herziehen usw. Sie verlieren Technik. Hochentwickelte Technik. Viele umständliche Heranden Bezug zum Natürlichen, Echten. gehensweisen an zu lösende Probleme, die wir einst in der Schule lernten (z. B. die schriftliche Multiplikation drei- und

Wenn wir alle bald nicht mehr wissen, wie man singt und tanzt und sich Geschichten erzählt, sind wir für das mehrstelliger Zahlen) sind überflüssig, unnötig geworden. Leben auf diesem Planeten unfähig geworden, zumindest Fehlen mir die nötigen Rechtschreib- und Grammatikkennt- für ein Leben, das noch die Bezeichnung "natürlich" verdienisse, schreibt ein digitales "System" für mich, erkennt und nen würde. Vor dreißig bis vierzig Jahren vergnügten sich korrigiert automatisch Fehler und übersetzt sogar Fremd- Heranwachsende mit dem Fahrrad und dem Fußball und sprachen. Ich brauche im Grunde fast gar nichts mehr zu hielten sich stundenlang im Freien auf. Heute bleiben sie lernen, sondern nur zu wissen, wo im Internet oder mit auf dem Sofa hocken und "daddeln" mit ihrem Handy, ihre welcher "App" ich was finde. Und fehlt mir ein unmittel-Außenwelt nicht achtend. Eines Tages sind sie diejenigen, barer Gesprächspartner, findet sich bestimmt ein "digi- die das tun sollen, was wir jetzt tun, die Verantwortung(en) taler", der nicht einmal zwingend "Alexa" heißen muß. Übernehmen und Projekte umsetzen, die Entscheidungen tref-Die Digitalisierung der Welt ist unsere große Chance, fen, die sich auf viele weitere Menschen auswirken. Werden sie sie ist die Zukunft schlechthin, obwohl längst Gegen- dazu in der Lage sein? Sind wir selbst, die wir teilweise schon "digitalisiert" wurden (obwohl dieser Prozeß nicht ganz so früh Mausklick oder "Touchscreen Touch" befriedigen, in unserem Leben einsetzte), zu all dem in der Lage, was wir uns und eines Tages werden es alle sein. Wir werden vorgenommen haben? Was ist, wenn das Internet einmal für längere keine schwere Arbeit mehr leisten oder sonst / Zeit ausfällt? Was ist, wenn es keinen Strom gibt? Haben es nicht viele mühsam etwas erlernen müssen, da schlicht- schon erleben müssen, daß eine Kartenzahlung im Supermarkt nicht möglich war? Gibt es denn noch Leute, die – etwa als Gastwirt – ihre Rechnung mit der Hand schreiben? Wer ist heute noch in der Lage, 372 mit 1423 ohne Hilfsmittel außer einem Stift und Papier miteinander zu multiplizieren? Wer könnte eine bestimmte Adresse in einer polnischen Großstadt ohne Navigationsgerät, nur mit einem Stadtplan ausgerüstet, finden? Wer versteht sich noch darauf, einen Brief zu schreiben, nach Möglichkeit ohne übermäßig viele Fehler? Wer schlägt noch gelegentlich ein Buch

auf? Wer mag es noch, bei Tante Emma an der Straßenecke einzukaufen, falls die gute Tante es tatsächlich geschafft hat, ihr kleines Geschäftsunternehmen bis in die heutige Zeit hinüberzuretten? Und wer versteht sich auf offene, ehrliche Von-Mensch-zu-Mensch-Gespräche, wer ist noch bereit für die Liebe (die tiefe, starke und ehrliche)?

Vieles von dem, was einst als selbstverständliche Lebensäußerung galt, verblaßte durch die Digitalisierung, verlor sich in der zunehmenden Hektik der immer virtueller werdenden Scheinlebensspiele. Sie lähmt uns, bedroht unser Sein durch ihre Allgegenwart, denn ein Ausstieg oder auch nur der Versuch eines solchen katapultiert uns aus der menschlichen Gemeinschaft. Oder – gibt es eine solche Gemeinschaft überhaupt noch? Oder existiert sie nur virtuell, in den "digitalen Medien"?



Salvatorische Klausel

Vorsicht Satire!

Fünffache Witwe sucht neuen Lebenspartner, der sich gerne bekochen läßt, mit Vorliebe für "Ab-in-die-Pilze".

Was macht ein Pirat am Computer? Er drückt die Enter-Taste!

In welcher Liga spielen Pilze Fußball? In der Champignons-League!

Warum stehen Pilze im Wald? Weil die Tannen zapten!

Was machen zwei Mathematiker vor einer schönen Frau? Kurvendiskussion!

Energie, Wandel und Krieg

Thorsten van Bokhoven

Es herrscht Krieg in Europa, und die Young Global Leaders und andere Lakaien der Herren Soros und Schwab sitzen in prominenten Positionen in Europa und Deutschland und verteidigen "westliche" Interessen bis zum letzten Ukrainer.

Die Tatsache, daß Öl weltweit primär in Dollar gehandelt wurde und wird (der Petrodollar), hat große Vorteile – für bestimmte Personenkreise. Der Federal Reserve fließen große Mengen an Devisen zu, während sie selbst weiter munter Geld drucken kann; das Zinsniveau bleibt niedrig, und es wird fleißig weiter investiert. Auch wenn das Monopol des Petrodollars langsam zu bröckeln beginnt, ist er doch integraler Bestandteil des ausbeuterischen Zinseszinssystems und unserer momentanen Weltordnung und war ein wichtiger Faktor in vielen Kriegen der vergangenen Jahrzehnte.

"Globalisierungskritiker vergleichen dies mit einer Bank, die Schuldscheine ausgibt, die aber anschließend von den Gläubigern wieder bei derselben Bank angelegt werden. Der starke Dollarrückfluß in die USA wirkt tendenziell inflationstreibend; die Staatsverschuldung der Vereinigten Staaten und auch die private Verschuldung seiner Bürger gelten als besorgniserregend hoch." Wikipedia (über den Petrodollar)

Die wahren "Verbrechen", welche zu den Kriegen am Golf und in Libyen geführt haben, waren übrigens keinesfalls Massenvernichtungswaffen oder Greueltaten an der eigenen Bevölkerung (wann hat das je interessiert, außer als Vorwand?), sondern Öl gegen eine andere Währung als Dollar zu verkaufen.

Nun ist die Erzeugung von Energie, wieviel uns davon zu welchen Kosten zur Verfügung steht und welche Umweltund Gesundheitsschäden dabei entstehen, ein wesentlicher Faktor sowohl in unser aller Leben als auch für ganze Völker sowie für die Zukunft der gesamten Menschheit. Die sog. fossilen Energieträger Erdöl und Erdgas stellen momentan noch den Löwenanteil der von der Menschheit verbrauchten Energie und sind Grund für Krisen und Kriege und (v.a. "dank" des Petrodollars) wichtiges Machtinstrument.

"Wie lange schauen die Deutschen noch einer Bundesregierung zu, in der vor allem die Grünen alles tun, um den Lebensstandard der Menschen zu verschlechtern und die Wettbewerbsfähigkeit unserer Wirtschaft zu ramponieren?" Oscar Lafontaine

Schon Nikola Tesla warnte einst davor, daß uns irgendwann das Öl ausgehen könnte, und etwa seit den 50ern hängt Peak-Oil, das Allzeit-Fördermaximum an Erdöl, also die maximal pro Jahr jemals geförderte Menge an Rohöl (damals für die 70er vorhergesagt), als Damoklesschwert über unseren Köpfen. Nun ist uns bisher definitiv nicht das Öl ausgegangen, und die exorbitant hohen Preise, die



Auch der ADAC moniert, daß sich die Gewinnspanne der Mineralölkonzerne mehr als verfünffacht hat. Offensichtlich ist auch bei der Spritpreisbremse genau das eingetreten, was vielfach prophezeit wurde: das Geld landet bei den Ölkonzernen und nicht beim Verbraucher – was für eine Überraschung!

Quelle: Facebook

momentan für Mineralölprodukte aufgerufen werden, haben wenig mit Förderkosten und dem Rohölpreis zu tun, aber viel mit Kartellabsprachen, unverschämter Bereicherung, Steuern, Ideologie und der Umverteilung von unten nach oben. Wann Peak-Oil tatsächlich (falls jemals, s.u.) Realität wird, ist äußerst schwer zu sagen. Klar gibt es Statistiken, die die momentan bekannten und wirtschaftlich ausbeutbaren Ölreserven auflisten, dies durch die Fördermenge teilen und dann verkünden, in soundsoviel Jahren gehe uns der Sprit aus. Die wichtigen Worte hier sind "wirtschaftlich ausbeutbar" und "momentan bekannt". Steigt der Rohölpreis, wird plötzlich so manche Lagerstätte wirtschaftlich, die es vorher nicht war; ebenso wenn neue Fördertechnologien entwickelt werden. Und da noch einiges an Landmasse und über 95% des Ozeanbodens diesbezüglich unerforscht sind und ständig an neuen Fördertechnologien gearbeitet wird, ist noch deutlich Luft nach oben. Auch wenn man die biogene Entstehung von Erdöl als gegeben annimmt, dürfte es noch das eine oder andere Jahrhundert dauern, bis es wirklich knapp wird.

"Ich lehne die Peak-Oil-Theorie insofern ab, als sie sich auf technologische Grenzen des menschlichen Einfallsreichtums bezieht." Robert P. Murphy

Laut Schulunterricht gibt es keinen Zweifel, daß Erdöl und -gas vor Urzeiten aus biologischem Material entstanden sind, das unter hohem Druck im Erdmantel über lange Zeiträume umgewandelt wurde – die Theorie der biogenen/biotischen Entstehung. Die schon recht alte Theorie der abiogenen Entstehung von Erdöl und -gas nimmt heute eine Außenseiterrolle ein und gilt offiziell als widerlegt. Was aber, wenn dem nicht so wäre? Schließlich hat uns u.a. Corona vor Augen geführt, daß man eben nur anerkannter Experte ist, wenn man anerkannte Meinungen zum Besten gibt und natürlich paßt die Philosophie der Endlichkeit und des Mangels viel besser zu den Narrativen des Great Reset.

Und tatsächlich gibt es gute Hinweise, daß die Entstehung von Öl und Gas keinesfalls (nur) auf biogenem Wege

Während die Energiekosten explodieren und viele Menschen nicht mehr wissen, wie sie ihre Energierechnungen bezahlen sollen, rechnet der Energiekonzern RWE momentan mit einem Gewinn von 5 bis 5,5 Milliarden. Die Umverteilung von unten nach oben beschleunigt sich, und die Schlangen vor den Tafeln werden länger.





Es ist immer wieder faszinierend, wie geschmeidig die Edelfedern des Mainstream ihr Fähnchen in den jeweils politisch opportunen Windhängen.
"Die fixe Idee der neutralen Berichterstattung

Berichterstattung
halte ich für
absurd." Anja Reschke,
Leiterin der Abteilung
Innenpolitik des NDR

Quelle: Facebook



Stand: 24.06.2022 | Lesedauer: 4 Minuten
Von Sandra Trauner

erfolgt. Methan, dessen Vorhandensein vor noch nicht allzu langer Zeit als Beweis von Leben gesehen wurde, ist inzwischen auf diversen Planeten und Monden unseres Sonnensystems nachgewiesen worden. Da es sich durch die meist reichlich vorhandene UV-Strahlung recht schnell zersetzt, muß es ständig nachproduziert werden – und das auf Himmelskörpern, die mit großer Sicherheit frei von Leben sind. Zumindest an "Erdgas" (Methananteil 75% bis 99%) herrscht kein Mangel im Sonnensystem. Und daß aus Methan unter den richtigen Bedingungen Erdöl entstehen kann, wurde inzwischen experimentell bestätigt.

Daß in Erdöl Spuren von Mikroben gefunden werden, wird gerne als Beweis für die biogene Theorie gehandelt, allerdings ist inzwischen (nicht nur mikrobielles) Leben an Orten gefunden worden, die der Wissenschaft noch vor kurzem als extrem lebensfeindlich galten, und manche Forscher gehen davon aus, daß die Summe der Biomasse unter der Erde die über der Erde deutlich übertrifft. Biogene Verunreinigungen beim Aufstieg sind also wahrscheinlich. Das für und wider beider Theorien hier zu diskutieren (vermutlich sind beide wahr) würde den Rahmen bei weitem sprengen, weshalb ich den interessierten Leser auf Zillmers Buch "Der Energie-Irrtum – warum Erdgas und Erdöl unerschöpflich sind" verweise.

"Es ist richtig, daß die russischen
Erdgaslieferungen seit Mitte Juni massiv
zurückgegangen sind. Aber das allein erklärt
nicht die horrenden Preise, die deutschen
Verbrauchern ab Herbst abverlangt werden. Eine
mindestens genauso große Schuld daran trägt
die Liberalisierung des europäischen Gasmarkts
und die völlig dysfunktionale Preisbildung an den
Energiebörsen. Gasproduzenten und Spekulanten
machen einen Milliardenreibach mit der Not,
und der deutschen Volkswirtschaft gehen die
Lichter aus. Aber Hauptsache, man hat einen
Schuldigen, und der sitzt in Moskau." Jens Berger

Leider hat Deutschland eine Regierung, die sich in keiner Weise als Interessenvertretung der Menschen in Deutschland



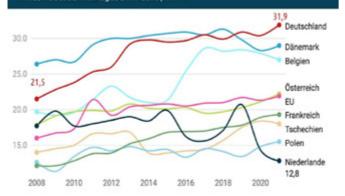
Mit Nordstream 2, dessen Zertifizierungsverfahren, wie am 22.2.22 von Scholz verkündet, gestoppt wurde, wären mehr als genug Transportkapazitäten für Gas nach Deutschland vorhanden.

Quelle: krisenrat.info

Bezüglich des weltweiten Geld-/Finanzsystems siehe SALVE 32

² Auch wenn man sich von Zillmer manchmal mehr Systematik und wissenschaftliche Sorgfalt wünschen würde, so ist er insgesamt aufgrund der Informationsfülle doch recht überzeugend.

STROMPREISE IN EUROPA 2008 - 2021 Strompreise für Haushaltskunden in Deutschland und den Nachbarländern inklusive Steuern & Abgaben in Cent | kWh



Die Grafik zeigt die Strompreise, die den privaten Endverbrauchern in Rechnung gestellt werden mit einem Jahresverbrauch zwischen 2500 und 5000 kWh. Die Daten wurden von Eurostat erfasst.

Daten: Eurostat 2021 Web: strom-report.de/strompreise-europa @①① STROM-REPORT.DE

Wir haben nicht nur absurd hohe Strompreise, dank der Sanktionen kaufen wir den Amis jetzt auch noch ihr extrem umweltschädliches Frackinggas ab. Danke, liebe Grüne!

"Wenn wir aber jetzt fleißig in Gaskraftwerke investieren, dann wird es in ein paar Jahren heißen, daß ein Ausstieg aus Erdgas unmöglich sei und daher zur Wahrung der Versorgungssicherheit nun vermehrt Fracking betrieben werden müsse – nach dem Motto "too big to fail"." Dr. Reinhard Schanda zur Konferenz der Energiewirtschaft (EPCON 2011)

Quelle: strom-report.de

betrachtet, sondern die Welt retten will³, indem sie ökologisch wie ökonomisch unsinnige Projekte durchzieht und ihre Bürger in die Armut treibt. Wieviel davon bei welchem Politikdarsteller auf Egoinflation und ideologischer Verblendung und wieviel auf einem bewußten Vorantreiben des Great Reset beruht, kann ich nur spekulieren. Es ist auf jeden Fall interessant, wie viele unserer "Spitzenpolitiker" zu Schwabs/Soros "Young Global Leaders" gehören. Die Einschränkung/Verteuerung der persönlichen Mobilität, sprich die Förderung der Elektro"mobilität", scheint ihnen besonders am Herzen zu liegen.

"Noch ist vielen nicht klar, was die schöne, grüne Nachhhaltigkeit kostet und wer sie am Ende begleichen darf.... Für die allermeisten wird die grüne Rechnung unbezahlbar." Sarah Wagenknecht

Nun gibt es leider ein paar Realitäten, die der Phantasie der schönen neuen Welt der Elektromobilität entgegenstehen. Dies fängt bei den Kapazitäten der Stromnetze an: Um den Tesla-Plaid aufzuladen, braucht es halt deutlich mehr Strom als ne Spülmaschine oder einen Haarfön zu betreiben – mehr als eine Handvoll Stromer pro Straße schnellzuladen, sind da nicht drin, wenn man nicht ständig Netzzusammenbrüche erleben möchte oder das Netz gewaltig ausbaut.

Und trotz Klimawandel: Der nächste richtige Winter kommt bestimmt und mit ihm auch Verkehrschaos und Staus. Erinnerst du dich noch an die Bilder von kilometerlangen Staus auf der Autobahn, wo nach Stunden die Tanks leer waren und gar nix mehr ging? Bei Wagen mit Verbrennungsmotor kann man einfach per Kanister ein paar Liter



Herr Schwab und das Weltwirtschaftsforum sind schon länger aktiv dabei, die Politk weltweit zu gestalten, als viele glauben.

Quelle: flickr.de, WikimediaCommons Uploaded a work by President of Ukraine Volodymyr Zelenskyy Official website from https://www.president.gov.ua/en/photos/ uchast-prezidenta-u-shorichnomu-zasidanni-vsesvitnogo-ekonom-3305 with UploadWizard

Sprit einfüllen, und auch ein großer Stau ist binnen weniger Stunden aufgelöst. Nun stell Dir mal vor, da stehen zehntausend Stromer mit leeren Batterien: Wie lange wird es wohl dauern, bis die alle abgeschleppt sind und irgendwo aufgeladen werden? Apropos Winter: Da Akkus nun mal keine Kälte mögen, schrumpft die oft eh schon magere Reichweite von Elektroautos im Winter noch weiter. Da muß man sich dann evtl. überlegen, ob man es sich leisten kann, die Heizung aufzudrehen, oder ob man lieber im Kalten sitzt, damit die Batterie bis nach Hause reicht.

Richtig übel wird's, wenn wir die Pläne ernstnehmen, nicht nur PKWs, sondern auch den ÖNV und generell so ziemlich alles, was fährt, zu elektrisieren. Dann wird's nämlich nicht nur unglaublich teuer, sondern in Notfällen auch lebensgefährlich. Man stelle sich hier mal eine Katastrophe wie im Ahrtal vor: Wie und wo sollen Feuerwehr, THW und private Helfer ihre Maschinen und Fahrzeuge aufladen, wenn keine Ladeinfrastruktur (die eh nicht ausgereicht hätte) mehr existiert? Ein Tankwagen mit Diesel oder Benzin ist schnell an jeden beliebigen Ort gekarrt – der Aufbau großer Ladekapazitäten dauert mindestens Tage, eher Wochen.

"Das Schönste für mich an der Formel E ist der tolle Sound der Diesel-Generatoren, mit denen die Batterien der Rennfahrzeuge geladen werden!" Ulrich Baretzky, Audi-Motorenpapst

Die Lebensdauer von Akkus und die Kosten für ihren Ersatz sind ein weiterer problematischer Punkt im Bereich E-Mobilität, und die Gewinnung von Lithium scheint oft auch nicht umwelt- oder menschenschonender abzulaufen,



Zeitgleich als mit occupy wall street eine Bewegung entstand, die das Potential hatte, evtl. wirklich was zu verändern, entdeckte die Großfinanz plötzlich ihre Liebe zu homosexuellen Menschen und LGBT+ Themen. Natürlich sind die Rechte dieser Menschen wichtig, sie betreffen jedoch nur einen eher kleinen Prozentsatz an Leuten, während die Entscheidungen über Geldströme uns alle betreffen. Hier wird sehr viel Aufmerksamkeit und Energie gebunden, die für Problemlösungen (Veränderung der Geldströme und Machtverhältnisse) nicht mehr zur Verfügung steht.

Regenbogenflagge und "Haltung" statt Wandel.

Quelle: twitter.de

als das, was die Mineralölindustrie so macht; und schließlich ist Lithium eine endliche Ressource.

Nun ist es keineswegs so, daß ich die E-Mobilität in Bausch und Bogen verdammen will, allerdings existieren eben verschiedene Hindernisse, die eine weitläufige Implementation zum jetzigen Zeitpunkt mehr als problematisch machen würden. Es geht um Ideologie, Kontrolle und die bewußte Zerstörung von Werten. Zum Abschluß dieser Betrachtung nun ein Beispiel von vielen dafür, daß beim Durchdrücken der Elektromobilität der gesunde Menschenverstand außen vor zu bleiben hat: die Posse um die 30 neuen Elektrobusse, die sich Berlin zugelegt hat. Die Kosten mit 600.000 € pro Stück sind nicht nur mehr als doppelt so hoch, wie die der teuersten Dieselbusse, sie müssen im Winter auch mit Diesel geheizt werden, da sonst die Reichweite nicht ausreicht und sie liegenbleiben würden.

"Für einfallsreiche staatliche Gouvernanten bestehen Möglichkeiten, die Folgen verpfuschter Energiepolitik auf die Bevölkerung abzuwälzen – etwa durch Abschaltung von Elektro-Autos. Die Pläne liegen bereits in der Schublade." Roger Letsch

Letztlich geht es bei vielem, was als ökologisch daherkommt, um die Vernichtung von realen Werten und die für den Great Reset notwendige Verarmung großer Bevölkerungsschichten.

Hierzu ein Beispiel: Wäre mein Haus nur wenige Monate später in meinen Besitz übergegangen, hätte ich dank des Ökowahns der Regierung meine perfekt funktionierende Ölheizung verschrotten und eine neue einbauen müssen. Die hätte nach Aussage zweier Experten etwa 200 bis 300 Liter Öl im Jahr eingespart, was beim momentanen exorbitanten Ölpreis immerhin etwa 300-400 € im Jahr sparen würde. Bei einem Anschaffungspreis von 12.000 € hätte sie sich also (bei den momentan übersteigerten Ölpreisen) schon nach etwa 35 Jahren amortisiert; bei realistischen (am Rohölpreis orientierten) Preisen wären es über 70 Jahre. Bei

einer erwarteten Lebensdauer von etwa 20 Jahren nicht sehr ökonomisch.

In dieselbe Kerbe schlägt das geplante Verbrennerverbot und der Kampf gegen die bisher effektivste Art der mobilen Energieerzeugung: den Diesel. Individuelle Mobilität fürs gemeine Volk ist eben nicht angesagt in der schönen neuen Welt und wird deutlich teurer werden.⁴

"Das Problem ist nicht, daß eine relativ kleine Gruppe von Verrückten behauptet, daß zwei plus zwei gleich fünf ergibt, daß es 12 verschiedene Geschlechter gibt oder daß man bei der Energieversorgung die Gesetze der Thermodynamik ignorieren kann. Das Problem ist, daß sich die große Gruppe der Normalos dumm stellt und denselben Quatsch behauptet, weil sie von den Verrückten nicht als verrückt bezeichnet werden wollen." Vince Ebert, Autor und Kabarettist

Viel gäbe es zum Krieg in der Ukraine zu sagen, bei allen Diskussionen über seine Ursachen und seine Folgen muß eins klar sein: "Das erste Opfer des Krieges ist die Wahrheit". Dieses nun schon über hundert Jahre alte Zitat ist wahrer denn je, und was wirklich wo genau warum ablief, wird bestenfalls in einigen Jahren einigermaßen zu beurteilen sein.

Klar ist auf jeden Fall, daß die Sanktionen in Deutschland deutlich größere Schäden anrichten als in Rußland. Dort hat man bereits seit den Sanktionen von 2014 begonnen, die Wirtschaft umzustellen, und der Durchschnittsrusse wird sicher nicht hungern und frieren müssen; daß einige Oligarchen Abstriche machen mußten, berührt Putins Machtbasis nicht. Gleichzeitig ist die Liste der Staaten, die bei den Sanktionen mitmachen, recht überschaubar und Deutschland zahlt neun- und zehnstellige Summen Entwicklungshilfe(!) an China und Indien – die jetzt günstig russisches Gas kaufen.

"Wahnsinn. Ich glaube, dem Großteil ist gar nicht bewußt, worauf wir hier zusteuern. Und noch immer sind die dominierenden Themen Rassismus, Rassismus, Gender, wer benutzt die richtige Flagge." Anabel Schunke

Bezeichnend finde ich auch, daß unser Kanzler sich nicht bemüßigt fühlte, eine aktuelle Stunde des Bundestages zur Wirtschaftslage in Deutschland aufzusuchen – aber zu Lindners Hochzeit nach Sylt kam.

Viel gäbe es noch zu sagen, über den Genderwahn genauso wie über die Religion des menschengemachten Klimawandels⁵, aus Platzgründen werde ich es jedoch hierbei belassen und diese Betrachtung mit den Worten eines renommierten Wirtschaftswissenschaftlers abschließen:

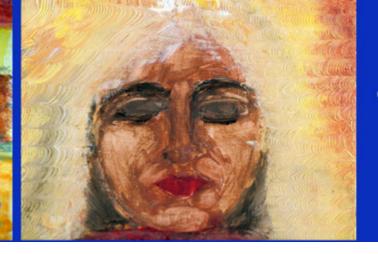
"Die Inflation kommt nicht über uns als Fluch oder als tragisches Geschick; sie wird immer durch eine leichtfertige oder sogar verbrecherische Politik hervorgerufen." Prof. Dr. Ludwig Erhard, Bundeskanzler



Die sog. "Deutsche Umwelthilfe", die sich hier besonders hervortut, erhält übrigens Großspenden von Toyota, dem einzigen großen Hersteller, der den Diesel bereits beerdigt hat und auf Brennstoffzelle setzt.

³ Daß am deutschen Wesen die Welt genesen soll, hat noch nie sonderlich gut funktioniert.

⁵ Siehe SALVE 24



Feine Cartoons & Illustrationen nach Wunsch. www.wiedenrothkarikatur.de

Anzeige

MARKTPLATZ / KLEINANZEIGEN

Gesundheit

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

Trinkwasser filtern? Warum? Wieso? Gibt es Unterschiede? Worauf darf ich achten? www.wasser-richtig-filtern.com

Entspannter Kiefer entspannter Körper



www.stoffwechselpraxis.eu/r-e-s-e-t Intuitiv gesund! Beratung, Behandlung und Begleitung www.stoffwechselpraxis.eu

Energetisierte Produkte für eine Neue Zeit. Es gibt so viele -Heilberater klärt auf. www.energetisierte-produkte.de

CRANIOSACRALE-BALANCE

v. d. Osteopatie. entspannend-selbstregulierend Aromaölmassage u.a. kolb conny@web.de Scheidegg 01629875196

Unsere Kunden und Partner sprühen vor Begeisterung -Alterungsprozess gestoppt? www.informations-kosmetik.de E-smog-Harmonisierung, Infrarotmatten, gesundes Wasser



NATURHEILPRAXIS MONIKA WIESENHÖFER

Heilende Hände

naturheilpraxis-wiesenhoefer.de

Human Design System

Erkenne Dein wahres Wesen! Persönliche Readings oder schriftlichen Bericht (ca 35 S.) von ausgebildetem Analytiker. Auch Transformations-Therapie nach R.Betz. Langjähriger Erfahrung als Führungskraft Vertrieb/Marketing in Industrie.

Christoph Veit 0173-6751338

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

Wohlfühlen



Kleinanzeige

Wähle die Rubrik und sende uns den Text einfach per E-mail. Gültig ist nur Text! Preis pro Zeile: 3,30€

Kleinanzeige **PLUS**

Mit Grafik/Logo. Preis pro Zeile: 5,95€

Veranstaltungen

Der Veranstaltungskalender ist für Inserenten kostenfrei. Preis pro Zeile: 3,30€

VERANSTALTUNGEN

Herbstausgabe - 15. September bis 14. Dezember 2022

www.koerperschule-allgaeu.de

Kempten, 0831 / 16263 SHIATSU-Anfängerkurs

15. u. 16. Oktober, Sa. 10-18 / So. 10-16 Uhr

SHIATSU Aufbaukurs Teil 1

19. u. 20. November, Sa. 10-18 / So. 10-16 Uhr

SHIATSU Aufbaukurs Teil 2

10. u. 11. Dezember, Sa. 10-18 / So. 10-16 Uhr

Empty Touch-Shiatsu ,advanced', Teil 3
1. - 5. Oktober, Seminarhaus QUELLHOF, Oy-Mittelberg

Energetisches Shiatsu auf der Liege

8. u. 9. Oktober, Sa. 10-18 / So. 10-16 Uhr

Empty Touch-Shiatsu ,advanced', Teil 1
19. - 23. Oktober, Seminarhaus QUELLHOF, Oy-Mittelberg

Fern-Shiatsu

Duft-QiGong Teil 1 und Teil 2 plus Meditation

Grundprinzipien der Qi Gong-Praxis

ab 8. November, 19-20 Uhi

www.abmitigate.de

Sigmarszell, 08389 / 9228843

Yoga am Montag (90 Min/10 Einheiten)

5. September - 14. November, 19 Uhr

Yoga am Mittwoch online (75 Min/10 Einheiten) 7. September - 9. November, 18 Uhr

Afterwork Yoga (90 Min/7 Einheiten)

14. September - 26. Oktober, 19.30 Uhr

Afterwork Yoga (90 Min, 6 Einh)

9. November - 14. Dezember, 19.30 Uhr

Yoga Kids (60 Min/fortlaufend)

. Õktober, 15.30 Uhr

Grundkurs Prana-Heilung 24. u. 25. September, 10 - 18 Uhr

Superbrain Yoga - mehr Konzentration, weniger Stress

4. November, 18-20 Uhr

Vortrag Prana-Heilung

3. November, 19.30 - 21 Uhr

Fortgeschrittene Prana-Heilung 12. u. 13. November, 10-18 Uhi

Akupressur zur Selbstanwendung, Teil 1

Akupressur zur Selbstanwendung, Teil 2

2. Oktober, 9.30 - 11.30 Uhr

www.tajine.de

Ausnang im Allgäu, 07561 / 70388

TAJINE WORKSHOP mit Kochkurs

21. September, 18 - 21 Uhr 12. Oktober, 18 - 21 Uhr

Alternativer Markt Altusried 2. u. 3. Oktober, 10 - 18 Uhr

www.vielharmonie.com

Oy-Mittelberg, 08366 / 8988388

Ausbildung in Räucherkunde Basis-Seminar

Ausbildung in Räucherkunde Teil II Hausreinigung

22. u. 23. September 22. u. 23 Oktober

Ausbildung in Räucherkunde Teil III

Räuchern in den Raunächten

Die Welt des Weihrauchs

www.Punkt-genau-seminare.de

Braunsbach-Geislingen a.K., 07906 / 9417774

Paarwochenende 8. - 9. Oktober

Aufstellungabende 26. Oktober, 18 - 21 Uhr 7. Dezember, 18 - 21 Uhr

Einjährige Ausbildung zum/r Systemischen Berater/in

Beginn: 21. - 23. April 2023

www.naturheilpraxis-wiesenhoefer.de

Sonthofen - Berghofen, 08321 / 89991

Deine heilenden Hände, Einführungsseminar 23. September, 15 - 18 Uhr

24. September, 9.30 - 18 Uhr

Yoga/Meditation und schamanische Heilungsrituale in der Jurte und in der Natur

Oktober, 16 - 20 Uhr

8. Oktober, 9.30 - 18 Uhr

Einhandrutenseminar 29. Oktober, 9.30 - 18 Uhr

Anzeigen





(Uhl-Media) 🥌

Ihre umweltfreundliche Qualitätsdruckerei

- · Klimaneutraler Druck, CO,-Minimierung
- · Prozessfreie Druckplatten ohne Waser oder Chemie
- Hochbrillante, mineralölfreie Ökodruckfarben
- · Ganzheitlich emissions- und chemiearme Produktionsweise
- · Papier aus 100 % Recycling
- oder nachhaltiger Forstwirtschaft
- · Effiziente Energieeinsparung · 100 % nachhaltig erzeugter Ökostrom

· Isopropylalkoholfreier Offsetdruck

· Wir pflanzen je Druckauftrag einen Baum

Uhl-Media GmbH | Druckproduktion, Datenhandling und Weiterverarbeitung Kemptener Straße 36 | D-87730 Bad Grönenbach | Tel (08334) 9832-0 | info@uhl-media.de

Impressum

SALVE - Dein Gesundheitsgruß

ISSN: 2197-442X

Postadresse: Einsteinstraße 2, 87763 Lautrach Tel.: 08394 / 926633-0, Fax: 08394 / 926633-6

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 19,-€, bzw. 29,-€ (nicht D). Vereine können SALVE zu günstigen Konditionen nutzen.

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: Autoren.

42

Naturheilverein Bodensee e.V., Redaktion, Titelbild mit freundlicher Genehmigung von herba-press.de,

stock.adobe.com: @DDRockstar, @Gabriele Rohde, ©Sonulkaster, ©rangizz, ©Milan Markovic, @Prostock-studio, @ulza, @jtanki, @Cyril, @Eric Isselée, ©blackdiamond67, @Victor Tongdee, @jirsak, ©Yury Zap, ©valya82, ©nolonely, ©kharchenkoirina, @Yaruniv-Studio, @sakurra, @designua, @Cherries

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

Vorschau

In der nächsten Ausgabe gibt's folgende Artikel:

UNSER MITEINANDER

Gesundheit im Zusammenhang

UNSERE LEBENSART

Was ist Energie?

Nicht (mehr) Kämpfen



Die Zeitschrift bildet eine effektive Plattform für kreative Köpfe. Wir bieten Unterstützung zur Selbsthilfe und zum Durchstarten.

Grafik & Design Foto & Video Internetseiten

CorporateDesign Foto-Shooting Günstiger Aufbau Flyer, Broschüren Dreh u. Schnitt Einfach zu pflegen

www.salve-gesund.de -> Unsere Leistungen

SALVE - Dein Newsletter

Online-Artikel, die in den Druckausgaben der Zeitschrift nicht zu finden sind.

Mehr Artikel gibt es im Internet unter salve-gesund.de/unsere-leistungen/online-artikel und auf Telegram https://t.me/salve_gesund

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. Alle Rechte vorbehalten.



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.

Quercetin-PS, 60 Kapseln

- mit verbesserter (10- bis 20-mal höhere) Bioverfügbarkeit durch Phytosome®-Technologie
- enthält Quercefit®, eine Kombination aus Quercetin aus dem Honigbaum und Phosphatidylcholin

28,95 nur 23,16 Euro 20% Rabatt



Resveratrol-VT, 60 Kapseln

- Mit Veri-te™, außergewöhnlich reinem Resveratrol
- der renommierten Marke Veri-te™, die in zahlreichen Humanstudien verwendet wurde
- hergestellt durch ein innovatives Fermentationsverfahren
- frei von üblichen Verunreinigungen
- mehr als 98 % in der biologisch aktiven Form von Trans-Resveratrol, ohne Zusatzstoffe
- hohe Dosis

15% Rabatt

39,95 nur **33,96** Euro

Cordyceps Biologisch, 60 Kapseln

- 800 mg Cordyceps sinensis Pilz
- mit hochwertigem, in den Vereinigten Staaten angebautem Cordyceps-MRL™
- biologischen Ursprungs
- hohe Konzentration an Phytonährstoffen sowohl aus dem Mycel als auch aus dem Fruchtkörper

39,95 nur 31,96 Euro

WITALS

Seelenfenster

Das Seelenfenster von AC-creativ unterstützt in der Therapie oder im Coaching und hilft Patienten dabei, ihre Gefühle und Befindlichkeiten auszudrücken oder zu visualisieren. 139,00 nur 131,00 Euro



ANDRE BUCH ERLAG

Schriftsteller - Verleger Der mit dem Hut liest

Unsere Webpräsenz ist wie wir selbst und das Leben: ständig im Wachsen, ständig im Wandel. Was dieser oder jener daher als Unvollkommenheit empfinden mag, ist aus unserer Sicht völlig natürlich und entspricht unserem (Da-)

HEIDERMÜHLENHANNA Gertrud Erbler

Die Romanbiografie einer aufmüpfigen Österreicherin, die sich tapfer durch die schweren Zeiten des I. Weltkrieges schlug und den II. schließlich doch nicht mehr miterleben mußte. Licht. aber auch Schatten einer Mutter von 12 Kindern und Zeugin einer Zeit, die verstörende Parallelen zur unsrigen aufweist.



Edition S&L, ISBN 978-3-949143-14-4, 548 S. Hardcover m. Schutzumschlag, 25,00 Euro

ADOPTIERT? Margit Kröll

Und plötzlich ist alles anders... Ein Roman für Heranwachsende. Wie gehen Zehn- bis Zwölfjährige mit der Entdeckung um, daß die eigenen Eltern gar nicht ihre wirklichen Eltern sind? Mit zahlreichen Zeichnungen von der Autorin selbst illustriert.



AndreBuchVerlag, ISBN 978-3-949143-11-3, 336 S. Softcover, 14,00 Euro

WURZELN EUROPAS / DER GRAL Radjo Monk

Essays, Auslegungen und Betrachtungen zum Bildwerk von Edith Tar Ein erstes "Kunstbuch" der Herausgeber vom AndreBuchVerlag. Nicht nur für Freunde der Fotografie und der bildenden Kunst, sondern auch für Forscher nach den Ursprüngen Europas, für Gralssucher sowie Begeisterte des Tiefgründigen und Gleichnishaften.



ISBN 978-3-949143-12-0, Edition ATELIER, 204 S. Softcover, 20,00 Euro

shop.salve-gesund.de andrebuchverlag.de

SALVE



IMMUNFORMEL PRO

Mit den Vitaminen A, C und D sowie Selen und Zink, die das Immunsystem unterstützen

- die wichtigsten Nährstoffe für die Widerstandsfähigkeit in einem einzigen Produkt
- hochdosiertes Quercetin (Quercefit®) in gut resorbierbarer phytosomaler Form
- veganes Vitamin D3 aus Algen (Vitamin D3V®)
- sehr stabile und starke Form von Vitamin K2 (K2Vital® Delta)
- gut resorbierbare, an Aminosäuren gebundene Form von Zink (TRAACS®)

Immunformel Pro ist eine vollständige Formel mit den wichtigsten Nährstoffen, welche die Funktion des Immunsystems unterstützen. Das Produkt enthält die Vitamine A, C und D sowie Selen und Zink, die alle auf ihre Weise einen positiven Einfluss auf die Widerstandsfähigkeit haben. Eine einzige Kapsel enthält die für die tägliche Unterstützung erforderliche Menge. In Momenten, in denen ein erhöhter Bedarf besteht, ist es möglich, die Dosis vorübergehend auf zwei pro Tag zu erhöhen. Einzigartig an diesem Produkt ist die hohe Dosis

von Quercetin in der gut resorbierbaren phytosomalen Form (Quercefit®). Außerdem ist diese Formel einfach zu verwenden, weil all diese Nährstoffe in diesen Dosen zusammen in einer einzigen Kapsel enthalten sind, was bedeutet, dass in vielen Fällen ein einziges Nahrungsergänzungsmittel für eine wirksame Unterstützung des Immunsystems ausreicht. Wenn möglich, wurden für Immunformel Pro die hochwertigsten Markenzutaten mit der besten wissenschaftlichen Grundlage ausgewählt. Lesen Sie mehr über Immunformel Pro auf www.vitals.eu.

