SALVE

SALVE

HERBST 2023
NR. 41
ALLGÄU • BODENSEE
ISSN 2197- 442X
GRATIS FÜR DICH

GESUND & BEWUSST *Dein Gesundheitsgruß*

Gesund-Sein

Wechseljahre

Mein Beckenboden – im Lebenszyklus einer Frau

Die Märchenwelt der Düfte ...von Neid und Schönheit

Spermidin

Informationsmedizin

Was sind Fremdenergien?

Der 10-Tage-Transformationsprozeß

Einmal nichts gedacht.....ZACK!!! – glücklich

NEU
Jetzt mit
Kinderseite

Postbiotika

auf dem Vormarsch

Liebe Leser!

Das Herz unseres Mottos, *gesund, weil bewußt*, wird zunehmend von vielen Menschen wahrgenommen. Es wundert also nicht und ist schön mit anzusehen, daß sich auch immer mehr Autoren damit befassen. Unsere Gedanken prägen also unsere Wirklichkeit in letzter Konsequenz, so daß nur das *Erkenne-dich-selbst in Freiheit und Selbsterfüllung* – in das (Co-) Schöpferbewußtsein – führt.

Wie hier und da auch treffend formuliert wird, dürfte diese Tatsache auch den selbsternannten „Eliten" („Deep-State" oder wie auch immer) klar sein. Nur daß man erkennen könnte, daß der offensichtlich erzielte Effekt durch geschürte Ängste und systemische Druckmittel anscheinend das Gegenteil von Freiheit und Selbsterfüllung zum Ziel hat. Die Prinzipien dahinter sind ja schließlich nicht erst seit gestern bekannt (siehe unter anderem „hermetische Geheimlehren"). Ein gewisser Wandel zeigt sich heute durch die positiven (Inter-)Netzmöglichkeiten und umfangreichere Alphabetisierung, weshalb die Lehren nun nicht mehr so geheim sind. Man sei deshalb auch hier dazu geneigt, schnell verfügbare Informationen zu hinterfragen und mit sich abzustimmen.

Unser Titelthema reiht sich in die Kette dieser Erkenntnisse natürlich mit ein. Die Gesundheit der weiblichen Schöpferkräfte ist wichtiger Bestandteil der göttlichen Harmonie. In dieser Zeit der anscheinend nachlassenden Fruchtbarkeit, bzw. Lebendgeburten (https://de.statista.com), sowie wechseljahrsgebeutelten bis über 70-jährigen „Berufstätigen" stehen wirksame Naturkräfte für Gesundheit und Wandlung zur Verfügung.

Wir freuen uns, dem lieben Nachwuchs nun auch eine Seite widmen zu können und hoffen, dadurch Inspiration und gesunde Skepsis zu fördern.

Nun ist also diese Herbstausgabe fertiggestellt. Ich freue mich, meine eigene Schwingungstherapie wieder etwas lauter zu drehen:

„Klar mach ich mir auch mal Probleme,
so sehr ich mich dann vor mir schäme.
Halt ich es doch für übertrieben,
mich deswegen nicht mehr zu lieben.
Ein Mensch lebt auf dieser Erde,
von dem ich nie verlassen werde.
Solang' ich seinen Segen hab,
häng ich von keinem andern ab.

Und dieser eine
Mensch bin ich –
ich bin mein Freund,
ich liebe mich!"
(Götz Widmann, 2001,
„Ich liebe mich")

Herzliche Grüße
Euer
Hans Christian

P.S.: Die gesamte Redaktion möchte sich gerne für die konstruktive Kritik und viele lobende, wertschätzende Worte bedanken, die uns immer wieder erreichen. Wir grüßen auf diesem Weg nochmal besonders Alexander K., Ottobeuren.

IN DIESER AUSGABE

Was sind Fremdenergien? **15**

Informationsmedizin – Medizin der Zukunft **19**

Postbiotika auf dem Vormarsch **22**

Gesund-Sein **ab 28**

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:

Frau / Mann

Straße Nr.

PLZ Stadt

Telefon und E-mail (für Rückfragen/Newsletter)

Bankverbindung

IBAN

bei Bank

BIC (nur für Ausland nötig)

Abweichende Rechnungsanschrift (Gutschein):

Frau / Mann

Straße Nr.

PLZ Stadt

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

Datum Unterschrift

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

UNSER MITEINANDER

Religion 6
Aufstellungstag mit Sandra & Joachim 7

UNSERE LEBENSART

Verantwortung übernehmen 14
Was sind Fremdenergien? 15
Einmal nichts gedacht.....ZACK!!! – glücklich 17
Zur Gesundheit durch Selbsterkenntnis 18
Informationsmedizin – Medizin der Zukunft 19
Der 10-Tage-Transformationsprozeß 20

UNSERE GESUNDHEIT

Postbiotika auf dem Vormarsch 22
Kein Leben ohne OMEGA-3 25
Spermidin 26
Säure-Basen-Haushalt 27
Mein Beckenboden – im Lebenszyklus einer Frau 28
Wechseljahre – ein Wechselbad der Gefühle 31
Wechseljahre – die Zeit des Wandels 33
Die Märchenwelt der Düfte – von Neid und Schönheit 34
Die Anwendung und Wirkung von gewichteten Stimmgabeln auf Körper, Geist und Seele von Mensch und Tier 36

UNSERE KRITIK

Die dunkle und die helle Seite: Wetter 38
Tintenfaß und Whiskyglas 40

UNSER SERVICE

MAYA-Horoskop vom 15. September bis 14. Dezember 2023
Die Zukunft aus der Adlerperspektive 8
Mal langsam gemacht 9
Herbstleckereien 10
Kinderseite: Seemannsgarn / Mit wenig Material viel Spaß haben 11
Veranstaltungen 12/13
Marktplatz / Kleinanzeigen 12
Buchrezension: 37° 13
Salvatorische Klausel 39
Zum Thema 39
Buchrezension: Humanija 41
Vorschau 42

In Kooperation mit
Michael Angelo Collection
Lea'Anada
Ayurvedic
VITALS
Pranazentrum Bodensee
LITIOS
Tina Stümpfig
www.wiedenroth-karikatur.de
oil-zen
Salz-Licht-Oase
NATURHEILPRAXIS MONIKA WIESENHÖFER
BIOMAT SHOP

Religion

Andreas H. Buchwald

Eine Kurzgeschichte

Als der Kommissar wußte, wer der Mörder war, seufzte er erleichtert auf. Lange hatte er Beteiligte befragt, Akten durchforstet, recherchiert, verglichen, gesammelt. Die Indizien hatten ihn geleitet, doch seine Mitarbeiter waren irgendwann der Meinung gewesen, daß sie nicht ausreichten, um die Spur weiter zu verfolgen. Sie waren ausgestiegen und hatten ihn verspottet, weil er, von seiner Sache überzeugt, die Ermittlungen nicht einstellte, nicht einmal dann, als sein Vorgesetzter es ihm befahl.

Heimlich und in seiner Freizeit hatte er weitergearbeitet. Nun war er im Besitz der Beweise.

Der Mörder hatte seine Taten minutiös geplant und gleichsam auf dem Reißbrett entworfen. All seine Absichten steckten in den Dokumenten, die sich nun in der Aktentasche des Kommissars befanden. Sie würden ihn bald fassen müssen, da nichts auf ein Ende der grausamen Morde hindeutete, eher im Gegenteil. Der Mann war ein Psychopath und verfolgte das wahnsinnige Vorhaben, die halbe Stadt zu entvölkern. Er würde es bis zum Ende durchführen, wenn sie ihn nicht stoppten.

Die Sache hatte jedoch einen Haken. Der Mörder war der Regent und Bürgermeister der Stadt selbst. Jeden Tag ließ er über das Fernsehen verkünden, wie edel, hilfreich und gut er doch war. Auf der ganzen Welt gab es kaum eine Persönlichkeit, die es moralisch mit ihm aufnehmen konnte. Und alle, die sich weigerten, ihn mit Hilfe des Symbols einer halben Gesichtsbedeckung anzubeten, wurden als Räuber, Terroristen und Unmenschen gebrandmarkt. Der größte Teil der Bevölkerung war daran gewöhnt und akzeptierte diesen merkwürdigen „Gott“ und die noch merkwürdigere Art des Gebets, ohne sonderlich darüber nachzudenken.

Nun war der Kommissar in der Lage, diesen gespenstischen Zustand zu beenden, er konnte den Mann endlich überführen. Dazu aber brauchte er die Hilfe seiner Mitarbeiter, Beamte, die den Delinquenten festnahmen und verhörten, Richter und Staatsanwälte, die ihn verurteilten, Polizisten, die ihn der Zelle zuführten und letztlich dem elektrischen Stuhl.

Bei vorsätzlichem Massenmord konnte das Urteil nicht milder ausfallen, da mußten die Hüter des Gesetzes hart durchgreifen. Aber sie würden es nicht tun.

Der Kommissar verstand die Welt nicht mehr, als er seinen Mitarbeitern die Beweise vorlegte.

„Sie sind falsch“, behaupteten sie unisono. „Reiner Blödsinn, was du da herausgefunden hast. Geht gar nicht.“

„Es sind Beweise!“, beharrte er. „Ich habe lange gebraucht, um sie zusammenzutragen. Tage- und nächtelang war ich mit den Ermittlungen beschäftigt…“

„Schluß, aus, wir wollen nichts mehr hören!“, brüllte ihn sein ehemaliger Adjutant an. „Wie kann man nur so ein Geschwurbel von sich geben!“

Die anderen klatschten Beifall und ergriffen samt und sonders die Partei des Aufgebrachten.

„Recht hat der Mann“, mußte sich der Kommissar anhören. „Du bist ein ausgemachter Spinner, ein Dummkopf!“

„Die Beweise sind hundertprozentig“, wehrte er sich. „Ich kann sie euch vorlegen, einen nach dem anderen.“

„Beweise, Beweise!“, schnarrte der einstige Adjutant höhnisch. „Wo alles klar ist, braucht man keine Beweise!“

„Wieso?“ Der Kommissar verstand nicht. „Wir haben immer so gearbeitet. Jeder Delinquent wurde mit eindeutigen Beweisen überführt, das war unser Vorgehen in jedem einzelnen Fall. Hat sich das etwa geändert?“

„Vielleicht ja, vielleicht nein“, gab ihm einer der Mitarbeiter zur Antwort. „Deine Beweise sind jedenfalls nichts wert.“

„Warum?“

„Warum, warum! Sie sind nichts wert, sage ich. Und das meinen wir alle!“

Wie eine Wand standen sie gegen ihn. Da war nichts zu machen. Sie wollten seine Beweise nicht einmal sehen.

„Es ist der Bürgermeister, ihr wißt es so gut wie ich“, versuchte er es ein letztes Mal. „Alles, was er getan hat und tun wollte, habe ich ja sogar schon auf seiner Homepage gefunden. Im digitalen Zeitalter bleibt nichts verborgen. Ich könnte…“

„Der Bürgermeister!“ rief der ehemalige Adjutant mit überschnappender Stimme. „Der Bürgermeister, sagt er! Wer so was glaubt, gehört in die Geschlossene!“

Und unmittelbar an den Kommissar gewandt, fauchte er: „Solche wie du haben hier bei uns nichts mehr zu suchen! Pack deine Sachen und verschwinde!“

Noch vor einigen Wochen hätte dieser Mensch niemals so reden dürfen, schon gar nicht dem Kommissar gegenüber. Dieser aber wußte, daß er verloren hatte.

Die einstigen Kriminalisten ermittelten nicht mehr. Sie hatten sich einem Glauben verschrieben, deren Gegenstand der Bürgermeister war, der Mörder selbst. Niemals würden sie sich ihren Gott nehmen lassen, den sie inzwischen schon nahezu fanatisch anbeteten.

Der Kommissar nahm seinen Hut und ging. Gegen Religion konnte er nichts ausrichten.

Aufstellungstag mit Sandra & Joachim

Hans Christian Hinne

Zum 28. Juli stand die Einladung, nach Braunsbach-Geislingen zu kommen, um einen ganzen Tag in verschiedene Rollen zu schlüpfen und „systemisch zu arbeiten“.

Der Einladung bin ich gerne gefolgt. Die Artikel der beiden, die wir seit einigen Ausgaben veröffentlichen, habe ich immer mit großer Begeisterung gelesen, und so war meine Freude auf das Treffen und die Chance, direkt an dieser wertvollen Arbeit teilzunehmen, sehr groß.

Mein Eindruck hat sich absolut bestätigt: Sandra und Joachim wissen genau, was sie tun. Mit viel Einfühlungsvermögen und Know-How leiteten sie interaktiv durch den Tag. Jeder der elf Teilnehmer brachte, einige unter Tränen der Freude und Dankbarkeit, in der Abschlußrunde seine Wertschätzung zum Ausdruck.

Bei einem Aufstellungstag treffen sich Menschen, die sich meist vorher nicht kannten, um Schwierigkeiten sicht- und objektiv(er) erfahrbar zu machen. Die Art der aufzustellenden Probleme ist so vielfältig wie das Menschsein, bezieht sich jedoch häufig auf Familienangelegenheiten. Dementsprechend sensibel ist natürlich auch der Raum, der hierfür eröffnet und von den beiden professionell gehalten wurde.

Praktisch kann man sich das so vorstellen, daß ein Aufsteller sein Thema kurz erläutert, Stellvertreter aus der Runde der Anwesenden für bestimmte Rollen (auch Dinge, Symptome, Gefühle u.m.) aussucht und sich daraufhin eine systembezogene Dynamik im morphischen Feld der so gestalteten Bühne ergibt. Durch sanfte Anleitung, die nur an bestimmten Stellen unterstützend und überwindend eingreift, ist der Aufsteller letztendlich in der Lage, die Stellvertreterrolle wieder zu übernehmen und teils bewußt, teils intuitiv eine Lösung zu erfassen und zukünftig in eine neue Bewegung zu gehen.

Auch für Nicht-Aufsteller, die sich quasi den Tag über als „Komparsen“ zur Verfügung stellen und in verschiedenste Rollen schlüpfen, wirkt ein solcher Tag noch über Wochen nach. Der Spiegel der Selbsterfahrung wird poliert und einiges an Erkenntnis mit nach Hause genommen.

Daher auch an dieser Stelle nochmals ein großes Dankeschön an Sandra und Joachim für einen sehr bereichernden Tag in Klarheit, Verspieltheit und offensichtlicher Liebe zu den Menschen und dem Leben.

Anzeigen

MAYA-Horoskop vom 15. September bis 14. Dezember 2023
Die Zukunft aus der Adlerperspektive

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

Mit dem «**Weißen Wind**», der vom **12. bis zum 24. September** die Regie führt, kommt die feinstoffliche, ätherische Komponente ins Spiel. Ob in Form von Luft, Wind, Essenzen, ätherischen Ölen, Ki, Chi, Orgon, Prana ... lassen wir uns auf die subtilen Energieformen ein, die in und um uns herum ständig am Wirken sind? Sind wir bereit, einen frischen Wind in unseren Geist hineinzulassen in Form von Inspirationen, neuen Ideen und Einsichten? Diese Welle ist auch ideal geeignet, um dich vertieft mit deiner Atmung auseinanderzusetzen. Eine oberflächliche Atmung bedeutet meistens auch ein oberflächliches Leben. Wenn du das Leben in vollen Zügen genießen möchtest, dann atme tief ein, halte ein paar Augenblicke inne und gib die eingeatmete Luft, vermischt mit deiner Essenz wieder ans Universum zurück.

Auch der «**Blaue Adler**», dessen Welle am **15. September** beginnt, benötigt das Medium Luft, um in höchste Höhen aufsteigen zu können. Dort oben ist die Luft zwar dünn, aber die Weitsicht unglaublich, und genau die benötigen wir, kurz vor dem Ende des laufenden «Tzol'Kins», um uns nochmal einen Überblick zu verschaffen, wo wir eigentlich nach diesen zahlreichen Wellen stehen. Mit dem «Blauen Adler» kannst du auch ganz gezielt in Bereiche deines Lebens hineinschauen, die du einer genauen Überprüfung unterziehen möchtest, denn seinem scharfen Blick entgeht nichts. Dieser Zeitarchetyp steht auch für den kollektiven Geist, der uns daran erinnert, daß es keine «privaten Gedanken» gibt. Jeden Gedanken, den du denkst, denkst du mit dem ganzen Universum. Daher eine ideale Welle für eine rigorose Gedankenanalyse und Gedankenhygiene.

Wenn am **8. Oktober** die «**Gelbe Sternwelle**» beginnt, sind wir im Zieleinlauf, 13 Tage vor der Neugeburt des ganzen Universums, inklusive von uns selbst. Lamat, der Gelbe Stern ist die Erinnerung an unsere eigentliche Heimat in den Sternen. Wir sind alle Sternenstaub, und in unserer DNS ist die Erinnerung daran nach wie vor intakt; wir müssen uns lediglich daran erinnern. Wenn wir den Blick nach oben wenden, kommt die Erinnerung von alleine zurück. Nutze diese Welle, auch wenn es draußen allenfalls bereits ein bißchen kühler geworden ist, den Sternenhimmel zu betrachten, und erinnere dich, daß du mit all diesen glitzernden Lichtern auf eine magische Weise verbunden bist. Wenn du dich an den Sternen orientierst, hast du einen sicheren Kompaß, der dich zum Ziel, deiner Neugeburt, hinführen wird.

Am Samstag, **21. Oktober** ist es soweit: ein neuer «**Galaktischer Spin**» startet für uns alle, ob wir es wissen oder nicht. Wenn du dich jedoch bewußt auf diesen Neubeginn des «Tzol'Kins» ausrichtest, verbindest du dich mit einem kraftvollen Zeitstrom, der dich magisch durch alle möglichen Hürden und Herausforderungen hindurchführen wird. Mit dem «**Roten Magnetischen Drachen**» beginnt ein neuer «Schwangerschaftszyklus», der exakt 260 Tage (KIN's) dauert und ideal geeignet ist, dich zu fragen, was genau du in den nächsten neun Monden gebären möchtest. Ob ein neues Projekt, Produkt oder sogar dich selbst, schreib deine Wünsche und Ziele auf ein Blatt Papier und hänge es gut sichtbar irgendwo auf – ich garantiere dir, daß du im Juli 2024 verwundert zurückblicken wirst und es kaum glauben kannst, was in einem Tzol'Kin-Durchlauf alles eintreffen, geschehen oder manifestiert werden kann.

Wenn es draußen spürbar kälter wird, kommt der «**Weiße Magier**» ins Spiel und gibt uns 13 Tage die Möglichkeit, unsere Herzenskraft zu aktivieren. Vom **3. November** an surfen wir auf der Magierwelle in den kommenden Winter hinein, und wenn unser Herz und Geist offen sind, werden wir es stets warm genug haben, egal wie kalt es im «Außen» ist. Der Magier ist die Einladung an uns, alles, was wir uns vorstellen können, zu manifestieren, jedoch nicht mit Kraft, Fleiß und Schweiß, sondern mit einem Fingerschnippen. Das berühmte «Avrakadavra» kommt aus dem Aramäischen und bedeutet soviel wie : Ich erschaffe, während ich spreche.

Natürlich gibt es auch Momente, da kommen wir ohne etwas zu tun nicht weiter. Daher übernimmt am Donnerstag, **16. November**, die «**Blaue Hand**» das Szepter. Diese steht für alles, was wir mit unseren magischen Händern erschaffen und manifestieren können. Egal, ob du jemanden eine Umarmung schenkst, eine Segnung aussprichst, jemanden die Hand auflegst oder massierst, einen Kuchen backst oder, wenn es die Situation erfordert, auch mal kräftig auf den Tisch haust, die gewaltige Kraft von «**Manik**» hilft dir, in die Handlung zu gehen und das zu erschaffen, was du benötigst.

Nach jeder Roten, Weißen und Blauen Welle folgt zum Abschluß eine Gelbe Welle, in diesem Fall die «**Gelbe Sonnenwelle**». Diese ersten vier Wellen bilden das erste, sogenannte «**Rote Zeitschloß**» der Geburt. Die Strahlkraft der Sonne erinnert uns daran, unser inneres Feuer stets am Brennen zu halten, damit wir für uns selbst, aber auch für alle anderen ein strahlendes Licht sind, auf das man sich verlassen kann. Der Archetyp der «Gelben Sonne» steht auch für unseren inneren Helden, der aufrecht und selbstbewußt seinen Weg geht und andere dazu inspiriert, ebenfalls ihre «Heldenreise» anzutreten.

Kurz vor Weihnachten und der Wintersonnenwende (Solsticio) beginnt das zweite, das «**Weiße Zeitschloß**» mit der «**Roten Himmelswandererwelle**» am Dienstag, **12. Dezember**. Genau wie «Luke Skywalker», ist diese Welle die Einladung, neue Welten zu entdecken und sich mutig auf den Weg zu machen. Entweder auf eine innere oder eine äußere Reise, um unseren Wissensdurst zu befriedigen. Denn die Neugier treibt uns Menschen voran. Wir müssen nicht, wie Luke Skywalker, im Raumschiff herumdüsen, es reicht, wenn wir einfach ab und zu einen anderen Weg einschlagen und unsere Gewohnheiten hinter uns lassen. Die Belohnung werden neue Erfahrungen und Begegnungen sein, die unsere individuelle Heldenreise bereichern.

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

MAL LANGSAM GEMACHT

ERNTE GENIESSEN

Andrea Grießmann

Diesmal möchte ich meine Begeisterung über etwas speziell Langsames mit euch teilen. Langsames gären, sprich fermentieren. Der Herbst ist ein idealer Zeitpunkt dafür. Auch wenn ihr keinen eigenen Garten habt, schnappt euch frisches Gemüse aus dem Angebot vom Wochenmarkt und holt euch gesundes Essen für den Winter nach Hause.

Hier ein paar Vorteile von fermentiertem Gemüse aus meinem Lieblingsbuch „Fermentieren" von Kirsten & Christopher Shockey (ISBN 978-3-7066-2575-3):

„Durch Milchsäuregärung wird Gemüse ohne Hitzeeinwirkung konserviert, sodaß alle Vitamine, Mineralstoffe und Enzyme erhalten bleiben. Aber nicht nur das: Viele werden dadurch sogar besser vom Körper aufgenommen, und auch die Mikroorganismen selbst sind gesund. Fermentation

→ *bewahrt B- und C-Vitamine und macht sie leichter aufnehmbar*
→ *fördert die Verdauung*
→ *macht chemische Konservierungsmittel überflüssig*
→ *unterstützt das Immunsystem"*

Was kann ich euch noch vorschwärmen? Es ist kinderleicht, man braucht nicht viel dafür, es ist nährstoffreich, ein genialer Vorrat für den Winter, und ruckzuck fertig auf dem Teller. Das Beste? Es schmeckt unglaublich gut, die möglichen Kombinationen an Gemüsen und Gewürzen ist schier unendlich, es ist probiotisch und fördert eine gesunde Darmflora. Für Vegetarier und Veganer sogar ideal, denn *„fermentiertes Gemüse enthält Vitamin B12. Dieses Vitamin wird beim Gärungsprozeß von dem Bakterium Lactobacillus reuteri produziert."*

Ich finde es schade, daß man in den Text keinen Geschmack packen kann. Sonst würde ich euch kosten lassen: von meinem Kimchi, den Chili-Radieschen, den Zitronen-Karotten oder den Knoblauch-Gurken. Na? Lust bekommen? Auf geht`s, ran an den Hobel!

Anzeige

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

Lindenweg 12, 74542 Braunsbach-Geislingen a.K.
07906 / 9417774 | 0160 / 91719672 u. 0157 / 39100038 | joachim.armbrust@t-online.de

Einjährige Ausbildung zum/r Systemischen Berater/in
Die Ausbildung beinhaltet auch die Aufstellungsarbeit.
Start: 3./4./5. Mai 2024. Die Kosten für die 6 Module (6 x 2 1/2 Tage) belaufen sich auf 1.800 €.

Aufstellungstag
am 13.10. von 10.00 -18.00 Uhr inkl Mittagspause.
TN 40 € und Aufstellende 120 €

Gemeinschaftsbildender Wir-Prozess für Offene Gruppe
Eine andere, verbundenere und friedvollere Welt ist möglich...
11.-14. Dezember 2023, viertägiger Wir-Prozess jeweils 10.00 - 13.00 und 14.30 - 17.30 Uhr
Kosten 450 € plus MWSt. ohne Unterkunft
Alle Preise netto. Ratenzahlung ist möglich. Unterkunft kann vermittelt werden.
Ausbildungsort jeweils: Alte Schule bei der Linde

Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit.

Punkt-Genau-Seminare.de

Sandra Rose
Joachim Armbrust

TAJINE-HERBSTGEMÜSE NACH ORIENTALISCHER ART

mit Reis und Basilikum Pesto
Vorbereitung: 20-25 Minuten
Garzeit: 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

1 kleiner	Hokkaido-Kürbis
3	Pastinaken oder Petersilienwurzeln
1	rote Paprika
2	Karotten
4	Kartoffeln
2	Stengel Staudensellerie
1 Handvoll	Erbsen, tiefgefroren
1-2	Knoblauchzehen
2	Zwiebeln
2	Tomaten
2-3 EL	Olivenöl
1/2 TL	Kreuzkümmel gemahlen
1/2 TL	Paprikapulver
1/2 TL	Kurkumapulver
100 ml	Gemüsebrühe
	Salz u. Pfeffer, frisch gemahlen
1 Handvoll	Koriandergrün

Und so geht's:

Die Tajine wie gewohnt 10 Minuten wässern und den Topfboden anschließend innen großzügig mit Olivenöl ausreiben. Während die Tajine wässert, die Zwiebel und Knoblauch schälen und mit den Tomaten feinhacken. Den Kürbis von Kernen und Fasern befreien und würfeln. Die Pastinaken, Kartoffeln und Karotten schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Paprika und Staudenselleriestengel putzen und in feine Streifen schneiden.

Die Zwiebeln mit dem Kreuzkümmel, Kurkuma-, Paprikapulver und Knoblauch leicht anbraten. Die Tomaten, Kartoffeln, Kürbisstücke, Pastinaken und Karotten nacheinander in die Tajine legen. Die Erbsen, Paprika- und Staudenselleriestreifen mit dem Koriander darüber verteilen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Den Deckel aufsetzen, die Dampfsperre mit kaltem Wasser füllen und alles bei mittlerer Hitze 25-30 Minuten dünsten, bis die Kartoffeln schön weich sind. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken und mit Reis und dem Basilikum-Pesto servieren.

Zutaten für das Basilikum-Pesto

40 g	Pinienkerne
100 g	Basilikum
2	Knoblauchzehen
100 ml	Olivenöl
50 g	frisch geriebener Parmesankäse
	Salz und Pfeffer

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Sofort herausnehmen und auskühlen lassen. Die Blättchen vom Basilikum abzupfen. Knoblauch schälen und grob würfeln. Basilikum, Knoblauch, Pinienkerne und Öl in einen hohen Rührbecher geben und mit einem Stabmixer pürieren. Den Käse unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

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

Anzeige

SEEMANNSGARN

Thronn Schönebaum

Kaventsmänner: Monsterwellen auf hoher See

Als kleiner Junge erzählte mein Vater von seiner Zeit als Maschinist auf einem Schiff.

Als sie eines Tages die Biskaya[7] befuhren, schickte der Kapitän plötzlich alle Mann unter Deck. Schreckliche Geräusche waren dann zu hören.

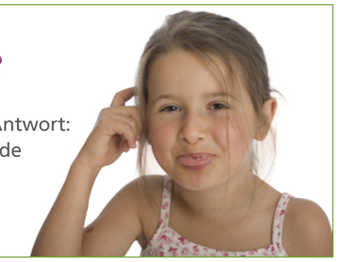
Als der Sturm vorbei war, gingen alle wieder an Deck. Die Männer glaubten, ihren Augen nicht mehr trauen zu können: Armdicke Stahltrossen hingen herum wie vergessene Riesenspaghetti. Da war doch tatsächlich ein Kaventsmann über das Schiff gerast. Die Trossen hatten sich durch die Schiffsaufbauten geschnitten wie ein heißer Draht durch Käse.

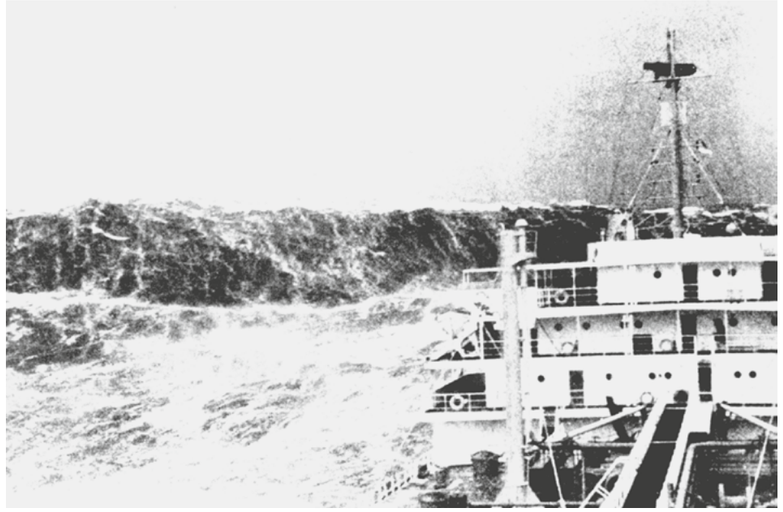
Ein Kaventsmann ist eine riesige Monsterwelle mit 25 Metern und mehr, die mehr Kraft hat, als man sich vorstellen kann – wenn man nicht dabei gewesen ist. An Land wollte niemand an eine solche Welle glauben. Erst etwa 30 Jahre später wurde das durch Satellitenaufnahmen bestätigt, daß es solche Kaventsmänner tatsächlich gibt.

[7] Das Meer vor Frankreich und Spanien. Bekannt durch extremes Wetter und Stürme mit starkem Seegang.

WAHR ODER NICHT WAHR?

Was meinst Du?
Schreib uns Deine Antwort:
post@salve-gesund.de





MIT WENIG MATERIAL VIEL SPASS HABEN

Barbara Scheck

Wie wäre es mit einem zünftigen Murmelspiel? Das schöne an den Murmeln ist, daß man sie drinnen und draußen benutzen kann.

Was braucht man?

Ein Säckchen mit Murmeln (auch kugelrunde Perlen gehen zur Not) und ein(en) oder ein paar Spielkameraden.

Vorbereitung:

Sucht Euch eine Sandfläche/Sandkasten o.ä. und drückt mit der Faust in den Boden, sodaß eine kleine Kuhle entsteht

ODER malt auf eine gesicherte Fläche im Hof einen kleinen Kreis

ODER bei Regen legt Ihr einen Kreis aus einem Stück Schnur/Bindfaden auf den Teppich o.a. Bodenbelag (Bild 1)

Spielverlauf:

Festlegen, welche Stoßtechnik erlaubt ist, z.B. mit der Breitseite des Zeigefingers (Bild 2)

Zu Beginn wird eine Abwurflinie gezogen/gelegt, von der aus jeder Spieler startet. Es beginnt der Jüngste oder derjenige, der anfangs die Murmel dem Ziel am nächsten platzierte.

In der nächsten Runde versucht der Spieler mit seiner größeren Angriffskugel (wird immer wieder zum Anstoß benutzt), eine gegnerische Kugel in den Kreis zu schießen (deshalb setzt jeder Spieler eine andere Murmelfarbe ein). Gelingt es, darf er diese aus dem Kreis nehmen und der „getroffene" Spieler befördert eine neue Kugel in Zielnähe. Nun verfährt der nächste Spieler ebenso, gelingt es nicht, versucht es der nächste Spieler.

Am Ende ist Gewinner, wer die meisten gegnerischen Kugeln aufgesammelt hat.

VERANSTALTUNGEN

Sommerausgabe – 15. Juni bis 14. September 2023

www.gut-tun.de
Bad Wörishofen in der Bio Oase, 08247 / 9974232

Lichtkreis mit Channeling und geführten Meditationen
14. Oktober, 9. Dezember, jeweils 15-16.30 Uhr mit Birgit Mills

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

Räuchern Basis-Seminar
21.-22. Oktober

Räucherstäbchen selbst gemacht
25. November, 10 Uhr

Räuchern in den Raunächten
2.Dezember, 10 Uhr

Die Welt des Weihrauchs
3. Dezember , 10 Uhr

In Gesichtern lesen, Abendseminar
8. Dezember, 19 Uhr

www.dimensionen.info
Heimenkirch, 08381 / 9286565

Yoga für Rücken, Nacken, Schulterbereich
ab 12. September, 19.45 Uhr, 11 x in Lindenberg
ab 13. September, 9.30 Uhr, 11 x in Lindenberg
ab 14. September, 18.30 Uhr, 11 x in Lindenberg

Faszien Yoga
ab 13. September, 19 Uhr, 10 x in Oberstaufen-Salmas
ab 14. September, 9.15 Uhr, 11 x in Heimenkirch

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

Seminar „Deine heilenden Hände 2"
14.Oktober, 10-18 Uhr

Seminar „Deine heilenden Hände 1 „
11/12. November, Sa. 10-18 Uhr, So. 10-16 Uhr

Seminar „Austesten mit der Einhandrute erlernen"
18. November, 10-17 Uhr

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

Ausbildung zum Wellnessmassagepraktiker
Level 1 13. Oktober, 17 Uhr bis 15. Oktober
Level 2 27. Oktober, 17 Uhr bis 29. Oktober

Ausbildung Lomi Lomi Practitioner in der Schweiz
13. November, 9 Uhr bis 17. November

Ausbildung Lomi Hapai - Schwangerenmassage CH
18. November, 9 Uhr und 19. November

Ausbildung Lomi Hapai - Schwangerenmassage
25. November, 9 Uhr und 26. November

www.tajine.de
Leutkirch-Ausnang, 07561 / 70388

Tajine Kochkurs Abend im Allgäu

EINKOCHEN - ZUBEREITUNG - REINIGUNG - PFLEGE
28. September u. 5. Oktober

MARKTPLATZ / KLEINANZEIGEN

Gesundheit

Human Design System + Numerologie
Erkenne Dein wahres Wesen! Persönliche Readings oder schriftlichen Bericht (ca 35 S.) von ausgebildetem Analytiker. Auch numerologische Beratung und Transformations-Therapie nach R.Betz. Langjährige Erfahrung als Führungskraft Vertrieb/Marketing in Industrie.
Christoph Veit 0173-6751338

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

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

Unsere Kunden und Partner sprühen vor Begeisterung – **Alterungsprozeß gestoppt**?
www.informations-kosmetik.de

SHOP-Angebote
Infrarotmatten zur Optimierung der Körpertemperatur, Entgiftung und andere Schätze für die Gesundheit.
naturheilpraxis- wiesenhoefer.de /shop

B a s i l a n
Mineralstoffkombination für den gesunden Säure-Basen Haushalt
Original Basilan Pulver bei:
Naturwaren E. Dahlinger
naturwaren@dahlingerweb.de
Telefon: 07564 949294

Tantra

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

Verkauf

MFH im Allgäu mit 8 Wohnungen zu verkaufen! 873 qm Wohnfläche, weitere Ausbaureserve von 3 Wohnungen, Bau platz, Anbaumöglichkeit, Tierhaltung möglich, großes Gartenhaus, ca. 6000 qm Grund, Quellwasser!
Tel. 017653350831
vergissmeinnicht33@posteo.de

Beratung/Coaching

Mediale Beratung Birgit Mills
Channeln, ThetaHealing™, Workshops. Online, telefonisch, Bad Wörishofen
www.gut-tun.de

Weiterbildung

Ausbildung Gewaltfreie Kommunikation
auf Schloss Hohenfels mit Thomas Stelling 0179 2917916
www.forum-augenhoehe.com

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€

www.biodanza-allgaeu.de
Isny, 0176 / 62738048

BIODANZA - Das Leben in Freude tanzen
7. Oktober, 11. November, 9. Dezember, 14.30 Uhr

www.punkt-genau-seminare.de
Braunsbach-Geislingen, 07906 / 9417774

Aufstellungstag
13. Oktober, 10-18 Uhr

Gemeinschaftsbildender Wir-Prozess für offene Gruppe
11.-14. Dezember, 10 Uhr

www.phytomed.ch/aus-weiterbildungen
CH-Hasle/Burgdorf, +41 34 / 4602211

Natürlich heilen mit Bakterien, mit Dr. Anne Katharina Zschocke
22. September, 8.45 – 17.15 Uhr

https://terrazze-sante.ch/online-kurs-dr-zschocke
ab 15. Oktober

www.abmitigate.de
Sigmarszell, 08389 / 9228843

Immer das Kreuz mit dem Kreuz, Akupressur zur Selbstanwendung, Grund- und Aufbaukurs
16. September, 9-14 Uhr

Duften und Entspannen, 7 Öle für den Herbst, Aroma Touch Info-Abend
5. Oktober, 19-20.30 Uhr

Dein Gesicht zeigt den Mangel – Schüßler Salze und Antlitzanalyse, Info-Abend
10. November, 19-20.30 Uhr

www.gesellschaft-fuer-gesundheit.org
A-Dornbirn, 0176 / 62880784

Kinesiologische Techniken bei Fremdenergien & energetischen Toxinen
29. September - 1. Oktober, ab 17 Uhr

Homöopathische Verreibung der Wild- und Edelrose
20.-22. Oktober, ab 17 Uhr

www.pranazentrum-bodensee.de
Sigmarszell, 08389 / 9228843

Yoga für Senioren
ab 20. September, 14-15.15 Uhr
ab 21. September, 10-11.15 Uhr

Yoga für alle
ab 18. September, 19-20.30 Uhr, fortlaufend
ab 21. September, 8.30-9.45 Uhr, 5x zwischen den Ferien
ab 27. September, 18-19.15 Uhr, online, fortlaufend
ab 04. Oktober, 19.30-21 Uhr, fortlaufend

Meditation über zwei Herzen, online
ab 18. September, 18-18.40 Uhr, wöchentlich

Superbrain Yoga – mehr Konzentration, weniger Stress
16. September u. 3. November, 16-18 Uhr, 18. November, 10-12 Uhr

Grundkurs Prana-Heilung nach Master Choa Kok Sui
23./24. September, 14./15. Oktober, 25./26. November, 10-18 Uhr

Fortgeschrittene Pranaheilung nach MCKS
15./16. November, 10-18 Uhr

Vortrag Prana-Heilung nach Master Choa Kok Sui
15. u. 22. September, 6. u. 13. Oktober, 19-20.30 Uhr

www.Litios.com
Frickingen / Altheim, 07556 / 929080

Hausharmonisierung und Erdheilung
21. September, 9.30-16.30 Uhr

www.ingaschadtebesonders.de
Burgberg im Allgäu, 0152 / 53974951

Kinesiologie für Mensch & Tier Workshop Grundlagen
23. September, 9-17 Uhr

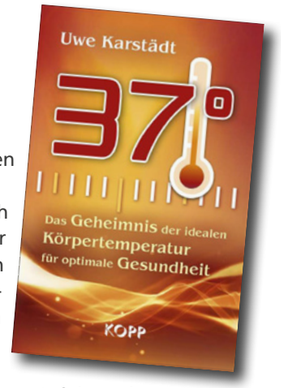
Erlebnisabend Kinesiologie für Mensch & Tier mit Live-Vorführung
13. Oktober, 19-20.30 Uhr

Kinesiologie für Mensch & Tier Workshop Aufbaukurs
21. Oktober, 9-17 Uhr

BUCHREZENSION

Hans Christian Hinne

37°



Uwe Karstädt, Heilpraktiker und Bestsellerautor, Jahrgang 1953, ist der meistgelesene Medizinautor im deutschsprachigen Raum, heißt es im Klappentext. So ist es nicht überraschend, daß ich dieses Buch bereits im Regal von gesund und bewußt lebenden Menschen stehen gesehen habe.

Das schmale Büchlein klärt mit einfachen Worten über die ideale Körpertemperatur von 37°C auf. Die empfindlichen Regulationsmechanismen im menschlichen Körper werden in ihrer Toleranz zur Idealtemperatur dargestellt. Dazu wird beschrieben, wie sich daraus auch Pathologien und Wohlgefühl, bzw. Gesundheit ableiten lassen. Dieses Thema ist so alltäglich, daß man tatsächlich erst wieder bewußt darauf hingewiesen werden muß, um die volle Tragweite zu erkennen. Beispielsweise seien hierzu Enzymaktivität (Verdauung u.a.) im Zusammenhang mit kalten Getränken/Speisen oder schlichtweg das Symptom kalter Füße erwähnt. Die Aufzählung möglicher Krankheitsbilder aufgrund von Hypothermie (Untertemperatur) ist lang. Unterstützt werden Karstädts Thesen neben schulmedizinischer Argumentation durch Darstellungen von Auswertungen mittels eines Oberon-Geräts (alternativ-medizinisches Gerät; basierend auf der Quanten-Entropie-Theorie). Auf ein Quellen-/Studienverzeichnis wurde absichtlich verzichtet, berichtete der Autor in einem Telefonat, da sich das Werk hauptsächlich an Laien wende.

Der nicht medizinisch geschulte Leser bekommt hier einen gut nachvollziehbaren „Crash-Kurs" zu Körpervorgängen und Entstehung von Krankheit, bzw. der weiteren Entwicklung von Symptomen. Problem erkannt, Problem gebannt, folgen dann heilsame Empfehlungen: UV-/Infrarot-Strahlung, Bewegung, Ernährung, menschliche Wärme u.v.m. Ein interessantes Kapitel zur „vierten Dimension von Wasser" (H_3O_2) reiht sich hier noch ein.

Es dürfte kaum überraschen, daß dieses lebensnahe Werk wieder von einem Heilpraktiker geschrieben wurde und eine Empfehlung wert ist.

37°
Das Geheimnis der idealen Körpertemperatur für optimale Gesundheit
Uwe Karstädt
Kopp Verlag, 1. Auflage März 2017
144 S. Hardcover
ISBN 978-3-86445-435-6

Verantwortung übernehmen

Andreas H. Buchwald

Vor kurzem hielt mir jemand vor, ich würde nur meckern, sei aber nicht bereit, Verantwortung zu übernehmen. Womit er meinte, ich solle doch, wenn ich etwas ändern wollte, selbst auf politischer Ebene mitarbeiten. Eine Sichtweise, der ich leicht folgen könnte, hätte ich auch nur ansatzweise das Gefühl, mir schon lange nicht mehr dienliche, allein der Machterhaltung weniger verpflichtete und sichtlich festgefahrene Strukturen durch Einbringen meiner Begeisterung und meiner Visionen erheblich verändern zu können. Allein der Versuch würde mich nicht nur schwer frustriert zurücklassen, sondern mein ganzes Wesen zu meinem Nachteil verändern.

Die Idee, in eine politische Partei einzutreten und dabei (Fraktionsdruck und Ideologie!) gezwungen zu sein, den eigenen Visionsreichtum zu drosseln und in einen unglaublich engen Denkkorridor (Ideologie) zu kanalisieren, erscheint mir furchtbar, mein Selbst vergewaltigend. An einem durch und durch korrupten System, in dem noch nie diejenigen, die es mit ihren Steuern erhalten, wirklich haben mitreden dürfen (man erlaubte ihnen immer nur, die Schauspieler auszutauschen, jedoch nie, das Stück umzuschreiben), kann man nichts verändern. Es dient der Bereicherung weniger und der Abzocke vieler, und wer das beim Namen nennt, meckert nicht, sondern tut nicht mehr als jenes Kind, welches vor versammelter Mannschaft laut sagte: „Der Kaiser ist nackt."

Wie ein solches System mit Leuten umgeht, die es auch nur ansatzweise kritisieren, haben wir in den vergangenen drei Jahren nur zu deutlich erlebt. Es akzeptiert nur diejenigen, die es beweihräuchern, und seine Repräsentanten haben vor allen anderen soviel Angst, daß sie, wenn sie irgend können, auch zu Gewaltmitteln greifen. Wer in diesem Umfeld Verantwortung übernehmen will, sollte es zuallererst verlassen, damit er wenigstens wieder in den Spiegel schauen und vor sich selbst verantworten kann, wer er ist und was er tut.

Im Herbst 1989 unterschrieb ich für das Neue Forum und war Montag für Montag auf der Straße. Doch das, woran ich mich beteiligte, bildete höchstens eine Teilkraft der Pflanze, die die Betondecke irgendwann durchbrach. Auch sie bekämpfte indessen schon nicht mehr das Alte, sondern war aufgrund ihrer Vision entschlossen, durch dessen Verkrustungen hindurchzugehen. Diese aber wurde bald von Kräften verschlungen, die keiner von uns einzuschätzen wußte, und so landeten wir nicht im Neuen, sondern in der nächsten Enttäuschung.

Dennoch fühlte ich mich zunächst befreit von zahlreichen Lasten, das war es wert gewesen. Was hätte es aus mir gemacht, wenn ich stattdessen im Sommer 1989 in die SED eingetreten wäre, um „Verantwortung zu übernehmen"?

Im Laufe eines Lebens, das mich seit mehr als zwei Jahrzehnten zu immer weiteren Veränderungen zwang – zuletzt brauchte es keinen Zwang mehr, sondern ich verstand schneller –, begriff ich irgendwann, daß es erheblich leichter und für das eigene Gefühl angenehmer ist, Neues zu begrüßen, zu fördern und zu unterstützen, als Altes zurechtbiegen zu wollen oder zu bekämpfen. Außerdem kann ich der o. g. Verantwortung viel leichter gerecht werden, indem ich mit meinen Gaben und Talenten von vornherein dem Neuen diene, dessen Entfaltung ich mir wünsche. Mit meinen Büchern und der Mitarbeit an der SALVE-Zeitschrift bereite ich dem Neuen schon lange den Weg und tue das mit großer Leidenschaft und Begeisterung. Sobald die Weichen für die Zukunft unseres Landes klar gestellt sind, mag es noch mehr Einsatzgebiete für mich geben, doch an das Alte werde ich keinerlei Energie mehr verschwenden.

Das Übernehmen von Verantwortung ist eine wunderbare und erfüllende Sache, funktioniert aber erst von dem Platz aus, für den mich das Leben vorgesehen hat.

Was sind Fremdenergien?

Dr. Norbert Merz

Definition und Beispiele von Fremdenergien

Mein erster Kontakt mit dem Thema Fremdenergie war unfreiwillig. Es war um das Jahr 2000. Bei der Behandlung eines etwa 12-jährigen Mädchens wurde mir schlagartig schlecht, ich bekam einen Schweißausbruch wie bei einem Unterzucker, Schwächegefühl und mußte das Sprechzimmer für ein paar Minuten verlassen, um etwas zu essen und zu trinken und mich wieder zu erholen. Wenig später wurde mir gesagt, daß die Ursache eine Besetzung durch eine verstorbene Seele gewesen sei, die den Weg ins Licht nicht gefunden hat. Mir wurde erklärt, wie ich sie dorthin begleiten könnte. Von diesem Tag an beschäftigte ich mich mit dem Thema Fremdenergien und Besetzungen – einfach deshalb, weil es für meine Patienten und mich notwendig war und ist. Und es wird immer wichtiger!

Unter Fremdenergien im engeren Sinn verstehe ich einen Fluch, eine Verwünschung; gewisse destruktive Energien und (morphogenetische) Felder gehören ebenfalls dazu. Das sind also Energien, die jemand bewußt oder unbewußt zu einem anderen Wesen sendet, um auf dieses einen meist destruktiven Einfluß zu nehmen. Das kann man auch als schwarze Magie oder Woodoo etc. bezeichnen. Und das ist alltägliche (!) Praxis – nicht nur z. B. in Asien, Afrika und Südamerika, sondern auch in Europa.

Unter Besetzungen verstehe ich wesenhafte Phänomene, im Sinn von verstorbenen Seelen, aber auch anderen Entitäten, Außerirdischen ebenso wie Naturgeistern etc.

Natürlich gibt es auch positive „Besetzungen" im Sinne der Begleitung durch Engel oder geistige Führer. Bei diesen muß man sicherstellen, daß diese Begleitung keinen Preis hat, im Sinn von Lebenskraft, Seelenanteilen etc. Da diese Begleitung uns in der Regel guttut, müssen wir uns in diesem Artikel – und auch sonst bei Behandlungen – nicht weiter mit ihnen beschäftigen. Wer möchte, kann mit Hilfe von Kinesiologie und Mudras testen, ob eine solche Begleitung für ihn in Ordnung ist, und dies dann auch mit Mudras fördern.

Anzeichen und Symptome von Besetzungen durch Fremdenergien

Fremdenergien und Besetzungen können jede nur denkbare Symptomatik bei einem Menschen induzieren. Sie können beispielsweise häufig Reizbarkeit, Aggressivität, Konzentrationsprobleme, Gedächtnisstörungen, Depressionen, bis hin zu Psychosen verursachen. Sie können aber auch zu körperlichen Erkrankungen führen, einerseits eher funktionell wie oben beschrieben, jedoch sind sie auch bei schweren Erkrankungen bis hin zum Krebs zu finden. Inwieweit Fremdenergien ursächlich für diese Erkrankungen sind, oder ob sie wegen des geschwächten Energiefeldes durch die Erkrankungen erst möglich wurden, ist manchmal nicht sicher zu sagen. Beides ist möglich.

Natürlich können Fremdenergien uns auch von unserem Weg abbringen, von unserer Bewußtseinsentwicklung, von unserer spirituellen Entwicklung. Sie können dafür sorgen, daß wir uns mit Dingen beschäftigen, die sie uns vorgeben – das vor allem durch energetische Implantate. Fremdenergien können Menschen observieren und auch quasi fernsteuern – auf allen Ebenen. Das alles bleibt uns meist unbewußt.

Wie Fremdenergien in unser Leben gelangen

Fremdenergien und Besetzungen sind außerhalb von Raum und Zeit. Deshalb kannst du sie auch nicht mit deinen Sinnen wahrnehmen – es sei denn, du bist hellsichtig.

Wenn sich also dieses ganze Thema außerhalb von Raum und Zeit abspielt, dann findet das nach meinem Verständnis oberhalb der 3. Dimension statt, also in der 4. aufwärts. Dort hat jeder Mensch einen Anteil, den wir Seele nennen. Durch diesen Anteil sind wir nicht nur mit allem verbunden, sondern hier ist auch der „Eingang" für Fremdenergien und Besetzungen. Diese befinden sich u. a. in der 5. Dimension.

Fremdenergien und zwischenmenschliche Beziehungen

In der 5. Dimension befinden sich morphogenetische Felder – und damit auch die systemischen Felder z. B. von Familien oder von anderen Systemen wie Firmen, Vereinen etc. Hier und auch in den höheren Dimensionen befinden sich ebenfalls Fremdenergien und Besetzungen. Im Rahmen zwischenmenschlicher Beziehungen haben wir einerseits Kontakt zu all diesen Feldern, durch diese „Verbindungen" können offenbar Fremdenergien leichter Zugang zu uns bekommen. Das war ja auch mein erster Kontakt mit einer Besetzung, siehe oben. Andererseits sind diese Felder selbst wesenhaft und können Besetzungen verursachen.

Fremdenergien durch Umgebungen und Orte

Orte sind Materie. Also, warum sollte dort eine Besetzung möglich sein? Was sich im ersten Moment unwahrscheinlich anhört, ist jahrtausendealte Erfahrung. Wir nennen die Besetzungen von Orten Spuk. Viele Menschen haben mir von ihren persönlichen Erfahrungen damit berichtet. Da bewegen sich Gegenstände oder Türen, Bilder fallen herunter, Lichter werden an oder ausgeschaltet etc., ohne daß das

mit natürlichen Phänomenen erklärbar wäre. Alte Kulturen sind damit so umgegangen, daß sie den Geistern eigene kleine Häuser bauten, ihnen dorthin Geschenke brachten und so dafür sorgten, daß sie sich dort wohlfühlten – und eben nicht im benachbarten Wohnhaus der Menschen. So etwas funktioniert auch heute in unserer Kultur – probier es aus!

Andere Quellen von Fremdenergien

Fremdenergien haben m. E. eine besondere Beziehung zu anderen Energien – vor allem Strom! Sie nutzen Stromfluß in allen elektrischen Geräten, vor allem in Kommunikationsgeräten. Ich habe oft gefunden, daß Menschen Besetzungen hatten, die vorher keinen direkten Kontakt mit anderen Menschen hatten, z. B. weil sie allein lebten. Aber sie hatten ihr Handy benutzt, ihren Computer, ihren Fernseher… und man kann ja dann kinesiologisch testen, welchen Weg die Besetzung zum Menschen genommen hat.

Besetzungen sind meiner Erfahrung nach sogar möglich aus anderen „Zeit-Räumen“, zu denen wir überhaupt keinen Zugang haben, auch nicht hellsichtig. Sie können von außerhalb dessen, was wir als unser Universum verstehen, hierher „kommen“.

Wie man Fremdenergien erkennt und identifiziert

Ich denke, nun wird verständlich, daß Fremdenergien ein Problem für jeden an jedem Ort zu jeder Zeit sein können. Nicht müssen, natürlich. Aber ich kann nur empfehlen, sich so ausbilden zu lassen, daß man selbst jederzeit etwas dagegen tun kann. Wir lernen ja auch den Umgang mit Handy, Tablet, Computer etc. Wer von uns weiß wirklich, wie diese Geräte genau funktionieren? Das interessiert uns nicht, Hauptsache, wir können sie benutzen. Mit Intuition und anderen Zugängen zu unserem Unterbewußtsein wie z. B. Kinesiologie ist es genauso!

Techniken zur Selbsterkenntnis und -beobachtung

Warum ist unser Unterbewußtsein in diesem Zusammenhang so wichtig? Weil es sich – wie die Seele – außerhalb von Raum und Zeit befindet. Damit hat es unmittelbar Kontakt zu – allem! Zu allem, was ebenfalls außerhalb von Raum und Zeit ist. Da der Körper erfahrungsgemäß 1:1 mit dem Unterbewußtsein verknüpft ist, können wir dieses „Wissen“ mit Methoden wie Kinesiologie z. B. via Muskeltest sichtbar machen.

Zunächst haben wir aber natürlich unsere Intuition, unseren „6. Sinn“ als direkte Anbindung zum Unterbewußtsein. Wenn wir uns also unerklärlich anders als sonst fühlen, sollten wir an Fremdenergien oder Besetzungen als mögliche Ursache denken. Damit meine ich andere Körperwahrnehmungen, andere Emotionen wie „grundlose“ Traurigkeit, Ärger, Wut, Zorn, andere Gedanken als sonst, etc.

Einsatz von spirituellen Praktiken und Werkzeugen

Alle spirituellen Praktiken nutzen Möglichkeiten und Wahrnehmungen auf unterbewußter Ebene. Über Jahrtausende haben Schamanen und Priester erfahrungsbasiert Möglichkeiten entwickelt, Besetzungen zu behandeln, mit Ritualen, mit Räuchern, mit Hilfe von geistigen Wesen wie Engeln etc. Diese Praktiken sind uns heutzutage meist fremd, wir haben kein „Gefühl“ dafür, keinen Zugang dazu, weil wir weder den nötigen kulturellen noch den religiösen oder den Erfahrungshintergrund haben – auch nicht nötige Wahrnehmung im Sinn von Hellsichtigkeit! Also braucht es Techniken, mit denen wir umgehen können und mit denen wir uns wohlfühlen!

Anzeigen

Einmal nichts gedacht.....ZACK!!! – glücklich.

MichaelAngelo Roesner

Das hört sich doch ganz einfach an, aber das ist ja erst der Anfang. Stimmt, es fängt mit unseren Gedanken an und die liegen in unserer eigenen Verantwortung – und zwar ausschließlich. Liebst du dich so sehr, daß du Verantwortung für alles in deinem Leben übernimmst?

Wir sind spirituelle, geistige Wesen, die die irdisch-menschliche Erfahrung machen, daß jeder Gedanke, besonders wenn er wiederholt und mit Gefühlen aufgeladen wird, sich in unserem Leben auch manifestiert. Geist erschafft Materie. Dies ist hinlänglich bekannt und deshalb wird soviel Aufwand betrieben, uns zu beeinflussen, zu manipulieren, zu steuern.

Alles, was wir erdenken können, können wir auch erschaffen. Doch was denken wir die meiste Zeit? Und wie viele Gedanken davon sind beschränkend und negativ? Wieviel Gedankenkraft verwenden wir dafür, uns mit Themen zu beschäftigen, die uns von klein auf eingespielt werden, die angstbesetzt sind? Wer wärst du ohne diese Gedanken? Wieviel Kapazität würde dann zur Verfügung stehen für das, was unsere Seele an Schönem und Gutem in die Welt bringen möchte, wieviel Raum ist dann für Entspannung und Dankbarkeit im Hier-und-Jetzt? Auf diesem Boden entsteht schöpferische Energie, können konstruktive, positive Gedanken erwachsen.

Die alte Weisheit, „der Glaube versetzt Berge“, darf durchaus als umsetzbare Metapher verstanden werden. Denn wir sind unendlich mächtig! Durch Marianne Williamson tönte die Botschaft in die Welt, daß wir Angst vor unserer wahren Größe haben und in der Bibel steht: „Alles ist möglich, dem der glaubt.“ Wer sind wir denn ohne diese Angst vor unserer wahren Größe?

Wir sind Kinder Gottes, wir sind Geist vom Geist Gottes und damit eine äußerst machtvolle Schöpferenergie. Dieses Potential liegt in einem Jeden von uns und nicht nur in denen, die über uns herrschen wollen. Eine solche Weisheit entdeckte ich zu Beginn meiner Selbstständigkeit, als ich mit 28 Jahren das erste Mal in der Handelskammer in Hamburg war:

Alles liegt in Dir.

Wenn du denkst, daß du geschlagen bist, dann bist du geschlagen. Wenn du denkst, daß du's nicht wagst, wirst du's nicht wagen. Wenn du gewinnen möchtest, aber denkst, daß du nicht gewinnen kannst, ist es unmöglich, daß du es schaffen wirst. Denn in der Welt dort draußen wirst du sehen, daß Erfolg mit dem Willen eines Menschen beginnt – alles liegt in dir.

Gar so oft ist mancher Lauf verloren, bevor auch nur ein Schritt getan; und mancher Feigling hat versagt, bevor sein Werk auch nur begann. Denke groß und deine Taten werden wachsen. Denke klein und du wirst zurückbleiben.

Denke, du kannst und du wirst können – alles liegt in dir.

Wenn du denkst, daß du ausgestoßen bist, dann bist du es. Du mußt hoch denken, um aufzusteigen. Du mußt von dir überzeugt sein, bevor du jemals einen Preis gewinnst. Des Lebens Kämpfe werden nicht immer von den Stärkeren und Schnelleren geführt; aber der Mensch, der gewinnt, ist der, der denkt, er kann.

„Ich BIN Schöpfer meiner eigenen Realität.“

Und der Seelenbegleiter ‚SO HAM' aus der Michael-Angelo-Collection spricht:

„Ich BIN Schöpfer meiner eigenen Realität.
Zentriert zwischen Vergangenheit und Zukunft,
zentriert zwischen oben und unten,
zentriert zwischen Yin und Yang
gehe ich meinen mir eigenen Weg.
Nie ist ihn einer vor mir gegangen.
Nie wird ihn jemand nach mir gehen.
Ich BIN eine einzigartige Manifestation des göttlichen Bewußtseins. Ich erschaffe mir meine eigene Realität mit jedem Gedanken neu.“ Lebe Wunder!

Anzeige

Zur Gesundheit durch Selbsterkenntnis

Joachim Weiler

Die grundsätzliche Frage hinter diesem Thema und damit auch der Weg in die eigene Gesundheit ist: Leben wir tagtäglich nach unserem wirklichen authentischen inneren Sein, unserer Berufung, unserer Lebensaufgabe, unserer Bestimmung? Oder fühlen wir uns getrieben von äußeren Einflüssen?

Ich denke, das Thema Streß und wie es im Körper zu gesundheitlichen Problemen führen kann, ist für uns alle mittlerweile nichts Neues mehr. Aber wo ist die Wurzel dieses Übels, wie können wir in einer Welt, in der wir wirklich 24 Stunden von Ablenkung, Krisen, Herausforderungen und Ängsten umgeben sind, überhaupt zu einem dauerhaften inneren Frieden und damit einer Streßfreiheit kommen? Die Antwort darauf ist ganz einfach: Indem wir ganz zu uns selbst kommen und unseren tiefen inneren Kern – unser ganzes Sein, unsere Authentizität ganz leben. Es geht ganz einfach um eine Bewußtseinsänderung. Ein Bewußtwerden über unsere wirkliche Lebensaufgabe und den Blick hinter die Kulissen all der anerzogenen oder selbstgewählten Verhaltensweisen, die uns immer wieder aus unserer Mitte bringen. In unserer eigenen ganz persönlichen Wahrheit sind wir damit auch frei von Streß. In einem ersten Schritt geht es also darum, herauszufinden: „Wer bin ich?“ Viel wichtiger ist dann allerdings auch die Umsetzung, die Integration und die Bewußtwerdung der eigenen Wahrheit im alltäglichen Leben.

Der Weg dieser Umsetzung kann dabei ein langer sein, denn in uns liegen so viele tiefe Programme, die uns immer wieder sagen: „So muß das halt sein“, oder: „da komme ich ja gar nicht drumherum“, oder: „ich stecke einfach in Verpflichtungen“. Der erste Satz dabei ist also die Bereitschaft für wirkliche Veränderung – denn dann geht es meiner Erfahrung nach ganz schnell. Die Basis ist die Entscheidung, mein Leben selbst ganz in die Hand zu nehmen und damit zu dem Schöpferwesen zu werden, als das ich von Geburt an gedacht bin. In der intuitiven Begleitung finden wir dabei den ganz eigenen Schlüssel und die Erkenntnis, daß jeder Moment eine neue Chance ist. Ein Neubeginn. Und daß die eigene Kraft immer bereitsteht und jeder neu ausgerichtet jeden Schritt bewußt gehen kann. Das Leben der wirklichen eigenen Kraft führt damit zu innerer Klarheit und außen zu Veränderung. In Beziehung, in Arbeit, im Leben ganz allgemein. Und das ist das, was wir Menschen heute für so schwer halten. Es ist doch total schön, wenn ich in der Sicherheit lebe, ein gleichmäßiges Einkommen zu haben, einen festen Partner, Freundeskreis und so weiter. Aber wo bleibt meine ganz eigene Wahl? Da gehen wir dann oft weiter den alten Weg, und wenn wir es im Verstand nicht erkennen, dann hilft uns unser Körper oft, indem er sich mit Merkmalen und Hinweisen zeigt.

In meiner Arbeit mit Klienten spüre ich immer wieder das Gefühl, das aufsteigt, wenn wir zu dem inneren Kern des eigenen Lebens vordringen. Meistens zeigt sich das in einem Bild und einem Gefühl. Und gleichzeitig tritt Entspannung, tritt ein Wohlgefühl ein. Da spüren der Klient und ich als Begleiter eine tiefe Stimmigkeit und Erleichterung. Das ist Gesundheit. Das Fehlen von belastenden Elementen im Leben. Das ist die Liebe am eigenen Leben, das volle Vertrauen, daß nur und ausschließlich dieses „Bei-sich-sein“ völlig ausreicht für ein gutes und „gesundes“ Leben. Und aus diesem Gefühl und dieser Wahrheit entsteht dann auch die Klarheit und die Kraft für all die Wege im Leben, wie ich sie gehe, lebe und umsetze. Streß ade, ich bin ja bei mir und das ist alles, was ich brauche.

Das Resultat dieser inneren Klarheit ist dann ganz oft die Linderung von Beschwerden, pure Freude am Leben, der Mut, wieder Entscheidungen für sich zu treffen und die Lust, neue Wege zu gehen – aber auch in dem Weg, den ich jetzt gerade gehe, wieder den Ursprung zu erkennen und damit zu merken: Ja, ich bin hier genau richtig.

Streßvermeidung geschieht in jedem Moment des Lebens, und zwar an der Stelle, wo bewußt ist, daß der nächste Schritt aus einer freien Entscheidung entsteht. Nach der eigenen Wahrheit, in der man selbst wirklich Schöpfer des Lebens ist. Selbstermächtigung ist damit das Heilmittel überhaupt, denn in einem in Freude schwingenden System herrscht Balance und Wohlbefinden. Und sollten äußere Einflüsse auf dich einwirken, dann kannst du das in deiner inneren Klarheit schnell erkennen und genau die Mittel, Hilfsleistungen und Wege finden, die für dich am besten geeignet sind.

Informationsmedizin – Medizin der Zukunft – oder:

Christian Irrgang, Heilpraktiker

Der Glaube versetzt Berge. Dieses Sprichwort ist hinlänglich bekannt, aber nur wenige Menschen sind sich dieser Macht bewußt. Die meisten von uns werden sich sagen oder denken: „Bei mir funktioniert das leider nicht“!

Genauer hingesehen wäre die Lösung viel näher als gedacht, und wie so oft sieht man den Wald vor lauter Bäumen nicht. Meistens setzt man den „Willen“ als Synonym für den „Glauben“, und genau hier befindet sich das Haar in der Suppe.

Wenn Wille und Glaube sich konträr gegenüberstehen, wird ausnahmslos der Glaube den Sieg nach Hause tragen. Ich will zwar gesund werden, aber bei meiner derzeitigen Situation kann ich nur schwer daran glauben. Ich will zwar mehr Geld verdienen, einen besseren Beruf haben, glaube jedoch, daß mir hier die Qualifikation fehlt.

Was glaubst du, was eintreten wird? Richtig, die Gesundheit, das Geld, die Karriere rücken in weite Ferne.

Und das sind sie nun, unsere Glaubenssätze aus frühester Kindheit (oder noch viel früher), tief in uns verankert. Gerade die ersten sieben Jahre unseres irdischen Daseins, die sogenannte Prägungsphase, sind die Wiege unserer heutigen Glaubenssätze.

Wie oft wurde uns gesagt: „Dafür bist du noch zu jung, das kannst du eh nicht, dafür bist du noch zu dumm, zu gebrechlich, zu klein, zu groß, zu dick, zu dünn, das ist doch nichts für Mädchen/Jungs“ usw. „Geld verdirbt ja auch den Charakter; erst die Arbeit, dann das Vergnügen; ohne Fleiß kein Preis; Mütter haben sich um die Kinder zu kümmern…!“ Man könnte diese Aufzählung noch ewig weiterführen, sicherlich war auch für dich etwas dabei. In der Prägungsphase wurden diese Glaubenssätze in unser Unterbewußtsein gebrannt und bestimmen auch heute noch unser Sein, unsere Gegenwart und folglich auch unser Morgen.

> „Achte auf deine Gedanken, denn sie werden deine Worte.
> Achte auf deine Worte, denn sie werden deine Handlungen.
> Achte auf deine Handlungen, denn sie werden deine Gewohnheiten.
> Achte auf deine Gewohnheiten, denn sie werden dein Charakter.
> Achte auf deinen Charakter, denn er wird dein Schicksal.“ Talmud

95 Prozent unserer täglichen Gedanken sind immer die gleichen, lediglich 3 Prozent davon sind positiv. Ein wichtiges Naturgesetz ist das Resonanzgesetz. Wenn nun der größte Teil unserer Gedanken negativ ist, wie wird dann wohl unsere Realität aussehen?

Wille und Glaube dürfen eine untrennbare Einheit werden und sein, dann sind wir tatsächlich in der Lage, „Berge zu versetzen“! Materie folgt bekanntlich der Information. Gemäß dem Welle-Teilchen-Dualismus existiert NICHTS, bevor es beobachtet wird. Erst unsere Aufmerksamkeit läßt es materialisieren.

Haben-Tun-Sein ist die Strategie der meisten Menschen: „Wenn ich erst meine Gelenkbeschwerden in den Griff bekomme, dann kann ich wieder Sport machen und endlich ein paar Kilogramm abnehmen.“ Haben-Tun-Sein und die Gedanken sind bei der Krankheit, und verändern wird sich nichts.

Sein-Tun-Haben verändert alles im Leben. „Ich bin schlank, schön, gesund, treibe täglich Sport und habe ein wundervolles Leben.“ Wir setzen uns in Gedanken mit Willen und Glauben bereits in das angestrebte Ergebnis.

Ich weiß, daß viele sich jetzt sagen werden: „Der hat leicht reden, wenn es so einfach wäre, könnte es ja jeder!“ Vielleicht ist es tatsächlich so einfach, was kann dir im schlimmsten Fall geschehen, wenn du es probierst? Was hast du zu verlieren? Stelle dir vor, es funktioniert. Und ja, bei unglaublich vielen erfolgreichen Menschen funktioniert es tatsächlich. Leider lernt man dies nicht in der Schule.

Der 10-Tage-Transformationsprozeß

Sieglinde Huber

Ein Erfahrungsbericht.

Während eines Treffens des Naturheilvereins Bodensee e.V., dem ich im Jahr zuvor beigetreten war, lernte ich ein Mitglied kennen. Wir kamen angenehm ins Gespräch und jeder erzählte von sich und seinem Tun. Ich berichtete von meiner Salzoase und darüber, daß die Räumlichkeit auch für Vorträge und Seminare zur Verfügung stehe. Sie erzählte mir von dem 10-Tage-Transformationsprozeß, der mich neugierig machte. Ich lud sie ein, sich den Salzraum anzusehen und um mehr über ihren Vortrag zu erfahren.

So besuchte sie mich an einem Samstagnachmittag und brachte „Greendrinks“ in verschiedenen Geschmacksvariationen mit. Ich als Diabetikerin sehe mir immer die Kohlenhydratmengen genauestens an, um die Insulinzugabe zu berechnen. Die Dame erzählte von den vielen grünen Inhaltsstoffen und ihren verschiedensten Geschmacksvariablen. Mein Favorit war „Hippokrates Power“. Hin und wieder kontrollierte ich meinen aktuellen Zuckerwert auf dem Dexcom-Gerät. Überrascht stellte ich fest, daß ich trotz der Kohlenhydrataufnahme stabile Werte hatte. Aus Erfahrung wußte ich aber, daß ich die Werte im Auge behalten sollte. Dazu muß ich noch sagen, daß ich zu diesem Zeitpunkt gerade eine Leberentlastungskur machte. Außerdem bin ich schwer zu überzeugen, denn bei manchem vermeintlich super einzigartigen Produkt schnürte es mir die Kehle zu.

An diesem Tag hatte ich viele „Greendrinks“ zu mir genommen und abends noch in der Pizzeria gegessen. Auf dieser Grundlage habe ich die Kohlenhydrate berechnet und Insulin gespritzt. Nachts hatte ich dann unerwartet eine heftige Unterzuckerung. Den ganzen folgenden Tag immer noch eher zu niedrige Werte. In der folgenden Woche hielt der niedrige Zuckerwert an und alles, was ich planmässig an Insulin spritzte, führte zu Unterzuckerungen. Folglich ließ ich das Insulin weg. Dieser Zustand hielt eine Woche, was erstaunlich war. Ich las das Buch über die Inhaltsstoffe der einzelnen Produkte, die ich bekommen hatte. Durch mein Wissen konnte ich die Zusammenhänge der einzelnen Wirkungen erkennen. Was mich am meisten faszinierte waren die Zuckerwerte: Durch den hohen Konsum hatte ich mein Depot an Mikronährstoffen, Spurenelementen und Vitaminen aufgefüllt. Und durch die Leberreinigung meinen Stoffwechsel dermaßen unterstützt, daß mein Körper optimal versorgt war und weniger Insulin brauchte.

Jedesmal wenn ich an den 10-Tage-Transformationsprozeß dachte, kamen mir hierzu mehr und mehr Eingebungen. Mein Herz ging ganz weit auf. Das Gefühl war, als ob mein Körper ein absolutes Ja dazu sagte und sich ein Lächeln in meinem Gesicht zeigte. Viele haben schon gehört, daß wir in unserem Universum aktuell eine starke universelle Energieerhöhung haben, je näher wir dem Mittelpunkt des Photonenringes kommen und wir in die fünfte Dimension wechseln. Wir werden lichtvoller. Nur was ist mit unserem biologischem Körper, der am stärksten der dichten Materie ausgesetzt ist? Dazu noch zugemüllt mit Umweltgiften! Selbst ein Neugeborenes trägt schon eine toxische Belastung durch die Fehlernährung unserer Zeit.

Chlorophyll weist die stärkste Lichtspeicherung auf und sorgt mit den Aminosäuren in unserem Körper für eine optimale Aufnahmefähigkeit. Dieser Gedanke ließ mich nicht los. Immer wieder hörte ich von neuen Lichterhöhungen, Portaltagen usw., die unseren Körper stark in Mitleidenschaft ziehen. Man spricht von Lichtkörpersymptomen. Mich drängte es immer mehr dazu, die Transformation zu beginnen. Ich bestellte das Paket und bekam sechs Produkte, die aufeinander und für eine ganzheitliche Körperentgiftung abgestimmt waren: Leber, Harnsäure, Parasiten und Pilze. Hierzu möchte ich betonen, daß jeder Mensch, der sich für diese Transformation entschließt, eigene Erfahrungen machen wird. Jeder Körper ist einzigartig und empfindet anders und ich erzähle hier meine eigene Transformation.

Die ersten Tage unterstützte ich mich abends mit basischen Leberwickeln. Am ersten Tag war es mir innerlich kalt und ich hatte starke Kopfschmerzen. Das kannte ich bereits von einer Freundin, der es bei einer Saft- und Teekur ähnlich ging. Kaffee und Zigaretten schmeckten mir gar nicht, aber ganz weglassen konnte ich es anfänglich nicht. Sechs bis acht Tassen „Altersheimkaffee“, oder „Blümchenwasser“, wie manch einer sagt, waren bei mir Normalität – dazu viel Sahne. Heute, nach der Transformation, reicht eine halbe bis eineinhalb Tassen Kaffee mit Mandelmilch. Ich lernte dabei mein emotionales Eßverhalten

kennen. Z.B. das Verschlingen eines Stücks Kuchen, um Trauer und Verlust zu verarbeiten. Heute kann ich Kuchen genießen.

In der Nacht auf Tag zwei war ich neun mal auf dem Klo. Ich war weder übermüdet, noch durch den wenigen Schlaf gereizt. Die Kopfschmerzen waren schon zurückgegangen, ich fror aber noch. Innerlich fühlte ich mich schwer, überall zwickte und zwackte es, Giftstoffe begannen sich zu lösen. Weiterhin starker Harndrang. Abends auf dem Nachhauseweg verschlang ich einen halben Schokoriegel und erkannte mein Belohnungszuckerle, das mein inneres Kind einforderte. Heute sag ich, wenn ich das Bedürfnis nach Schokolade habe: „Das hast du heute wieder fein gemacht!“, und lobe mein inneres Kind.

An Tag drei gingen die Symptome zurück. Abends beim Yoga fielen mir die Übungen schwer, danach übler stark konzentrierter Geruch beim Klogang. Ich rief die Dame an für Infos. Sie sagte, durch Yoga habe sich aus dem Gewebe überschüssige Harnsäure entfernt. Die Zuckerwerte waren die ersten drei Tage katastrophal, danach habe ich nur noch Langzeitinsulin gespritzt. Heute sind die Zuckerwerte stabil. Ich mußte die Insulingaben nach der Kur neu anpassen.

Tag vier zeigte sich recht neutral. Ich bemerkte aber, daß ich psychisch stabiler wurde. Zum ersten Mal hatte ich einen Kunden aufgefordert, die Ausgangstüre zu suchen, da er glaubte, seine schlechte Laune an mir auslassen zu dürfen. Ich war über mich erstaunt, eine klare Grenze gesetzt zu haben. Heute hat sich diese Klarheit in meinem feinstofflichen Körper gefestigt und die Grenzüberschreitungen gegenüber meiner Person haben sich gelöst .

Die restliche Zeit der Kur blieb symptomlos, aber stabilisierend. Als Fazit sehe ich meine äußerliche wie innerliche Veränderung: Der Effekt der Transformation zeigt sich als fortschreitender Verlust von überflüssigen Pfunden, mein gesamtes Wohlbefinden ist leichter und stabiler, wie der Ausgleich zwischen Tun und Ruhen, ich bin dabei klarer und zentrierter in meiner inneren Mitte. Ich bin angekommen. Ein Dank an alle, die mir diese Transformation ermöglichten, und ein Dank an mich, daß ich es durchgezogen habe. Heute gehören „Greendrinks“ und Aminosäuren zum festen Bestandteil meines Tagesplans.

Anzeigen

Postbiotika auf dem Vormarsch

Selma Timmer, Stiftung OrthoKnowledge

Nach den Prä-[1], den Pro-[2] und den Synbiotika[3] finden nun auch die Postbiotika[4] zunehmend Beachtung. Letztere unterstützen die Gesundheit, indem sie das Immunsystem regulieren und stärken, die Widerstandskraft gegen Infektionen erhöhen, die Darmgesundheit fördern und der Darmdysbiose[5] und der intestinalen Hyperpermeabilität entgegenwirken. Zudem enthalten sie viele Antioxidantien.

„Backhefe hat, wie sich aus der lateinischen Artbezeichnung cerevisiae ‚des Bieres' ersehen läßt, ihren Ursprung in obergärigen Bierhefen. Der griechisch-lateinische Gattungsname Saccharomyces bedeutet ‚Zuckerpilz'." (Wikipedia)

Postbiotika können sowohl präventiv als auch therapeutisch eingesetzt werden. Bei gesunden Erwachsenen können sie das allgemeine Wohlbefinden verbessern, Magen-Darm-Beschwerden wie Verstopfung oder Durchfall lindern und die Widerstandsfähigkeit gegen Erkältungen und Grippe erhöhen. Da Darmdysbiose, Immundysfunktion, (niedriggradige) Entzündungen, oxidativer Streß und eine erhöhte Darmpermeabilität zusammenhängen und bei vielen chronischen (altersbedingten) Erkrankungen eine Rolle spielen, tragen Postbiotika möglicherweise zu einem gesunden bzw. gesünderen Altern bei. Die Forschung dazu steckt noch in den Kinderschuhen. Erst seit 2018 nimmt die Zahl der veröffentlichten wissenschaftlichen Studien über Postbiotika deutlich zu. Es braucht Zeit, um den Wirkungsbereich von (einzelnen) Postbiotika ausführlich zu ergründen. Man muß sich aber darüber im Klaren sein, daß die Ergebnisse der wissenschaftlichen Forschung nur für das untersuchte Postbiotikum gelten, das von hoher und gleichbleibender Qualität zu sein hat. In diesem Artikel werden die gesundheitlichen Auswirkungen eines spezifischen Postbiotikums aus der Hefe Saccharomyces cerevisiae (**EpiCor®**) erörtert, die bisher in präklinischen und klinischen Studien nachgewiesen wurden.

Humanstudien mit getrocknetem Hefefermentat

Arbeitnehmer weniger krank durch Hefefermentat

In einer US-amerikanischen Produktionsstätte, die ein gesundheitsförderndes Hefefermentat für die Viehhaltung herstellt, wurde nach Jahrzehnten festgestellt, daß Mitarbeiter, die mit dem Hefefermentat arbeiteten und vermutlich einen Teil des Hefefermentats durch Ingestion oder Inhalation aufnahmen, gesünder zu sein schienen, sich seltener krank meldeten und deutlich seltener an Grippe erkrankten als Mitarbeiter, die in anderen Bereichen des Unternehmens tätig waren. Dies führte zu einer Untersuchung des Blutes und Speichels beider Mitarbeitergruppen, die zeigte, daß die Exposition gegenüber dem Hefefermentat positive Auswirkungen auf das antioxidative System und das Immunsystem hatte. Eine langfristige Exposition gegenüber dem Hefefermentat führte unter anderem zu einer erhöhten Aktivität von NK-Zellen[6], zu höheren Werten des Antioxidans Glutathion in den roten Blutkörperchen und zu mehr Immunglobulin A im Speichel. Dabei war die antioxidative Aktivität im Blut höher und die phagozytische Aktivität der Makrophagen größer. Die Immunzellen waren (ex vivo) besser in der Lage, Tumorzellen und virusinfizierte Zellen abzutöten und mit Escherichia coli umzugehen. Diese Befunde führten zur Entwicklung von **EpiCor®**.

Atemwegsinfektionen

Besonders im Herbst und Winter sind die Menschen anfälliger für Atemwegsinfektionen wie Grippe und Erkältungen. Zwei Humanstudien deuten darauf hin, daß Hefefermentat die Resistenz gegen Grippe und Erkältungen bei gesunden Menschen erhöht, unabhängig davon, ob sie gegen Grippe geimpft sind oder nicht. In einer placebokontrollierten Humanstudie (116 gesunde Erwachsene, 18-76 Jahre) verringerte die Einnahme von Hefefermentat (500 mg/Tag über 12 Wochen im Winter 2006-2007) im Vergleich zu Placebo signifikant das Auftreten und die Dauer (von durchschnittlich fünf auf vier Tage) von Erkältungs- und Grippesymptomen bei Erwachsenen, die kurz zuvor gegen Grippe geimpft worden waren. Zu diesem Schluß kamen die Forscher auf der Grundlage von Bluttests, einer körperlichen Untersuchung im Krankenhaus und einem standardisierten Fragebogen, den die Teilnehmer täglich ausfüllten und der Fragen zum Auftreten und zur Schwere von Grippe- und Erkältungssymptomen enthielt, wie Kopfschmerzen, allgemeine Schmerzen, Müdigkeit, Schwäche, verstopfte Nase, laufende Nase, Halsschmerzen, Husten, Heiserkeit, Engegefühl in der Brust, Schüttelfrost, Fieber. Die Studie wurde mit derselben Anzahl und Altersgruppe wiederholt, die nicht geimpft worden waren. Die Supplementierung mit dem Postbiotikum führte zu einer signifikanten Verringerung des Auftretens von Grippe- und Erkältungssymptomen und zu einer (nicht signifikanten) Verkürzung der Dauer der Symptome (von durchschnittlich 4,25 auf 3,59 Tage). Das Postbiotikum hatte in beiden Studien keine signifikanten Nebenwirkungen.

[1] unverdauliche Stoffe wie Ballaststoffe, die das Wachstum nützlicher Mikroorganismen im Magen-Darm-Trakt anregen
[2] lebende Mikroorganismen, die – wenn sie in ausreichender Menge aufgenommen werden – der Gesundheit des Wirts zugute kommen
[3] eine Kombination aus Prä- und Probiotika
[4] nicht lebende Mikroorganismen und ihre Metabolite, die der Gesundheit des Wirts zugute kommen
[5] ungünstige Zusammensetzung des Darmmikrobioms

[6] **n**atürliche **K**illerzellen, Teil des Immunsystems: beispielsweise wichtig für die Bekämpfung von Krebs und Virusinfektionen

Heuschnupfen

Die allergische Rhinitis (oder Rhinokonjunktivitis) ist eine IgE-mediierte Reizung/Entzündung der Schleimhäute von Augen, Nase, Mund und Rachen aufgrund einer allergischen Reaktion auf die Pollen einiger blühender Gräser, Pflanzen oder Bäume. IgE wird normalerweise produziert, um (unter anderem) Parasiten wie Würmer zu bekämpfen. Bei einer Allergie produzieren Plasmazellen IgE gegen harmlose Substanzen (Allergene) wie Pollen. In den Niederlanden zum Beispiel leiden jedes Jahr zwischen 800.000 und 1,5 Millionen Menschen an allergischer Rhinitis/Rhinokonjunktivitis. Heuschnupfen wirkt sich negativ auf die Lebensqualität aus, kann Schlafprobleme verursachen und die Produktivität bei der Arbeit und in der Schule verringern.

Während der Pollensaison wurde in einer placebokontrollierten Studie an 96 Erwachsenen mit nachgewiesener Pollenallergie untersucht, ob Hefefermentat (500 mg/Tag über 12 Wochen) die Symptome verringern kann. Die Supplementierung mit Hefefermentat führte im Vergleich zu Placebo zu einer signifikanten Verringerung der Schwere und Dauer der Heuschnupfensymptome, insbesondere der verstopften, sowie der laufenden Nase und der tränenden Augen. Der Gebrauch von Medikamenten ging in der Hefefermentat-Gruppe deutlich zurück. Darüber hinaus verbesserte sich die krankheitsbezogene Lebensqualität[7] in Bezug auf die Nasenbeschwerden und die Irritationsneigung signifikant. Im Durchschnitt dauerte die Nasenobstruktion in der Hefefermentat-Gruppe 16,5 Tage, in der Placebogruppe dagegen 29 Tage. Die Supplementierung mit Hefefermentat führte auch zu einem signifikanten Anstieg des sekretorischen IgA-Spiegels im Speichel und zu einem Rückgang der Lymphozyten und Eosinophilen im Nasenschleim. Es ist denkbar, daß die beobachtete Linderung der Symptome teilweise auf die mit IgE konkurrierende Bindung von (allergenspezifischem) sIgA an IgE-Epitope[8] von Pollenallergenen zurückzuführen ist, wodurch die Schwere der allergischen Reaktion abnimmt. Das von den Schleimhäuten sezernierte sIgA sorgt für Immuntoleranz gegenüber harmlosen Nahrungsmittel- und Umweltantigenen und die Eliminierung von Krankheitserregern, beeinflußt die Zusammensetzung des Darmmikrobioms und kann die Entzündungsreaktion auf Krankheitserreger und Allergene dämpfen.

Obstipation

Eine belgische placebokontrollierte Pilotstudie umfaßte 80 gesunde Erwachsene (67 Frauen und 13 Männer, 18-70 Jahre) mit mäßiger oder schwerer Verstopfung und zusätzlichen Magen-Darm-Beschwerden wie Dyspepsie und/oder Völlegefühl, Blähungen und Bauchschmerzen. Die Teilnehmer litten an funktioneller Verstopfung, also einer Verstopfung, die nicht auf eine Grunderkrankung zurückzuführen war. Die durchschnittliche Stuhlgangshäufigkeit betrug in den vorausgegangenen drei Monaten 2-5 Mal pro Woche. Ziel der Studie war es, festzustellen, ob eine Supplementierung mit Hefefermentat (500 mg/Tag über einen Zeitraum von sechs Wochen) einen signifikanten Einfluß auf die gesundheitlichen Beschwerden und die Lebensqualität hat. Die während der Studie entnommenen Stuhlproben sollten zeigen, ob sich die Zusammensetzung des Darmmikrobioms durch die Intervention veränderte. Frühere Studien hatten gezeigt, daß eine Darmdysbiose zum Auftreten und Fortbestehen von Verstopfungen beiträgt, aber auch, daß eine Verstopfung die Darmdysbiose fördert.

Die Supplementierung mit Hefefermentat führte häufig schon innerhalb von zwei Wochen zu einer signifikanten Verbesserung der Stuhlgangshäufigkeit und der Stuhlstruktur, einem Rückgang zusätzlicher Magen-Darm-Beschwerden und einer Verbesserung der (verstopfungsbedingten) Lebensqualität und allgemeiner Streßbeschwerden. Auch verbesserte sich die Zusammensetzung des Darmmikrobioms, wobei es unter anderem bei Probanden mit schwerer Verstopfung zu einer signifikanten Zunahme von Bacteroides- und Prevotella-Arten kam. In dieser Gruppe nahm auch der Anteil von Anaerostipes zu, einer Bakteriengattung, die viel Buttersäure (Butyrat) produziert. Bei Probanden mit mäßiger Verstopfung nahm die Menge an Akkermansia muciniphila, einem kommensalen Bakterium, das eine gesunde Darmfunktion und Darmbarrierefunktion fördert,

[7] gemessen mit dem RQLQ, Rhinoconjunctivitis Quality of Life Questionnaire
[8] Stellen auf dem Allergen, die von IgE erkannt werden

entzündungshemmend wirkt und mit verschiedenen Krankheiten (einschließlich Fettleibigkeit, Diabetes Typ 1 und 2, Fettleber, entzündlichen Darmerkrankungen und verschiedenen Krebsarten) in umgekehrtem Zusammenhang steht, sogar zu. Außerdem verringerte sich die Menge an Blautia- und Roseburia-Bakterien bei Probanden mit mäßiger Verstopfung signifikant. Diese beiden Bakteriengruppen sind bei Menschen mit Reizdarmsyndrom und RDS-O[9] häufig erhöht und können Magen-Darm-Beschwerden wie Dyspepsie fördern. Es ist unklar, ob das Hefefermentat die Verstopfung und andere Beschwerden reduziert, indem es das Darmmikrobiom beeinflußt, oder ob das Hefefermentat die Darmpassage verbessert und beschleunigt (möglicherweise induziert durch Butyrat und Hefemetabolite) und dadurch die Zusammensetzung des Darmmikrobioms zugunsten von Mikroben verbessert, die besser an eine schnellere Darmpassage angepasst sind.

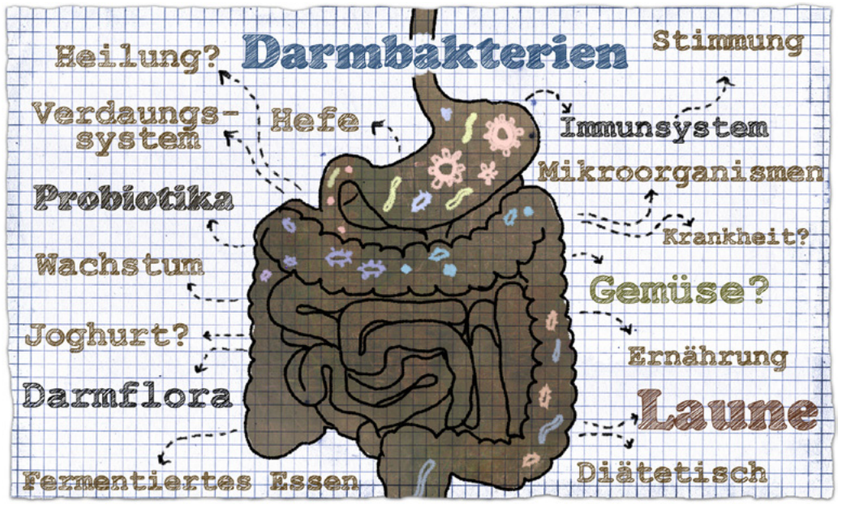
Immunmodulation und antioxidative Kapazität

Eine placebokontrollierte Crossover-Studie mit 12 gesunden Erwachsenen (18-55 Jahre) untersuchte die direkten Auswirkungen einer Einzeldosis getrocknetes Hefefermentat (500 mg) im Vergleich zu Placebo auf Immunzellen, Zytokine und Antioxidantien im Blut, die eine und zwei Stunden nach Einnahme des Hefefermentats gemessen wurden. Im Vergleich zu Placebo führte die Supplementierung mit dem Hefefermentat nach zwei Stunden zu einem signifikanten Anstieg der antioxidativen Kapazität im Serum. Darüber hinaus bewirkte das Hefefermentat bereits nach einer Stunde eine Aktivierung von T-Zellen und NK-Zellen (Zunahme des zytotoxischen Potenzials) und eine vorübergehende Abnahme ihrer Anzahl im Blut (insbesondere der T-Zellen), was darauf hindeutet, daß das Hefefermentat die (periphere) Immunüberwachung verstärkte. Die Immunüberwachung peripherer Gewebe durch T- und NK-Zellen zielt darauf ab, virusinfizierte Zellen, Krankheitserreger/Mikroorganismen, geschädigte Zellen und Krebszellen zu erkennen und zu beseitigen. Die Verbesserung der Immunüberwachung erhöht die Fähigkeit des Körpers, sich gegen Krebs, akute und chronische Infektionen und Erkrankungen zu schützen, die durch eine hohe Viruslast möglicherweise begünstigt werden (Autoimmunerkrankungen, Krebs, chronisches Erschöpfungssyndrom) und wirkt sich positiv auf die Gewebequalität aus. Zudem war der Serumspiegel von Interferon-gamma nach einer Stunde signifikant erhöht (hauptsächlich von NK-Zellen und bestimmten T-Zellen produziert). Dieses Zytokin ist für eine wirksame angeborene und erworbene Immunantwort auf Virusinfektionen und einige bakterielle und parasitäre Infektionen unerläßlich. Darüber hinaus hat Interferon-gamma krebshemmende Eigenschaften und kann Allergien hemmen. Man nimmt an, daß es ein wichtiger Regulator des Entzündungsprozesses ist und verhindert, daß dieser außer Kontrolle gerät.

Allgemeiner Gesundheitszustand

Um einen Eindruck von der Wirkung des getrockneten Hefefermentats auf den allgemeinen Gesundheitszustand zu erhalten, wurde eine Pilotstudie mit 25 gesunden Erwachsenen (18-43 Jahre) durchgeführt. Die Probanden nahmen während der Heuschnupfensaison fünf Wochen lang Hefefermentat (500 mg/Tag) oder Placebo ein. Die Supplementierung mit Hefefermentat führte zu einem signifikanten Anstieg des Hämatokrits (prozentualer Anteil des Blutvolumens, der von den roten Blutkörperchen eingenommen wird) innerhalb der normalen Werte, wodurch das Blut mehr Sauerstoff transportieren kann. Die Anzahl der roten Blutkörperchen nahm nicht zu, wohl aber ihre Größe und ihr Hämoglobingehalt. Außerdem stieg der Gehalt an sIgA im Speichel bei denjenigen Personen signifikant an, die auf Ansuchen weitere acht Wochen lang Hefefermentat eingenommen hatten. Probanden, die normalerweise unter allergischer Rhinitis litten, zeigten während der Einnahme von Hefefermentat keine allergischen Symptome, wohl aber während der Einnahme von Placebo oder nach dem Absetzen des Hefefermentats am Ende der Studie. In der Placebogruppe ging der Heuschnupfen mit erhöhten IgE-Serumspiegeln und verringerten sIgA-Werten im Speichel einher. Bei Probanden mit einem Serumspiegel des Entzündungsmarkers CRP (C-reaktives Protein) von über 0,6 mg/l sank dieser in der Hefefermentat-Gruppe auf unter 0,4 mg/l, während er in der Placebogruppe unverändert blieb. Nur in der Hefefermentat-Gruppe stieg der Serumspiegel des stark entzündungshemmenden Interleukin-10 leicht an. Schließlich war die Einnahme von Hefefermentat mit einer signifikanten Verringerung von leichten Gesundheitsproblemen wie schlechtem Zahnfleisch, Kopfschmerzen, Sodbrennen, Verstopfung und Hautreizungen verbunden.

[9] obstipations-prädominantes Reizdarmsyndrom



Kein Leben ohne OMEGA-3

Julia Schulze & Murat Seyhan

OMEGA-3 steht für Gesundheit, steht für Leben.

Was ist OMEGA-3?

OMEGA-3 gehört, wie auch OMEGA-6, zu den essentiellen Fettsäuren. Das bedeutet, daß wir es täglich über unsere Nahrung(s-) oder -ergänzungsmittel dazu nehmen müssen, da es unser Körper nicht alleine bilden kann. Wir unterscheiden dabei kurzkettige OMEGA-3-Fettsäuren (die Alpha-Linolensäure) und langkettige wie EPA[1] und DHA[2]. Alpha-Linolen ist in Lein-, Hanf- und Nußölen sowie weiteren Samen enthalten. Der Körper bildet daraus im gesunden Zustand die beiden wichtigen Fettsäuren EPA und DHA. Letztere sind lebenswichtig für unseren Körper und werden hauptsächlich über fettreichen Hochseefisch (Wildfang), Algenöl und abgestimmte Nahrungsergänzungsmittel aufgenommen.

Wofür benötigen wir OMEGA-3?

OMEGA-3 ist beinah überall in unserem Körper tätig und unerläßlich. Wir benötigen es zur Bildung bestimmter Hormone, zur Regulierung unserer Blutfette (Cholesterin), zum Aufbau der Zellmembran, zur Versorgung von Gelenken, zur Vermeidung von Entzündungen im Körper, zur Stärkung unseres Immunsystems und mehr. Es ist unverzichtbar für uns und unsere Gesundheit.

Das Verhältnis OMEGA-3 zu OMEGA-6!

Auch OMEGA-6 ist für den Körper lebensnotwendig. Eine Balance zwischen OMEGA-6 und OMEGA-3 ist ausschlaggebend für unsere Gesundheit. Empfohlen wird dabei ein Verhältnis zwischen 1:1 bis 5:1. In der Praxis haben vier von fünf Menschen nicht nur einen OMEGA-3-Mangel, sondern auch einen 10-20fach höheren OMEGA-6-Wert. Die Ursache liegt in unserer Ernährung. OMEGA-6 findet sich vor allem in tierischem Eiweiß. Ein zu hoher Fleisch- und Wurstkonsum fördert dieses Mißverhältnis. Aber auch verarbeitete, unnatürliche Lebensmittel enthalten sehr viel davon. Ebenso unsere beliebten Bratöle Sonnenblumenöl und Rapsöl. Damit führen wir unserem Körper täglich Unmengen an OMEGA-6 zu, was negative Auswirkungen auf unsere Gesundheit hat.

Folgen des OMEGA-3-Mangels

OMEGA-3 ist unabhängig vom Lebensalter für jeden notwendig, doch 90% der Menschen haben zuwenig.

Kinder benötigen es für eine gesunde Entwicklung des Gehirns. Es ist belegt, daß Kinder, die täglich OMEGA-3 erhalten, weniger Lese-Rechtschreibschwächen oder Lernschwierigkeiten aufweisen, konzentrierter sind und seltener an Depressionen, ADHS und Schizophrenie leiden. Daher ist eine ausreichende Versorgung bereits in der Schwangerschaft überaus wichtig. Ebenso beim Stillen und in der Folge direkt beim Kind für eine gesunde Entwicklung.

Erwachsene sollten auf eine ausreichende Versorgung achten. Die Wahrscheinlichkeit, an einem plötzlichen Herztod zu sterben, was in Deutschland nach wie vor 10-20% aller Todesfälle ausmacht, ist in westlichen Ländern 20-mal höher als in asiatischen Ländern. Menschen, z.B. in Japan, weisen einen deutlich höheren DHA- und EPA-Wert auf. Aber auch das Risiko für Herzinfarkte und Herzinsuffizienz, durch ausbreitende Entzündungen der Zellwände, steigt bei einem niedrigen DHA- und EPA-Spiegel. Dazu verringert sich unsere Hirnleistung, was zu Demenz- und Alzheimersymptomen führt. Unsere Zellwände verlieren ihre Elastizität mit der Folge, daß Nährstoffe nicht befördert und verteilt werden. Unser Sehvermögen wird schlechter, wir bekommen Schlafprobleme, chronische Entzündungen breiten sich im Körper aus – mit weiteren schwerwiegenden Problemen.

Fazit

Viele Krankheiten, die dem normalen Alterungsprozeß zugesprochen werden, lassen sich vermeiden, verlangsamen oder lindern, wenn ausreichend OMEGA-3-Fettsäuren zur Verfügung stehen. Selbstverständlich werden unsere Zellen, unser Gehirn und unser Herz älter. Aber wir können selbst beeinflussen, wie schnell und wie stark wir diesen Prozeß vorantreiben. OMEGA-3 senkt ganz natürlich den Blutdruck, Blutfette, den Blutzuckerspiegel, wirkt sich positiv auf die Blutgerinnung aus, lindert Entzündungen im Körper, verbessert das Sehvermögen, beeinflußt unsere Psyche positiv, schützt unser Gehirn und sorgt für ein besseres Wohlbefinden. Als Ernährungs- und Gesundheitsberater raten wir daher stets zu einer täglichen Versorgung mit hochwertigem OMEGA-3. Nach ungefähr 3 bis 4 Monaten haben sich die Körperzellen erneuert und man spürt einen Unterschied.

[1] Eicosapentaensäure
[2] Docosahexaensäure

Spermidin

Hans Christian Hinne, Heilpraktiker

Ein lange bekannter biologisch-aktiver Stoff erhält aktuell viel Aufmerksamkeit. Es steckt viel Potential zur Zellgesundheit darin. Gleichzeitig werden kritische Stimmen lauter.

Der Zellstoffwechsel ist sehr komplex. Durch den genetischen Code, der im Zellkern „gespeichert" ist, ist die Zelle in der Lage, v.a. Proteine aus Aminosäuren aufzubauen. Letzteres geschieht in den Ribosomen – diese zählen zu den Zellorganellen, also kleinsten „Zellorganen". Zu den hierfür benötigten Bausteinen gehört Methionin, eine sogenannte essentielle Aminosäure, welche nicht vom Körper hergestellt, sondern über die Nahrung aufgenommen werden muß (– kommt in den Zellen aller Lebewesen vor).

Um zellinterne Prozesse und letztlich auch den Zellkern stabil zu halten, findet man an den entsprechenden Stellen biogene Polyamine wie Spermidin als Zwischenprodukt von Spermin. *1870 isolierte Philipp Schreiner Spermin aus Sperma* und bereits *1677 erwähnte Antoni van Leeuwenhoek erstmals das Vorkommen von Kristallen in Sperma und anderen Körperflüssigkeiten des Menschen.*[1] Der charakteristische Geruch und Geschmack von Sperma[2] läßt sich auf diese Polyamine zurückführen.

Die Zellen bauen aus der Aminosäure Methionin Spermidin und letztlich Spermin, um die genetische Sequenz besonders in den Spermien zu stabilisieren. Neuere Forschung hat gezeigt, daß Spermidin in allen Körperzellen vorkommt und besonders bei gesteigertem Stoffwechsel erhöht ist. Umgekehrt sinkt aber auch die Konzentration bei langsamerem Stoffwechsel, wie es im Alter der Fall ist. Daher wird Spermin in der Kosmetik in Anti-Aging-Produkten zur Faltenreduktion zugesetzt.[3]

Natürliche Umstände, die den Spermidinwert steigen lassen, sind Wachstum, Schwangerschaft, Reparatur von Muskelzellen nach starker sportlicher Anstrengung sowie Regenerierung der roten Blutkörperchen nach Blutverlust bzw. -armut oder nach längeren Höhenaufenthalten. Diverse Krankheiten werden ebenfalls durch erhöhte Spermidinwerte signalisiert, z. B. chronische Entzündungen der Gelenke („Rheuma"), der Leber (Hepatitis), des Darmes (Colitis) und der Haut (Ekzeme, Psoriasis).[4]

Ein weiterer wichtiger Aspekt im Zusammenhang mit Spermidin ist die sogenannte Autophagie. Mit dem medizinischen Kunstwort aus dem Altgriechischen ist quasi eine „Selbstverdauung" gemeint. Bei den ständig ablaufenden Zellprozessen werden dadurch Zellorganellen, Proteine und Lipide zerlegt und für die energiesparende Wiederaufbereitung zur Verfügung gestellt. Während der Körper fastet, also die externe Nahrungszufuhr stark reduziert ist, können so u.a. Aminosäuren wieder bereitgestellt werden.

[1] https://de.wikipedia.org/wiki/Spermin
[2] Nur 0,5% der 2-6ml Ejakulat sind Spermien. Neben einigen zellulären und hormonellen Bestandteilen sind auch Fruktose, Natrium, Kalium, Zink, Magnesium, Calcium, Citrationen, Phosphationen und Wasser enthalten.
[3] Patent WO2005013932
[4] https://de.wikipedia.org/wiki/Spermidin

Weizenkeime haben mit 243 mg/kg den höchsten bekannten Spermidingehalt.

Möglicherweise ist hier ein Erklärungsansatz bei der sogenannten „Lichtnahrung" zu suchen?[5] Ein ähnlicher Zustand kommt in anderen Streßmomenten zum Tragen, z.B. einer Infektion.

Wiederum umgekehrt verhält es sich im Alter, wenn eben die Autophagie abnimmt. So ist auch bekannt, daß dies mit der Metastasierung von Tumoren korreliert.[6] Weitere Studien zu schwerwiegenden Erkrankungen liegen ebenfalls vor.[7]

Auffallend ist, daß die „Verbraucherzentrale" unter dem Titel „Jungbleiben mit Spermidin?"[8] einen eher dementierenden Artikel veröffentlicht hat. Dort heißt es z.B.: *„Eine im April 2023 veröffentlichte Humanstudie [...] konnte zeigen, daß Spermidin vor Eintritt in den Blutkreislauf zu Spermin umgewandelt wird. Das bestätigte die Vermutung, daß biogene Polyamine im Verdauungstrakt zum größten Teil abgebaut werden."* Derart polarisierende Veröffentlichungen sind ja aktuell keine Seltenheit. Da es mehrere (Pro- und Kontra-) Studien dazu gibt, sei jeder wiederum seiner Eigenverantwortung erinnert und kann sich eingehend belesen, bevor ein Produkt konsumiert wird.

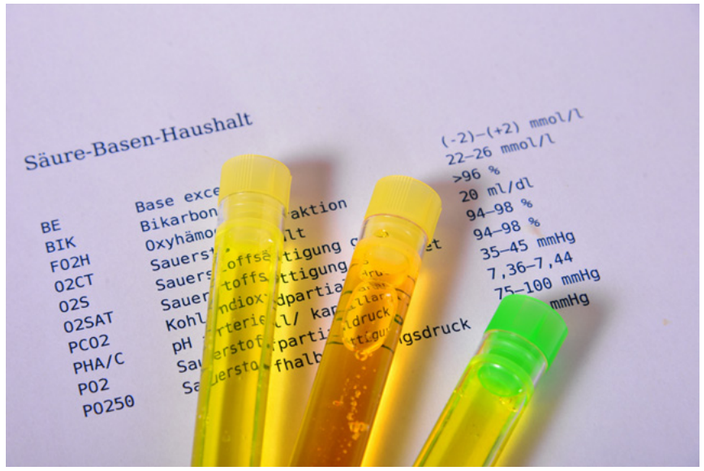
Mit etwa 2-12mg ist die übliche Tagesdosis gering und durch Nahrungsergänzungskapseln gut einzunehmen. Viele dieser Produkte bringen dazu eine sinnvolle Zusammensetzung aus Vitaminen und Spurenelementen mit, die z.B. zur Stärkung des Immunsystems abgestimmt sind.

[5] siehe u.a. Film von P. A. Straubinger „AM ANFANG WAR DAS LICHT"; *Auf der Basis von unzweifelhaften Erlebnisberichten, ausführlichen Interviews und wissenschaftlich protokollierten Laborexperimenten erzählt der Film vom Phänomen „Lichtnahrung", von der unglaublich klingenden Tatsache, daß es Menschen gibt und offensichtlich schon immer gegeben hat, die keine Nahrung im klassischen Sinne brauchen.* (https://www.amanfangwardaslicht.at/filminhalt.html)
[6] E. E. Mowers, M. N. Sharifi, K. F. Macleod: Autophagy in cancer metastasis. In: Oncogene. September 2016, doi:10.1038/onc.2016.333, PMID 27593926
[7] https://de.wikipedia.org/wiki/Autophagozytose
[8] https://www.klartext-nahrungsergaenzung.de/wissen/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel/jungbleiben-mit-spermidin-51804

Säure-Basen-Haushalt

Elisabeth Dahlinger

Die beste Voraussetzung für einen gesunden Organismus ist ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt, und es kann aus unserer Sicht nicht häufig genug darauf hingewiesen werden.



Das im menschlichen Körper vorhandene Säure-Basen-Verhältnis hat einen entscheidenden Einfluß auf sämtliche Lebensvorgänge in unserem Körper. Im Idealfall ist dieses Verhältnis ausgeglichen, was einem pH-Wert des Urins von mindestens 7 entspricht. Bei längerfristigen Verschiebungen in den sauren Bereich steigt der Anteil der sauren Stoffwechselprodukte in der Zellflüssigkeit und im Urin, was zu erheblichen Störungen im menschlichen Organismus führen kann. Je größer der Anteil der sauren Stoffwechselprodukte ist, umso schlechter werden sie ausgeschieden. Dies führt zu einer verstärkten Ansammlung unlöslicher Stoffwechselrückstände wie z B. Harnsäure. Dies bringt die Tendenz zu Gicht und Steinbildung mit sich.

Gleichzeitig lagern sich die Stoffwechselrückstände im Gewebe ab, wodurch Gefäßblockaden entstehen können. Die Verschiebung des Säure-Basen-Gleichgewichts in den sauren Bereich ist eine typische Begleiterscheinung der stark im Zunehmen begriffenen Stoffwechselstörungen.

Ein übersäuerter Magen kann lebenswichtige Nährstoffe nur sehr schlecht verwerten. Ständige Müdigkeit, Muskelverspannungen und Muskelschmerzen, Verdauungsstörungen oder Sodbrennen sind Zeichen für eine latente Übersäuerung.

Chronische Stoffwechselstörungen liegen z.B. bei folgenden Krankheiten vor: Zuckerkrankheit, Gicht, Lebererkrankungen, Gallen-, Nieren-, Blasensteine, Arterienverkalkung, Herz- und Kreislaufstörungen, hoher Blutdruck, Verstopfung, Bronchitis, Asthma und Migräne.

Bei folgenden Krankheiten sind Stoffwechselstörungen überwiegend die Ursache: Arthrosen, Gelenkerkrankungen, Rheuma, Energiemangel, schwere Glieder, deutliche Gewichtszunahme oder -verlust und erhöhte Infektanfälligkeit.

Verschiebungen des Säure-Basen-Haushalts in den sauren Bereich sind heutzutage schon allein aufgrund unserer Lebens- und Umweltbedingungen immer häufiger anzutreffen.

Arthrosen durch Übersäuerung?

Durch Basenmangel kann es zur Eindickung der Gelenkschmiere kommen. In Verbindung mit abgelagerten Kristallen ergibt sich eine schmirgelartige Masse, die bei jeder Bewegung die Knorpelmasse schädigt und Bewegungsschmerz verursachen kann. Eine weitere Belastung in dieser Situation bringt das Übergewicht, das die Gelenke unnötig belastet und auch säurebedingt sein kann. Damit eine Proteinsynthese stattfinden kann, die wichtig für die Kollagenbildung ist, braucht der Körper Magnesium.

Nun gibt es Möglichkeiten, mit einfachen Mitteln dem entgegenzuwirken. Die gezielte Zufuhr basischer Salze und Mineralstoffe unterstützt den Abbau der tief in den Zellen gebundenen Säuren und abgelagerter Schlacken. Die Magenschleimhaut kann geschützt und die Überproduktion an Magensäure verhindert werden. Die Zusammensetzung und Auswahl der Bestandteile eines wirksamen Basenmittels ist hierbei entscheidend.

Anzeige

Mein Beckenboden – im Lebenszyklus einer Frau

Susanne Schwärzler, Heilpraktikerin, Autorin von vier Beckenboden-Büchern

Ganz gleich, wo wir im Lebensprozeß beginnen: Der Beckenboden begleitet jede Frau von der Geburt bis ins hohe Alter. Menstruation, Sexualität, Schwangerschaft, Wechseljahre – jeder Aspekt auf der facettenreichen Reise der Weiblichkeit ist geprägt vom Kraftfeld im Becken.

Mit dem Beckenboden fängt alles an. Er ist die Kraft, die das Leben erschafft und auch die Kraft, die das Leben erhält. Er macht es dem Menschen möglich, den individuellen Alltag mit mehr Leichtigkeit zu meistern und Gesundheit und Vitalität maßgeblich zu beeinflussen. *Der Beckenboden – der Mensch ist in ihm gezeugt, auf ihm getragen, durch ihn geboren – und mit ihm stark!*

Besonders für Frauen spielt der Beckenboden im Verlauf des Lebens eine zentrale Rolle. Spätestens beim Thema Schwangerschaft und Geburt rückt er für viele das erste Mal bewußt in den Fokus. Doch bereits viel früher – tatsächlich schon mit dem ersten Schrei, den ein Baby auf dieser Welt tut – tritt er in Aktion. Doch leider spüren heute viele Menschen kaum eine bewußte Verbindung zum Beckenboden, er ist sogar mit einem Tabu belastet. Dabei warten an diesem besonderen Ort wertvolle Schätze, die es zu entdecken gibt. Jede Frau kann positiven Einfluß auf ihr Kraftzentrum im Becken nehmen und sich hierdurch mit ihrer tiefen und authentischen Weiblichkeit verbinden.

Der Beckenboden der Frau – nach innen & unten orientiert

Der Beckenboden beeinflußt bedeutende Prozesse und vielfältige Strukturen im menschlichen Körper. Er stabilisiert den gesamten Bewegungsapparat, sichert die Lage und Funktion der Bauch- und Sexualorgane, nimmt Einfluß auf das Hormonsystem, vermittelt Gefühle und schenkt dem Menschen so Freude an der Sexualität. Er besteht aus drei gitterförmig übereinander liegenden Muskel- und Bindegewebsschichten, die das Becken nach unten hin abschließen:

1. Die äußere Schicht: Besteht aus After- und Harnröhrenschließmuskel in einer achterförmigen Schlinge liegend. Sie verbindet Scham- und Steißbein.
2. Die mittlere Schicht: Eine querverlaufende Muskelplatte und ein Muskelstrang. Zwischen den Sitzbeinhöckern und Schambeinen liegend.
3. Die innere Schicht: Sie kleidet als Muskelschale das kleine Becken nach unten hin aus. In und auf ihr liegen die Geschlechts- und Bauchorgane.

Dabei gibt es bedeutende Unterschiede zwischen Frau und Mann, die sich nicht allein in der Anatomie und Physiologie bemerkbar machen. Das weibliche Becken ist breit, weit und niedrig. Es hat ein großes Volumen und ist auf Schwangerschaft und Geburt ausgerichtet. Das Verhältnis zwischen Muskelanteilen und Bindegewebsanteilen liegt bei ca. 40% Muskelgewebe und 60% Bindegewebe.

Der Beckenboden der Frau ist offen für die Zeugung und die Geburt. Hierdurch bedingt kann dieser Bereich für sie eher zur Schwachstelle werden. Und auch auf geistig, seelischer Ebene kommt die physische Anatomie der Frau auf ihre eigene Art zum Ausdruck: Eine Frau ist im Fühlen, Denken und Handeln nach innen, unten orientiert. Sie lebt die aufnehmende, liebende Energie der Venus durch Ruhe, Empfänglichkeit, Passivität, Weichheit, Offenheit, Dehnbarkeit – die Yin-Energie. All das spiegelt sich im Lebenszyklus der Frau wider – von der Geburt bis ins hohe Alter.

Hallo Welt – der Beckenboden des Babys

Ab dem allerersten Lebensmoment spielt der Beckenboden eine zentrale Rolle. Ein Neugeborenes trainiert ihn durch Schreien und Saugen von Anfang an. Nach wenigen Tagen und Wochen hält es selbstständig sein Köpfchen, lernt greifen, babbeln, robben und krabbeln. Spielerisch erlernt der Mensch, aus der Mitte stark zu sein. Beim Thema Kontinenz kommt der Beckenboden bewußter ins Spiel. Mädchen lernen das Sauberwerden dabei oft schneller, vielleicht auch deshalb, weil die Kontinenzvorgänge innerlich und direkter wahrnehmbar sind. Anders als bei den Jungs findet gesellschaftlich vieles versteckter statt. Dabei wäre es so wichtig, wenn Mädchen ihren Urinstrahl lenken dürften wie die Jungs, um schon jetzt die Funktion des Beckenbodens wahrzunehmen.

Kleinkinder entdecken außerdem durch ständiges Anfassen spielerisch ihre Genitalien – was nicht nur völlig normal, sondern wichtig für eine gesunde Entwicklung ist. Gerade bei Mädchen ist dieser Vorgang allerdings mit einem großen Tabu behaftet – es „gehört sich nicht", die Geschlechtsteile im Inneren zu erforschen. Für Jungs ist es eher normal

auf ihre „äußere" Entdeckungsreise zu gehen. Dabei ist all das eine vorbereitende Möglichkeit für ein Mädchen, ihre Geschlechtswelt zu erleben, was später in der Geschlechtsreife und im Erwachsenenalter für die Aufgaben einer werdenden Mutter von großem Vorteil ist.

Vom Mädchen zur Frau – die Geschlechtsreife

Im Alter von neun bis 13 Jahren beginnt die Umwandlung vom Mädchen zur Frau mit einem Wachstumsschub. Die Brüste wachsen, Taille und Hüfte bilden sich aus und die Pickel sprießen. Die Haut im Genitalbereich färbt sich dunkler, die Vulvahaare wachsen und die Vulvalippen werden größer und dunkler. Auch die Gebärmutter entwickelt sich und die Eireifung beginnt. Schließlich tritt die erste Monatsblutung (Menarche) ein. Ab diesem Zeitpunkt muß sich das Mädchen aufgrund der Hormonumstellung an körperliche und seelische Veränderungen gewöhnen.

Der Menstruationszyklus nimmt großen Einfluß auf den Beckenboden. Beckenbodentraining wiederum regt die Hormonbildung an und sorgt für eine ausgeglichene Hormonproduktion und -funktion. Während der Regel sind Gewebe und Muskulatur weicher und nachgiebiger, der Beckenboden ist schlaffer und entspannter. Die Zeichen des weiblichen Körpers stehen auf „Öffnen". Das Beckenbodentraining ist während dieser Zeit schwieriger und weniger effektiv. Durch ständiges Anspannen und Hochziehen der inneren Beckenbodenschichten kann sogar der natürliche Lauf von Menstruation und Eisprung bewußt beeinflußt werden. Kraftvolles Beckenbodentraining kann wehtun oder zu Blutstauungen führen. Die wertvolle Zeit der Menstruation dient dem weiblichen Körper jeden Monat der Entschlackung. Je stärker die Regel, desto mehr Säure und Schlacke wird ausgeschieden. Dieser Prozeß kann durch eine basische Ernährung (Gemüse, Kräuter, Obst), reichliches trinken (Wasser, Bittertees) sowie Entspannung unterstützt werden.

Jetzt beginnt für das Mädchen meist die erste direkte Bekanntschaft mit ihrem Beckenboden. Vor allem beim Wechseln eines Tampons oder einer Menstruationstasse lernt sie den Beckenboden bewußt zu öffnen. Auch die Lust auf Streicheleinheiten und das verstärkte Verlangen nach dem anderen Geschlecht nehmen zu. Die anfangs ungewohnten Empfindungen formen sich immer mehr zu

emotionalen Grundgefühlen der Weiblichkeit aus. Spätestens zu diesem Zeitpunkt sollten ehrliche, liebevolle Gespräche der Jugendlichen helfen, sich in die neue Rolle als Frau einzufinden. Ein vitaler, sensibler Beckenboden gewährleistet dabei eine einfühlsame Sexualität.

Mit dem Beckenboden eine erfüllte Sexualität erleben

Die Sexualenergie (Lebensenergie) ist die Kraft, die unser Leben enorm mitgestaltet. Je nachdem, wie offen eine Jugendliche ihr Frausein erlebt, kann sie die Sexualität genießen und sich öffnen. Schon vor, aber auch während des Sexualakts beginnen die Beckenbodenschichten zu fühlen und zu reagieren. Durch Zungen-, Gaumen- und Lippenbewegungen beim Küssen wird der Genitalbereich stimuliert. Während des Geschlechtsverkehrs unterstreichen bestimmte Töne die An- und Entspannung der Bekkenbodenmuskulatur. Als eines von vielen Diaphragmen agiert der Beckenboden übrigens bei jedem Atemzug mit.

Bei der Frau dient die Schwellung des IC-Muskels (Sitzbein-Schwellkörpermuskel) der Geschmeidigkeit und Weichheit während des Geschlechtsverkehrs. Die dadurch bedingte verstärkte Wahrnehmungsfähigkeit läßt den Scheideneingang lockerer werden. Beim Orgasmus kontrahiert die innerste Beckenbodenschicht (M. levator ani). Die Spermien werden dadurch in Richtung Gebärmutter transportiert. Vor allem das Training des PC-Muskels (M. Pubococcygeus) verbessert bei der Frau die Vaginalmuskulatur und die Orgasmusfähigkeit. Während des Orgasmus zieht sich der PC-Muskel in kräftigen, kurzen Zuckungen zusammen. Diese Muskeltätigkeit wirkt wie eine Pumpstation zwischen Hirn, Nerven und diesem PC-Muskel und aktiviert die Lebens- und Schöpfungsenergie.

Übrigens: Ein gut trainierter PC-Muskel des Mannes verhilft zu einem intensiveren und steuerbareren Höhepunkt. Dies wirkt einer zeitlichen Übereinstimmung mit der Frau entgegen. Ein reaktionsfähiger Beckenboden beider Partner macht nicht nur die Sexualität erlebbarer, auch das zeitlich abgestimmte Management unterstützt die Befruchtung der Eizelle durch den Samen. Auf vielerlei Ebenen macht der Beckenboden also das Nest für eine Schwangerschaft bereit.

Auf dem Beckenboden getragen – die Schwangerschaft

Als unterste „Hängematte" der Bauch- und Geschlechtsorgane sollte der Beckenboden der Frau zur Einnistung des Eies und auch zum Heranwachsen des Kindes v.a. am Ende der Schwangerschaft über einen guten Grundtonus verfügen. Der Körperumfang verändert sich in der Schwangerschaft nicht nur äußerlich, sondern auch der Druck im Inneren erhöht sich enorm. Sein Grundtonus, angepaßt an die zunehmende Gewichtsbelastung durch das wachsende Kind, gewinnt immer mehr an Bedeutung. Deshalb ist Beckenbodentraining während und nach einer Schwangerschaft essenziell. Jede Frau darf für sich selbst herausfinden, welches Training in welcher Phase für sie das richtige ist, denn als einzigartiges Individuum hat sie aufgrund ihres Alltags oder des von ihr gewählten Sports einen individuellen Grundtonus.

So sollte eine Frau mit einem schwachen Beckenboden zu Beginn einer Schwangerschaft ihre Schichten täglich

mehrmals wahrnehmen und gezielt für die kommende „Tragezeit“ trainieren. Bei einem zu starken Beckenboden darf die Schwangere mit Entspannungsübungen, lockeren Atemübungen oder auch mit Schwangerschaftsyoga einen geschmeidigen Beckenboden bilden.

Wahrnehmung und Training begleitet nicht nur eine Schwangerschaft, sondern ist auch der Wegbegleiter einer Geburt für Mutter und Kind. Denn gut vorbereitet, kann der Beckenboden, dann trotz Schmerzen, bewußt losgelassen und mit Tönen elastischer werden und eine schonende Geburt möglich machen.

Durch den Beckenboden ins Leben – die Geburt

Spätestens während oder nach der Geburt erlebt die Frau die Bedeutung ihres Beckenbodens. Je mehr sie gelernt hat, die drei Schichten wahrzunehmen, desto leichter fällt es ihr, die Geburt mitzusteuern und anschließend wieder einen Zugang zu den einzelnen, in Mitleidenschaft gezogenen, Beckenbodenschichten zu bekommen.

Das bewußte Erspüren und Anspannen ist anstrengend und erfordert viel Konsequenz und Durchhaltevermögen – doch der Einsatz lohnt sich. Der Beckenboden ist ein Muskel, d.h. er kann sich ausdehnen und wieder zusammenziehen. Durch Trainieren und Bewegen erhöht sich der Sauerstoff in der Muskelzelle, die Nervensynapsen verbinden sich schneller und der Heilungsprozeß kommt so besser in Gang.

Heutzutage werden zunehmend Kaiserschnittgeburten gewählt, um Frauen vermeintlich vor den möglichen Folgen eines natürlichen Geburtsvorgangs zu verschonen. Doch der Schein trügt. Beim Kaiserschnitt handelt es sich um eine Operation mit Narkose und Schnitten, bei der Bauchhäute durchtrennt werden. Narben sind oft lange spürbar und können die Verbindung zur zweiten und dritten Beckenbodenschicht beeinträchtigen. Bei einer Geburt durch den Geburtskanal haben Frauen grundsätzlich ein differenzierteres Wahrnehmungsvermögen ihres Beckenbodens, da sie durch das Geburtserlebnis eine direkte Bekanntschaft mit ihm gemacht haben. Im unteren Teil des Beckenbodens verläuft der Pudendusnerv, der sich während der Geburt 6 bis 8 cm dehnen kann. Eine Überdehnung heilt meist schneller als ein Schnitt. Sind die Verbindungen (Gewebe, Nerven, Muskeln) durchtrennt und vernarben die Enden der Nerven sowie der Adern, können Störfelder entstehen.

Eingriffe dieser Art in Körper, Seele und Geist von Mutter und Kind sind nicht zu unterschätzen. Die Mutter sollte sich im Vorfeld eingehend informieren, um sich ganz bewußt für einen Weg zu entscheiden. Spannend ist hierbei zu wissen, daß ein einfühlsamer, vitaler Beckenboden eine Frau nicht allein körperlich leistungsfähiger macht, sondern ihr auch mentale Stärke und Ausgeglichenheit schenken kann.

Der Beckenboden im Alter

Ähnlich der Zeit der ersten Regelblutung sind in den Wechseljahren erneut große Veränderungen in Gange. Viele Frauen erleben die Umstellung des Hormonhaushalts dabei als belastend und anstrengend. Durch das Fehlen von Testosteron wird die Beckenbodenmuskulatur schwächer, weshalb sie ganz gezielt und häufig trainiert, stabilisiert und tonisiert werden sollte.

Durch das Ausbleiben der Blutung entfällt die monatliche Entsäuerung. Dies entzieht dem Körper Mineralien von Knochen, Zähnen und Gelenken. Durch diese körpereigene Demineralisierung entstehen Krankheiten wie Osteoporose, Parodontose und Arthrose und es kommt häufig zu Hitzewallungen, Gemütsschwankungen, Libidoverlust und trockenen Schleimhäuten. Ganzheitlicher ist hier das Auffüllen der Mineraldepots und die Unterstützung des Entsäurungsprozesses, z.B. durch Schüssler-Salze, basische Ernährung und Entsäuerungsbäder, ratsam.

Frauen, die auf eine stetige Mineralisierung geachtet haben und die körperlich und seelisch ausgeglichen sind, erleben gerade in der Zeit der Menopause und Postmenopause eine positive Phase ihres Daseins. Ihre wertvollen Lebenserfahrungen, ihr Körperbewußtsein, ihr Wissen und mehr Freizeit tragen dazu bei, daß sie ihr Leben aktiv gestalten und in ihrer Weisheit erblühen.

Öffnung und Rückzug bewußt zelebrieren

In jungen Jahren erlebt der Beckenboden ein elastisches Aufblühen und Öffnen für Sexualität, Schwangerschaft und Geburt. Im Alter hingegen ein nicht mehr so elastisches „In-Sich-Zurückziehen“. Dabei sollte auf eine eigene gute Wahrnehmung und Pflege wert gelegt werden. Ein geschwächter Beckenboden führt dann häufig zur Öffnung nach unten, der Inkontinenz und/oder Organsenkung und nicht zum gesunden Rückzug nach innen, einem standhaltenden, stützenden Beckenboden.

Der Kreis im Lebenszyklus der Frau schließt sich: der mit dem ersten Schrei nach der Geburt über Pubertät, Menstruation, Sexualität, Schwangerschaft, Geburt und den Übergang ins Alter ganz entscheidend vom Kraftfeld im Becken getragen und gestützt wird.

Wenn Frau sich bewußt mit ihrem Schöpferinnenzentrum verbindet, kann sie hiervon nur profitieren. Und sie kann sich sicher sein: Ihr Beckenboden gibt ihr Halt und Flexibilität – in jeder Lebenslage auf der Reise vom Mädchen zur weisen alten Frau.

Wechseljahre – ein Wechselbad der Gefühle

Alexandra Kasa, Heilpraktikerin

Alternative Therapien bei Wechseljahresproblemen und Erschöpfung

Frauen um die 50 stehen mitten im Leben, waren nie zuvor so aktiv wie in der heutigen Zeit. Endlich können sie sich selbst wieder etwas gönnen, haben wieder Zeit zu leben.

Gerade in dieser Zeit machen die Hormone mit uns, was sie wollen! Wir sind einem Wechselbad der Gefühle ausgesetzt, machen heute gut gelaunt Verabredungen für morgen aus – um am nächsten Tag völlig erschöpft abzusagen.

Das kennt auch die 48-jährige Tanja. Sie war ihr Leben lang sportlich und aktiv, traf gern Freunde, genoß das Leben. Schleichend veränderte sich in den letzten Monaten etwas. Bei der Arbeit fällt ihr plötzlich jeder Arbeitsschritt schwer. Schon morgens hat sie Probleme, aus dem Bett zu kommen, sie quält sich zur Arbeit, fühlt sich schwer wie Blei. Ihre Menstruation wird immer stärker und schmerzhafter. Hinzu kommen häufige Hitzewallungen wie aus dem „Nichts“. Herzrasen macht ihr zu schaffen, sie kommt nicht zur Ruhe. Abends ist sie wie erschlagen, Einladungen von Freunden schlägt sie aus, sie zieht sich immer mehr zurück, auch von ihrem Mann. Sie fühlt sich unattraktiv, nimmt immer mehr zu, macht eine Diät nach der anderen und wird trotzdem immer dicker, vor allem um die Hüften herum. Wenn sie endlich abends im Bett liegt, kann sie nicht einschlafen. Gedanken kreisen, Schwermut macht sich breit. Als sie später in unruhigen Schlaf fällt, wacht sie immer wieder auf – geplagt von Schweißattacken.

So wie Tanja geht es vielen Frauen. Die Wechseljahre machen sich bemerkbar – schon lange bevor die Regel endgültig ausbleibt. „Was ist mit mir los?“ fragen sich die Frauen, fühlen sich krank, nutzlos, ausgebrannt. „Sicher ist es der Streß und die ständige Überlastung“, trösten sich andere. In der Familie stoßen sie oft auf wenig Verständnis.

Was passiert eigentlich mit uns in den „Wechseljahren“?

Eine nachlassende Hormonproduktion ist ausschlaggebend für unser Gefühlschaos und für diverse körperliche Symptome. Dabei ist es nicht immer das Östrogen, das uns so übel mitspielt, viel früher haben Frauen häufig eine nachlassende Progesteronproduktion („Gelbkörperhormon“). Damit hier gezielt behandelt werden kann, ist es notwendig, eine ganzheitliche Diagnose zu stellen.

Als Heilpraktikerin habe ich mich auf die ganzheitliche Frauenheilkunde spezialisiert. Zu mir kommen Frauen mit unterschiedlichen Symptomen. Es sind oft gar nicht die typischen Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen oder Gewichtszunahme, manchmal ist es auch eine unerklärliche depressive Verstimmung, die die Frauen in die Naturheilpraxis kommen lassen. Viele Frauen möchten keine Antidepressiva einnehmen und suchen nach Alternativen. In diesen Fällen wird erst einmal Detektivarbeit geleistet. Eine Blutentnahme gibt Auskunft über evtl. Vitamin- oder Mineralmangelzustände, denn z. B. ein Vitamin D- oder B-Mangel kann mit verantwortlich sein für Depressionen oder Stimmungsschwankungen. Im Blut werden weitere Parameter bestimmt wie Schilddrüsen- und Hormonwerte, Eisen, Magnesium usw. Ein Speicheltest gibt Auskunft über die freien Hormone, d.h. die aktiv verfügbaren Hormone im Körper.

Je nach Ergebnis kann individuell therapiert werden. Bioidentische Hormone oder pflanzliche Arzneimittel sowie Teerezepturen kommen zum Einsatz. Auch Akupunktur ist ein wichtiger Ansatzpunkt, um die Hormone ins Gleichgewicht zu bekommen. Gern arbeite ich auch mit der „Therapeutischen Frauen-Massage“ (TFM). Diese Therapie wird eingesetzt z.B. bei Myomen, Blasenschwäche, Gebärmuttersenkung, schmerzhaften Regelblutungen, Migräne, Hitzewallungen, Verdauungsbeschwerden, Muskel- und Gelenkbeschwerden, Schlafproblemen. Ein großes Thema ist diese Behandlung auch bei Kinderwunsch. Die TFM ist eine Behandlung auf der Basis der Stephenson-Technik und kommt aus der Creative-Healing Methode nach Dr. Gowri Motha.

Spezielles Beispiel

Silvie, 50 Jahre alt, leidet seit längerer Zeit unter Schluckbeschwerden. Abends, wenn sie zur Ruhe kommt, fängt ihr Herz an zu rasen, ihre Beine sind so unruhig, daß sie immer wieder aufstehen muß. In den letzten Monaten hat sie 6 kg zugenommen. Es hilft keine Diät. Tagsüber ist sie erschöpft, nachts hellwach. Sie kann nicht durschlafen, fühlt sich morgens wie gerädert. Seit

kurzem kommen noch Unregelmäßigkeiten der Menstruation hinzu.

Eine Blutuntersuchung in der Naturheilpraxis zeigt: es handelt sich um eine Autoimmunerkrankung der Schilddrüse (Hashimoto-Thyreoiditis), die häufig bei Frauen in den Wechseljahren auftritt. Die Umstellung der Hormone macht auch der Schilddrüse zu schaffen. Bei Silvie findet sich außerdem ein niedriger Eisenspiegel, was die unruhigen Beine erklären könnte. Ebenso fällt ein extrem niedriger DHEA Spiegel auf. Dieses Hormon wird auch „Anti-Aging-Hormon“ genannt. Es ist unser Jungbrunnen-Hormon und Vorläufer anderer Hormone. Ein Speicheltest bestätigt den Verdacht: Silvie leidet unter einer Nebennieren-Erschöpfung. Dies läßt sich aus dem ebenfalls niedrigen DHEA Wert im Speichel erkennen sowie dem Cortisol-Tagesprofil. Cortisol , das körpereigene „Kortison“ ist eines unserer Streßhormone und wird in den Nebennieren gebildet. Wird über zu lange Zeit zu viel Cortisol gebildet, erschöpfen sich diese Organe. Die Nebennieren bilden auch Geschlechtshormone, vor allem im Alter, wenn die Funktion unserer Drüsen nachläßt.

Silvie bekommt eine DHEA-Creme, die täglich auf die Haut aufgetragen wird, verordnet. Zusätzlich wird ein pflanzliches Mittel zur Stärkung der Nebennieren verschrieben. Die Autoimmunerkrankung der Schilddrüse und die Erschöpfung der Nebennieren treten fast immer gemeinsam auf. Deshalb ist es wichtig, hier ein ganzheitliches Therapiekonzept aufzustellen. Da sie ebenfalls unter einem Selen- und Vitamin-D-Mangel leidet, bekommt sie auch diese Mittel verordnet. Auch eine Lebensumstellung ist wichtig. Die Ernährung sollte mehr Vitalstoffe aus Obst und Gemüse enthalten und möglichst wenig Getreide, da Gluten Immunreaktionen des Körpers fördern kann. Einen Entspannungskurs „Autogenes Training“ bucht sie ebenfalls und nimmt sich vor, sich regelmäßig Auszeiten zu nehmen.

Die Wechseljahre annehmen

Aus ganzheitlicher Sicht betrachtet ist die Zeit des Wechsels auch eine Zeit des Wandels und Aufstiegs in eine höhere spirituelle Ebene. Wenn wir die Hitze als positive Reaktion sehen könnten, die uns als Geschenk gegeben wird, damit wir auch nach dem Aufhören der Blutung noch ein Ventil der Ausleitung haben, wären wir schon einen großen Schritt weiter. Die Jahre des Wechsels bedeuten auch, daß es die Jahre größerer Lebensweisheit werden – wenn wir es nur zulassen können.

Die wichtigsten Hormone

Östrogen – „Schönheitshormon“
- straffe Haut, aber fördert auch Einlagerung von Flüssigkeit im Gewebe (Ödeme!)
- Mangel: Hitzewallungen, depressive Verstimmung, Herzrasen, trockene Haut und Schleimhäute

DHEA – unser Jungbrunnen
- Libido und Wohlbefinden
- Immunsystem
- Mangel: Depression, Müdigkeit, Übergewicht, trokkene, rissige Haut, sexuelle Funktionsstörungen

Testosteron - Straffes Gewebe und Selbstbewusstsein
- Selbstbewußtsein und Libido
- straffes Bindegewebe und guter Muskelaufbau
- Mangel: Leistungsabfall, Schlafstörungen, Müdigkeit, Cellulitis, Muskel- und Gelenkbeschwerden, sexuelle Unlust

Progesteron – „Wohlfühlhormon“
- Schutz vor Brustkrebs
- Unterstützt die Schilddrüse
- Stimuliert den Schlaf, angstlösend
- Wirkt Haarausfall und Ödemen entgegen
- Mangel: Menstruationsschmerzen, Fehlgeburten, unerfüllter Kinderwunsch, Erschöpfung, Zyklusunregelmäßigkeiten

Cortisol – „Streßhormon“
- Schützt den Körper vor Folgen von negativem Streß
- entzündungshemmend
- trägt zusammen mit Insulin zur Regulierung des Blutzuckers bei
- Mangel: Geringe Streßresistenz, Aggressivität, chronische Müdigkeit/Erschöpfung, Gewichtszunahme mit Schwierigkeiten wieder abzunehmen, unerklärliche Schmerzen im Rücken- und Nackenbereich

Wechseljahre – die Zeit des Wandels

Angelika Eppig, Heilpraktikerin

Wie man mit natürlichen Mitteln Frauenbeschwerden lindern kann.

In nahezu jedem Lebensalter eines Menschen finden im Körper Veränderungen statt. So auch in den weiblichen Wechseljahren, die durch verschiedene Stadien der Menopause gekennzeichnet sind. Diese Veränderungen werden vor allem durch die Hormonproduktion gesteuert – der Östrogen- und Progesteron-Spiegel gerät ins Ungleichgewicht. Nicht selten entsteht eine relative Östrogendominanz, die schlimmstenfalls mit zusätzlichen Hormongaben noch befeuert wird. Gleichzeitig verlangsamt sich unser Stoffwechsel. Probleme macht häufig auch die Schilddrüse und/oder eine Nebennierenschwäche nimmt ihren Lauf.

Während manche Frauen die Wechseljahre als natürlichen Vorgang des lebendigen Wandels begrüßen und nahezu ohne Beschwerden überstehen, leiden andere im wahrsten Sinne des Wortes zunehmend. Nicht dagewesene Symptome verkünden jetzt den beschwerlichen Übergang in die zweite Lebenshälfte.

Herausforderungen der Menopause – die Symptome können vielfältig sein

Beschwerden während der Wechseljahre haben viele Gesichter, physisch wie psychisch:
- Schlafstörungen
- erhöhte Reizbarkeit
- Gewichtszunahme
- Hitzewallungen bei gleichzeitiger Kälteempfindlichkeit
- Probleme der (Schleim-)Häute
- verminderter sexueller Antrieb
- Kopfschmerzen
- Herzklopfen
- Abnahme der Knochendichte (Osteoporose)
- und einiges mehr

sind Symptome, von denen Frauen gerade im europäischen und amerikanischen Kulturkreis häufig berichten.

For ever young?

»Jung, flexibel, feucht, sexy, begehrenswert«, so wurden einst die Vorzüge der Östrogensubstitution in dem Klassiker »Feminin forever« von Dr. Robert Wilson beschrieben. Wer aus diesen Gründen zu hormonellen Stützen greift, ist nicht unbedingt gut beraten. Tatsache ist, daß Frau wie Mann sich nur bedingt (begrenzte Zeit u.a.) auf eine synthetische Hormonsubstitution stützen kann; so lange, bis das Gerüst in sich zusammenfällt: Langfristige Hormongaben ziehen auch nach dem Absetzen oft gravierende Folgen nach sich.

Wenn man bedenkt, daß dieser kritische Wandlungsprozeß keine Krankheit sondern ein natürlicher Vorgang ist, liegt es nahe, diesem mit natürlichen Mitteln zu begegnen:
- Eine den veränderten Lebensumständen angepaßte, ausgewogene Ernährung.
- Liposomale Nahrungsergänzung wie Vitamin D_3 + K_2, Magnesium, Vitamin B-Komplex, Omega-3-Fettsäuren.
- Ausgesuchte Heilpflanzen wie Engelwurz, Frauenmantel, Mönchspfeffer.
- Angewandte TCM und
- der unerschöpfliche Schatz der Homöopathie und seiner großen Frauenmittel wie Cimicifuga, Lachesis, Sepia, Sanguinaria …

stellen eine große Bandbreite an Behandlungsalternativen, deren sich jeder Mensch im Sinne der Selbstbestimmung und Selbstheilung auf einfache Weise bedienen kann. Noch leichter geht es mit konzentrierter Wärmetherapie.

Natürliches Erfolgsrezept: Wärme und Licht

Eines der größten Heilmittel der Natur ist und bleibt das Sonnenlicht. Vorausgesetzt, die Dosis stimmt. Sonnengleiche langwellige Infrarotstrahlen können wir täglich auf sanfte Weise dank Amethyst-Infrarot-Wärmematten zur effektiven Wärmetherapie nutzen.

Wissenschaftliche Studien haben es bestätigt: Eine täglich über 20 bis 30 Minuten gezielt angewandte lokale Wärmetherapie mit Infrarotlicht wirkt sich positiv auf zahlreiche Frauenbeschwerden aus, nicht nur während der Menopause.

Langwelliges Infrarotlicht

- Erzeugt angenehme Tiefenwärme
- Unterstützt die Regulierung der Kerntemperatur
- Regt den Blutfluß an
- Unterstützt den normalen Stoffwechsel
- Fördert die Sauerstoffaufnahme
- Trägt zur Entspannung der Muskulatur bei
- Lindert Erschöpfungszustände
- Wohltuend bei Streß
- Unterstützt die körpereigene Immunabwehr
- Hilft Schmerzen zu lindern
- Fördert den Schlaf
- Unterstützt die körpereigene Regeneration
- Erzeugt auf natürliche Weise Energie

Literaturangaben
Chien LW, Liu SJ, Chang Y, Liu CF: Local thermal therapy effects on menopausal symptoms and bone mineral density | Hong YR: Effects of heat therapy using a far infrared rays heating element for dysmenorrhea in high school girls | Karstädt.U: 37° – Das Geheimnis der idealen Körpertemperatur Northrup Ch. Weisheit der Wechseljahre | Peter Raba: Eros und sexuelle Energie durch Homöopathie

Die Märchenwelt der Düfte – von Neid und Schönheit

Olaf Zimmermann, Aromaexperte

Handy, Handy in der Hand, wer ist die schönste „Influencerin“ im ganzen Land? So oder so ähnlich würde wahrscheinlich Grimms Märchen von Schneewittchen heute beginnen. Märchen, insbesondere die der Brüder Grimm, und „Influencer“ in den sozialen Medien, scheinen auf den ersten Blick sehr unterschiedliche Welten zu sein. Märchen sind alte Erzählungen, die oft moralische Botschaften vermitteln und fantastische Elemente enthalten, während „Influencer“ moderne Persönlichkeiten sind, die ihr Leben und ihre Erfahrungen online präsentieren und eine große Anhängerschaft haben.

Dennoch gibt es gewisse Parallelen und Vergleichsmöglichkeiten zwischen Märchen und „Influencern“. Sowohl Märchen als auch „Influencer“ erzählen Geschichten, wenn auch auf unterschiedliche Weise. Märchen sind traditionelle Erzählungen, die oft bestimmte Werte veranschaulichen. „Influencer“ erzählen ihre Geschichten und teilen ihre Erfahrungen mit ihren „Followern“, um Unterhaltung zu bieten oder andere Menschen zu inspirieren. Beide Formen nutzen die Kraft des Erzählens, um eine Verbindung zum Publikum herzustellen. Märchen präsentieren oft eine ideale Welt, in der das Gute siegt und Träume wahr werden. Ähnlich dazu zeigen „Influencer“ oft eine perfekt inszenierte Welt auf ihren „Social-Media“-Kanälen, in der sie ihren Anhängern eine heile und glamouröse Welt präsentieren. Beide Welten bieten eine Zuflucht vor der Realität und ermöglichen es den Menschen, in eine Fantasiewelt einzutauchen.

Märchencharaktere können als Identifikationsfiguren dienen, mit denen sich die Leser oder Zuhörer auf bestimmte Weise identifizieren können. Auf ähnliche Weise können „Influencer“ als Vorbilder oder Inspirationsquellen dienen, insbesondere für ihre Anhängerschaft. Beide haben die Kraft, Menschen zu motivieren, Träume zu verfolgen oder Veränderungen in ihrem eigenen Leben anzustreben.

Allerdings ist es wichtig, kritisch zu bleiben und die Unterschiede zu erkennen. Märchen sind zeitlose Geschichten mit moralischen Lehren, während „Influencer“ oft eine stark inszenierte Darstellung ihres Lebens zeigen und nicht immer die ganze Wahrheit oder die realen Herausforderungen preisgeben. Es liegt an uns, die Geschichten und Einflüsse, denen wir ausgesetzt sind, kritisch zu hinterfragen und uns bewußt zu machen, was wirklich wichtig und wertvoll für uns ist.

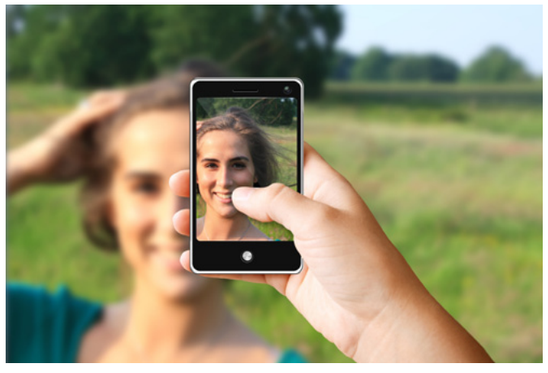
Schneewittchen

Das Märchen „Schneewittchen“ erzählt die Geschichte einer wunderschönen jungen Frau, die von ihrer eifersüchtigen Stiefmutter, der bösen Königin, verfolgt wird. Die Königin ist besessen von ihrer eigenen Schönheit und beneidet Schneewittchen um deren Jugend und Anmut. In der heutigen Zeit finden wir Ähnlichkeiten in den sozialen Medien, in denen Schönheit oft überbewertet wird und „Influencer“ eine ideale Vorstellung von Jugend und Schönheit präsentieren.

Sowohl im Märchen, als auch in den sozialen Medien werden oft unrealistische Schönheitsstandards dargestellt. Die Stiefmutter in Schneewittchen sehnt sich nach Schönheit und fühlt sich durch die Jugend und Schönheit von Schneewittchen bedroht. Ähnlich dazu zeigen „Influencer“ meist ein perfekt inszeniertes Bild von Schönheit und Körperidealen, die zu Neid und Unsicherheiten bei ihren „Followern“ führen kann.

In „Schneewittchen“ ist die Stiefmutter von Neid und Eifersucht geplagt, weil sie nicht die Schönste im Land ist, und setzt alles daran, Schneewittchen zu vernichten. In der Welt der „Influencer“ kann Neid entstehen, wenn Menschen andere sehen, die ein scheinbar perfektes Leben führen, sich in luxuriösen Umgebungen aufhalten oder über scheinbar makellose Schönheit verfügen. Dies kann negative Emotionen hervorrufen und dazu führen, daß Menschen ihr eigenes Leben und ihr eigenes Aussehen negativ bewerten.

So wird im Märchen die Schönheit von Schneewittchen als natürlich und authentisch dargestellt, während die Schönheit der Stiefmutter auf Täuschung und Manipulation basiert. In der Welt der „Influencer“ können wir oft eine ähnliche Dynamik beobachten. Einige setzen auf



Rezept – innerer Spiegel

Für Gelassenheit, in die Mitte finden, Hautpflege und Anti-Aging

50 ml	Olivenöl
10 Tr.	Lavendel
10 Tr.	Bergamotte
3 Tr.	Litsea
5 Tr.	Benzoe
7 Tr.	Grapefruit

Für besonders strapazierte Haut und bei innerer Unruhe können noch folgende Öle hinzugegeben werden:

5 Tr.	Rhododendron
5 Tr.	Rosengeranie

Authentizität und teilen echte Einblicke in ihr Leben, während andere eine perfekte Fassade aufrechterhalten, die auf Inszenierung und Bearbeitung basiert.

Der Vergleich verdeutlicht, wie Schönheit und Neid auch in unserer modernen Welt präsent sind. Es ist meiner Meinung nach wichtig, kritisch zu sein und sich bewußt zu machen, daß die Darstellungen in den sozialen Medien oft nicht der Realität entsprechen. Es sollte vielmehr darum gehen, Selbstakzeptanz zu kultivieren und sich von unrealistischen Schönheitsidealen und Vergleichen zu lösen, um ein gesundes Selbstwertgefühl zu bewahren – Tugenden und Werte, welche meiner Meinung nach in der Welt der Märchen noch stärker verankert sind als in der Welt der sozialen Medien. Dennoch war ich, wie im vorherigem Artikel auch, überrascht, welche Vergleiche und Parallelen sich in der Welt der Märchen zur heutigen Zeit wiederfinden. Und wenn man zu diesem Vergleich noch etwas kreativ wird, kann man sogar mein Fachgebiet, das der ätherischen Öle, mit einbeziehen.

Ätherische Öle und Naturkosmetik

In einer modernen Interpretation des Märchens könnte man sagen, daß die Schönheit von „Schneewittchen“ nicht nur auf äußerliche Aspekte zurückzuführen ist, sondern auch auf die Anwendung von ätherischen Ölen und Naturkosmetik. Die Königin, welche von Neid geplagt wird, könnte von dem Geruch und den Wirkungen der ätherischen Öle, die „Schneewittchen“ verwendet, beeinflußt werden.

„Schneewittchen“ könnte ätherische Öle verwenden, nicht nur, um ihre Haut zu pflegen und ihre Schönheit zu bewahren, sondern auch, um ihr Wohlbefinden zu steigern. So könnte sie eine Mischung ätherischer Öle zur Beruhigung und Entspannung verwenden, die ihr hilft, trotz der schwierigen Situation mit der bösen Königin gelassen zu bleiben. Infolgedessen könnte sie dies noch strahlender und anmutiger erscheinen lassen. Die Königin, die sich auf ihre eigene Schönheit verläßt und sich auf magische Weise jung hält, könnte nun auf „Schneewittchens“ scheinbar natürliche Schönheit neidisch werden.

Der Vergleich von ätherischen Ölen mit den Themen Schönheit und Neid im Märchen von „Schneewittchen“ verdeutlicht, wie ätherische Öle in der heutigen Zeit als natürliche und unterstützende Mittel für Schönheit und Wohlbefinden eingesetzt werden können. Gleichzeitig kann die Thematik von Neid und Eifersucht beleuchtet werden, die auch in der heutigen Gesellschaft präsent scheint und manchmal dazu führt, daß Menschen andere ob ihrer vermeintlichen Schönheit oder anderer Eigenschaften beneiden.

Daher möchte ich den interessierten Lesern an dieser Stelle eine Unisex-Rezeptur an die Hand geben, welche zur Körperpflege verwendet werden kann. Weitere Tips und Rezepte findet man auch auf meinem YouTube-Kanal (Oil Zen). Für die Auswahl eines Pflegeöls als Grundlage kann man sich in dem Kanal auch durch verschiedene Möglichkeiten klicken. Ich empfehle aber ein Oliven- oder Argan-Öl als Basis. Die gewählten ätherische Öle bringen zum einen hautpflegerische Aspekte, zum anderen psychisch begleitende Effekte (Gelassenheit, in die Mitte finden) mit sich. Viel Spaß und Erfolg beim Nachmischen. Auf Rückmeldungen zu diesem Artikel freut sich sowohl der Autor als auch die SALVE-Redaktion.

Anzeige

Die Anwendung und Wirkung von gewichteten Stimmgabeln auf Körper, Geist und Seele von Mensch und Tier

Dipl. troph. Eva Baier

Unser Dasein und unsere Realität beruhen auf Schwingung. Schon Jahre vor Christus und danach haben viele bekannte Philosophen und Mediziner darüber geforscht und berichtet, daß alles schwingt und fließt. Auch die heutige Quantenphysik bestätigt dies.

Einfluß von äußeren Schwingungen

Unsere Körperzellen, und die von Tieren, haben eine bestimmte Schwingung, die durch verschiedene „negative" Einflüsse aus ihrer Harmonie gebracht werden kann. Von solchen Einflüssen sind wir überall umgeben. Die heutige Zeit ist sehr schnelllebig: lauter Verkehr, Flugreisen, Radio, Fernsehen, Handy, Ernährung mit Lebensmitteln, die keine nährende Schwingung mehr haben, u.v.m. Genauso wie im Außen, schwingen in unserem Inneren unsere Gedanken und unsere Einstellung zum Leben und zu unserem Körper. Jeder Gedanke sendet eine Schwingung und Information aus. Durch Klänge und Informationen von Mitmenschen, Fernsehsendungen, Musik etc., und unsere innere Einstellung, die nicht unserer eigenen harmonischen Schwingung entsprechen, kann unser Körper sich „verstimmen". Jede Zelle, jedes Körpersystem, wie z.B. Organe, hat ihre eigene harmonische Schwingung. Wenn diese nun durch „negative" Einflüsse/Schwingungen verändert wird, kann dies verschiedene Auswirkungen haben, wie Verspannungen, Unwohlsein, Verdauungsprobleme, Erschöpfung, Krankheiten etc. Daher ist es von Vorteil, sich mit äußeren Einflüssen zu umgeben, die unsere harmonische Schwingung unterstützen und positiv auf uns wirken.

Singen, Tanzen, Töne waren schon immer Bestandteil des täglichen Lebens in alten Kulturen. Auch heute ist das Singen, Tanzen und Musizieren präsent und wird zelebriert. Denn Klänge können in uns auch Emotionen auslösen, an Situationen und Menschen erinnern, uns motivieren oder uns traurig stimmen. Klänge bewegen uns, ob heilsam oder irritierend. Auch helfen Musik und Klang uns auszudrükken und Emotionen im Körper ins Fließen zu bringen und aus dem Körper zu lösen. Auch weiß man inzwischen, daß Klänge unser Gehirn und somit das Nervensystem positiv oder negativ beeinflussen. Das Nervensystem spielt eine große Rolle, wenn es um körperliche Anspannung und Verspannung geht. Insbesondere wenn wir in Streß- oder Angstsituationen geraten, werden unser Körper und unsere Gedanken angespannt.

Schwingungstherapie

Durch eine Klang- und Schwingungstherapie, auch Phonophorese genannt, kann auf unseren Körper und unser emotionales System eingewirkt werden. Es gibt daher sehr viele Musik- und Klanginstrumente, die speziell für die Körperarbeit und in der Psychologie eingesetzt werden, um positive Effekte wie Entspannung für Körper, Geist und Seele zu erhalten, sowie auf seelischer und körperlicher Ebene Schwingungen zu beeinflussen. Im Folgenden gehe ich auf die Arbeit mit den gewichteten Stimmgabeln ein, da ich selbst diese Stimmgabeln einsetze mit der Stimmgabelmethode nach V. Tschira und damit interessante Erfahrungen machen durfte.

Die Stimmgabel wurde 1711 vom königlichen Trompeter und Lautenist John Shore erfunden, der diese zum Stimmen seiner Laute nutzte. Später wurde entdeckt, daß die Stimmgabel auch auf den Körper aufgesetzt werden kann und der Körper als Resonanzkörper in Schwingung versetzt wird. Stimmgabeln können auf zwei verschiedene Arten zur Therapie genutzt werden. Die Stimmgabel wird ins Körperfeld gehalten, und nicht auf dem Körper aufgesetzt, womit der Klang über das Gehör und unser Körperfeld, welches uns umgibt (quasi unsere Antennen), aufgenommen wird, und unser Körper, unser Nervensystem und unsere Gefühle reagieren darauf. Somit kann man erkennen, ob Körper und Körperfeld irgendwo in Disharmonie sind und dies durch Klang und andere Methoden wie z.B. Gesprächstherapie oder Coaching wieder harmonisieren.

Die andere Möglichkeit ist die Arbeit mit gewichteten Stimmgabeln. Diese sind so konzipiert, daß durch die Gewichte oben an der Gabel, der Klang / die Frequenz nicht in den Raum gelangt, sondern durch die Gabel nach unten und in den Körper gelangen kann. Hierbei dient der Körper als Resonanzkörper und wird in Schwingung versetzt, wodurch die Knochen zum „Singen" gebracht werden können und starre Strukturen wieder gelöst werden. Ist der Knochen wieder in Harmonie und die umliegenden Strukturen entspannt, kann der Knochen und das umliegende System wieder an seinen Platz kommen.

Anwendung der V.-Tschira-Methode

Bei der Stimmgabelmethode nach V. Tschira kommen die gewichteten Stimmgabeln C 64 und C 128 mit verschiedenen Aufsätzen am unteren Ende zum Einsatz – C, weil es der Grundton ist, auf dem alles weitere beruht. Für das sogenannte Tschiring wird z.B. ein flacher Aufsatz benutzt. Dieser hat mehr Fläche (27 mm) und die Schwingung gelangt nicht zu konzentriert in den Körper und dient dem Wohlbefinden. Diese Behandlung kann daher z.B. auch bei älteren Menschen angewendet werden. Insbesondere bei Menschen, die im Rollstuhl sitzen oder bettlägerig sind, ist diese Methode gut anwendbar und bringt den oft steifen Körper wieder in Schwingung. Wird sanft um die Wirbelsäule, das Becken und im Brustbereich gearbeitet, kann sich dies schon erleichternd auf den Menschen auswirken. Der Körper wird wieder angeregt und die Schwingung der Stimmgabel hilft, den Körper wieder mehr zu spüren.

Ein persönliches Beispiel

Nach einer Behandlung wurde mir bewußt, daß ich eine starke Grundanspannung körperlich und seelisch hatte. Allein diese Erkenntnis ungesunder Streßmuster hat bei mir schon ein Umdenken in die Wege geleitet. Durch die Schwingung, die sehr tief geht, konnte mein Körper und auch mein Geist loslassen. Der Klang wirkte noch sehr lange nach und trug mich sozusagen durch die Emotionen und die Starre, die sich lösen durften, hindurch und brachte alles wieder in Fluß. Ich habe mich wieder sehr mit meinem Körper verbunden und geerdet gefühlt.

Das Interessante an der Methode ist für mich die Arbeit am Knochen und die Wirkung auf der seelischen Ebene und Gefühlsebene. Dies war mir schon bekannt von der Hawaiianischen Lomi-Lomi-Massage. Bei dieser wird mit den Knochen „gesprochen", der sogenannte iwi-Talk; die Hawaiianer sagen, daß in unseren Knochen alle Informationen von uns und unseren Ahnen stecken und die Knochen als heilig gelten. Altlasten dürfen daraus gelöst werden, manches Wissen, das darin verborgen ist, darf wieder ins Bewußtsein gelangen. Auch wird direkt am Knochen vibrierend massiert, um Altes herauszulösen, was sehr schmerzhaft sein kann. Doch mit der Stimmgabel kann auf sanfte und doch tiefe Art durch die starke Vibration das Alte eleganter herausgelöst werden.

Bei der Lomi-Lomi-Massage und bei der Stimmgabelmethode nach V. Tschira wird auch das ganze Körpersystem und nicht nur ein einzelnes Körperteil betrachtet.

Einsatz bei Rückenproblemen und Narben

Rückenprobleme können ihren Ursprung in einer Verspannung oder Fehlstellung an den Füßen und am Becken haben. So wird durch eine Ganganalyse und Beobachtung der Bewegungen festgestellt, wo im System Probleme vorliegen und diese werden so mit der Stimmgabel bearbeitet, daß das System wieder in seinen harmonischen, beweglichen Zustand kommen kann.

Auch ein großes Thema, das mit einbezogen wird, sind hierbei Narben, da diese, auch wenn sie schön und unauffällig aussehen, nach innen verwachsen sein und dadurch große Auswirkungen auf das umliegenden Gewebe und die Faszien haben können. Durch die Verwachsungen und Verklebungen kann ein Zug entstehen, der Organe und Knochen in Richtung Narbe zieht und dadurch Schmerzen, Magen-Darm-Probleme, Probleme mit der Gebärmutter etc. hervorrufen kann. Mit 6 / 8mm-Aufsätzen kann mit der Stimmgabel auch an Narben gearbeitet werden, der Zug gelöst und in manchen Fällen auch das taub gewordene Gewebe um die Narbe von innen heraus wieder „zum Leben erweckt" werden. Diese Methode kann bei Mensch und Tier gleichermaßen angewandt werden und wirkt gleich. Für meine Empfindung ist die Stimmgabelmethode, richtig eingesetzt, eine der schnellsten, effektivsten und tiefgehendsten Therapien, die ich kenne.

Anzeigen

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

Andreas H. Buchwald

Bisher habe ich nur sehr wenige Menschen getroffen, die fast immer mit dem Wetter zufrieden waren. Es bildete bislang ein unerschöpfliches Thema des Frustes oder zumindest der Ableitung von Ärger. Dabei spielt es im Grunde keine Rolle, ob Regen oder Sonnenschein herrscht, wir haben an allem etwas auszusetzen. Die dunkle Seite nehmen wir also von vornherein wahr. Mit der hellen tun wir uns schwerer und bemerken sie nur, wenn die Sonne scheint und wir Urlaub haben.

Wärme und Licht sind geradezu wunderbare Ergebnisse des sogenannten „schönen" Wetters. Da geht es mit dem Liegestuhl auf den Balkon oder in den Garten. Ich entblättere mich, damit meine Haut so viel Gutes wie möglich aufnehmen kann, nehme ein Buch in die Hand und stelle mir ein Bier bereit. Oder ich träume nur so vor mich hin, beobachte vielleicht die Nachbarin. Oder ich bin ein aktiver Typ. Falls der Sonnenschein auf ein Wochenende fällt, gehe ich auf Radtour oder wandern, gern auch schwimmen.

Den Regen mag ich ebenfalls, besonders den sanften und lange andauernden Landregen, der Gärten und Feldern neues Leben einhaucht. Jeder, der sich nur annähernd mit Pflanzen beschäftigt, weiß, wie wichtig und notwendig das Wasser ist, das vom Himmel herunterfällt. Man kann am Fenster stehen und dem Regen zusehen. Selbst melancholische Stimmungen und moll-lastige Melodien lassen sich genießen. Mancher mag es, den Regen intensiv zu fühlen und geht absichtlich hinaus, nach einer Hitzeperiode macht das sogar ganz besonderen Spaß. Wenn ich in diesem Zusammenhang noch an Liebespaare denke… Bob Marley kommentierte es einmal so: „Die einen fühlen den Regen, die anderen werden einfach nur naß."

Bei Schnee könnte es für viele schwieriger erscheinen, doch da machen es uns die Kinder vor, die, sofern sie noch ein wenig Bezug zur Natur haben, die gleitende Wirkung der kristallisierten Regentropfen ausnutzen. Sie vergnügen sich mit Ski und Schlitten, liefern sich Schneeballschlachten oder erfinden noch andere Späße. Die Erwachsenen betreiben all das ein wenig aufwendiger, indem sie „in den Wintersport" fahren. Insgesamt kann man – besonders frisch gefallenen – Schnee auch genießen, indem man für seine geräuschdämpfende Wirkung dankbar ist. Fast alle motorgetriebenen Fahrzeuge und sonstigen Maschinen sind plötzlich nur noch halb so laut wie sonst. Die Kälte, die dann draußen herrscht, lockt nach drinnen in eine gemütliche Atmosphäre. Die Wärme des Frühjahrs und Sommers zieht uns hingegen nach draußen, indem sie nach neuen Kontakten und Möglichkeiten ruft. Dichter Nebel kann Schutz bieten, den Wildtieren beispielsweise, oder Menschen, die ihn gerade brauchen. Mit den fallenden Blättern des Herbstes wissen Bastler und Kinder ebenfalls ziemlich viel anzufangen. Sturm besitzt reinigende Kräfte, während leiser, sanfter Wind etwas unmittelbar Zärtliches hat. Wenn wir mit Wetter und Jahreszeiten leben und uns bewußt darauf einstellen, verschaffen sie uns mehr Freude als Frust. Und das über das ganze Jahr.

Das Wetter macht mich ohnmächtig, und deshalb nervt es. Ich kann es mir einfach nicht so zurechtbiegen, wie ich es bräuchte. Bin ich auf Sonne aus, regnet es. Wenn Regen bitter nötig wäre, weil alles, was ich mühevoll in meinem Garten angepflanzt habe, zu vertrocknen droht, bleibt er aus. In diesem Fall habe ich eine zusätzliche, einigermaßen lästige Arbeit: das fast tägliche Gießen. Irgendwann verreise ich für zwei Wochen, weil ich urlaubsreif bin, und die Nachbarin, die versprochen hatte, zu gießen, bricht sich das Bein und liegt im Krankenhaus, während meine Pflänzchen sang- und klanglos verkümmern und sterben. Denn die Sonne knallt weiterhin unbarmherzig auf sie drauf und macht den Mutterboden zu Staub. Während ich an der Ostsee im eisigen Wind und waagerechten Regen bibbere, obwohl der Wetterbericht mir ganze zehn Sonnentage versprochen hatte. Immer läuft es verkehrt. Dann komme ich endlich nach Hause zurück und muß erleben, wie ein Hagelgewitter über meinen Garten niedergeht und all das kaputtschlägt, was die Trockenperiode überstanden hat. In manchen Jahren ist das Wetter die reinste Strafe.

Der Herbst kommt und mit ihm jede Menge Nebel. Leider muß ich täglich zur Arbeit fahren und da hindurch. Die Schlußleuchte für solche Fälle funktioniert ja gut an meinem Wagen, aber das Reh, das über die Fahrbahn springt und das ich viel zu spät sehe, muß dran glauben. Die Stoßstange meines Autos und der rechte Scheinwerfer ebenfalls. Sch… November! Der erste Schnee kommt überraschend. Meine Winterräder sind noch nicht drauf, und ich zuckle durch die Botanik wie auf Eiern. Es wäre ein Segen für die Menschheit, könnte man Schnee und Eis abschaffen. Dem Wind bin ich auch nicht grün. Solange er sich zurückhält, mag es angehen, aber wenn er zu Sturm wird, hört der Spaß auf. Dachpfannen fliegen durch die Gegend, Bäume werden entwurzelt, auf den Straßen gibt es jede Menge Unfälle. Im Grunde Schäden über Schäden, und alle rein wetterbedingt. Auf so etwas kann ich verzichten. Wenn der Wind aus dem Osten weht, muß er nicht mal Sturm sein, um mich zu quälen. Dann meldet sich nämlich mein Rheuma. Sämtliche Fenster meiner Wohnung sind geschlossen, aber mir tut trotzdem alles weh. Im Winter treibt er zusätzlich die Nachttemperaturen tief ins Minus. Sobald dann wieder ein Tiefdruckgebiet heranzieht, bringt es erst Schnee und gleich darauf Regen, der auf dem noch immer gefrorenen Boden zu Glatteis wird. Ich hasse es! Manche Leute wandern nach Paraguay aus, aber ich fürchte, dort wäre es mir einfach zu heiß. Es liegt ja tief im Süden. Die Sommerhitze, die man hin und wieder in unserem Land erlebt, genügt mir vollauf. Ich wohne unter dem Dach und kann nächtelang nicht schlafen, sobald es Juni geworden ist. Vorher flogen die Pollen, und ich mußte ständig niesen. Dem Wetter kann man einfach nicht entfliehen, es läßt einen niemals in Frieden. Manche sagen, es gebe Technologien, mit denen man es nach unseren Wünschen regeln könnte. Ja, warum setzen sie sie dann nicht ein? Oder – falls sie sie doch einsetzen und etwas dran wäre an diesem sogenannten Geoengineering – warum kümmern sie sich nicht darum, welche Art Wetter wir wirklich brauchen? Wahrscheinlich kann man gar nichts verändern. Wetter ist eben nur etwas für Kinder oder Verrückte…

Zum Thema

Vorsicht Satire!

Salvatorische Klausel

Arzt vor einem Automaten stehend:
„Der frißt permanent meine Scheine und spuckt nur Münzen wieder aus. Diagnose: Wechseljahre!"

„Ach, Raupe müßte man sein: fressen, fressen, fressen... und Zack – eine Schönheit!"

„Meine Frau hat seit den Wechseljahren Kreislaufprobleme. Sie rennt ständig im Dreieck!"

Echte Selbsterkenntnis: „Was ist der Unterschied zwischen Tennis und Bungeejumping?"

Beim Tennis hat man zwei Aufschläge!

Anzeigen

Naturheilpraxis für Homöopathie
Hans Christian Hinne

- Homöopathie
- Bioresonanztherapie
- Phytotherapie
- Orthomolekulare Medizin

www.hc-hinne.de
08394 / 92 66 33-1 post@hc-hinne.de

Thorsten van Bokhoven
Heilpraktiker in Oberteuringen

- Hypnose
- Blutegel
- Ausleitungsverfahren
- Schamanismus

☎ 07546 / 319 688 0177 / 552 1947
www.heilpraxis-bokhoven.de

Tintenfaß und Whiskyglas

Andreas H. Buchwald

Berühmte Dichter und ihre Alkoholabhängigkeit

Sie schrieben weltbekannte Bücher und verfielen dem Alkohol. Nicht wenige namhafte Autoren griffen außer zur Feder auch zur Flasche. Fast scheint es, als würden Dichter besonders zur Trunksucht neigen.

Charles Baudelaire, Fotograf Nadar (Gaspard-Félix Tournachon)

„Man muß immer trunken sein – berauscht euch ohne Unterlaß", empfahl der berühmte Schriftsteller Charles Baudelaire seinen Lesern und lieferte selbst das beste Beispiel für die Umsetzung seines Rates. Mit Alkohol und Frauen brachte er das väterliche Erbe durch, experimentierte mit Drogen und bekämpfte auf diese Weise seine Depressionen. Er verehrte und übersetzte Edgar Allan Poe, den Schreiber düsterer Novellen, der bis heute ebenfalls als Alkoholiker und Drogenkonsument gilt – vielleicht zu Unrecht, denn er selbst führte diesen Ruf auf eine Neidkampagne zurück. Eindeutig belegbar ist jedoch, daß mehr als die Hälfte aller amerikanischen Literaturnobelpreisträger Alkoholiker waren – darunter Sinclair Lewis, Eugene O'Neill, William Faulkner, John Steinbeck, Ernest Hemingway. Auch Henry Miller und Charles Bukowski gehören in die Reihe der bekannten und bekennenden Trinker unter den amerikanischen Schreibern. Hat der Griff zum Whiskyglas ihre Kreativität beflügelt, oder welche Gründe waren es, die sie in die Abhängigkeit führten?

Viele litten unter Schicksalsschlägen oder hatten psychische Probleme. O'Neill flog wegen eines Bierflaschenwurfs von der Universität und fand sich als obdachloser Säufer auf der Straße wieder. Faulkner galt als schwieriger Charakter und bemühte sich vergeblich, durch Entziehungskuren seinem Leiden zu entrinnen. Hemingway erschoß sich infolge einer metalkoholischen Psychose. Ein weiterer Weltliterat, Jack London, beschrieb seine Rauscherfahrungen in dem autobiografischen Roman „König Alkohol". Mehrmals versuchte auch er sich das Leben zu nehmen. Ob sein früher Tod auf einen weiteren Selbstmordversuch zurückzuführen ist oder eine Vergiftung war, ist nicht endgültig geklärt. Tragisch endete auch Malcolm Lowry. Er schrieb „Unter dem Vulkan" – ein Roman aus Sicht eines Alkoholikers. Statt einer Handlung dominieren Gedankenfetzen. Der Autor litt an zahlreichen Phobien und starb an einer Überdosis Schlaftabletten, die er im Vollrausch eingenommen hatte.

Sieht man sich unter deutschen Literaten um, ist es nicht anders als bei den Amerikanern. Hans Fallada verfaßte den Roman „Der Trinker" in einer Heilanstalt. Mehrere Jahre war er wegen versuchten Totschlags, Alkoholismus und Drogensucht in Verwahrung. Sein dichtender Zeitgenosse Gottfried Benn, erschüttert von Erfahrungen als Arzt im Weltkriegslazarett, und Johannes R. Becher, Schreiber der DDR-Nationalhymne, experimentierten außer mit Alkohol auch mit Kokain.

Hans Fallada vor 1936

Beim Blick in frühere Jahrhunderte tauchen Namen wie Gottfried Keller und E.T.A. Hoffmann als prominente Beispiele für trinkende Dichter auf. Auch Goethe soll nach Überlieferungen bis zu vier Flaschen Wein am Tag konsumiert haben, wobei es bei ihm keinen Hinweis auf typische Alkoholikerprobleme gibt – was diese Überlieferung etwas in Frage stellt. Fest steht aber, daß sein Sohn, August von Goethe, im Delirium verstarb. Er hatte es seinem genialen Vater gleichtun wollen und mußte sein Scheitern als Schriftsteller erkennen. Seine literarische Hinterlassenschaft: ein Reisetagebuch mit dem Titel „Wir waren sehr heiter".

„Enttäuschungen und Schicksalsschläge, jede Art von unbewältigten Problemen können bei der Entstehung einer Alkoholabhängigkeit bedeutsam sein", sagt Suchtspezialist Kai Rettberg von der Fachstation für Suchttherapie des Martin Gropius Krankenhauses im Brandenburgischen Eberswalde. „Aber auch Merkmale der Persönlichkeit und psychische Erkrankungen spielen eine Rolle."

Dichter setzen sich besonders intensiv mit ihren Lebenserfahrungen auseinander. Aber haben sie deswegen ein erhöhtes Risiko für Trunksucht?

Foto: Benjamin Thompson, CC BY 3.0, WikimediaCommons

„Zieht man die Gesamtheit aller Schriftsteller in Betracht, dann ist der Anteil der Alkoholiker unter ihnen auch nicht größer als in anderen Berufsgruppen", schätzt Kai Rettberg ein. Auch die Kreativität des Dichters läßt sich nach Ansicht des Experten durch Alkohol nicht steigern. „Ein Irrglaube mit Alibifunktion", so der Suchtspezialist. „Wem Talent und Phantasie zum Dichten fehlen, der erlangt sie auch nicht in betrunkenem Zustand. Alkoholmißbrauch beflügelt nicht, sondern wirkt zerstörerisch – wie man am Leben und Leiden der trinkenden Dichter deutlich nachvollziehen kann."

www.wiedenroth-karikatur.de/goetz-wiedenroth-kunstmarkt.html

KUNSTMARKT

Götz Wiedenroth

Anzeigen

Murat Seyhan & Julia Schulze

Gesundheit ist Reichtum

Ernährung * Training * Nährstoffanalysen

0176 / 100 567 49

www.Fit-Berlin-Brandenburg.com

Gesundheitspraxis

Tina Stümpfig

Jin Shin Jyutsu - Heilströmen

Geomantie - in heilen Räumen leben

Singen aus der inneren Mitte

ACHTUNG

Walzlings 6

87452 Altusried

0160 / 92072607

www.tinastuempfig.de

!NEUE ADRESSE!

BUCHREZENSION

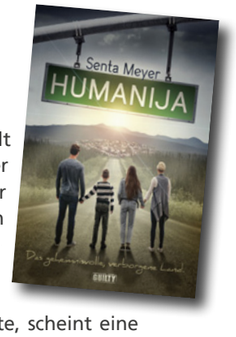
Barbara Scheck

Humanija

Ein (regionaler) Messebesuch lohnt sich immer! Und so entdeckte ich eine für mich neue Autorin, die mutig ein heißes Eisen anfaßt und nicht nur leise Kritik übt, sondern interessante Visionen entwickelt.

Schon seit längerer Zeit wird ein Thema heftig kontrovers diskutiert: das bedingungslose Einkommen. Die Gegner schmettern gern das Thema ab mit der Begründung, daß es nicht bezahlbar wäre oder – wir eine Generation der Faulenzer heranziehen würden. (Wobei ich mich ehrlich frage, was derzeit bei uns läuft?!)

Mit dem Buch „Humanija" nun startet Senta Meyer den Versuch eines Modells eines bargeldlosen Systems. Interessanterweise läßt sie eine amerikanische Familie ein neues Heim finden, die zunächst eine 14-tägige Quarantäne hinter sich bringen muß, was für Mann und Kinder zum wachsenden Problem wird, da es keinerlei Verbindung nach draußen gibt: kein Handy, kein Telefon, keinen Fernseher. Es baut sich die Befürchtung auf, in die Fänge einer Sekte geraten zu sein. So durchlaufen die Beteiligten viele unterschiedliche Ängste und Sorgen, bis sie beginnen, Vertrauen zu den Bewohnern aufzubauen und zunehmend Gefallen an dem Geschehen um sie herum zu finden. An seine Grenzen kommt der Familienvater, als er glaubt, daß sie von vorn bis hinten belogen werden. Viele Errungenschaften, so ist er der Meinung, müßten doch – nach bisherigen Vorstellungen – in der alten Welt ein Vermögen bringen, aber hier soll alles „einfach so" jedem zur Verfügung stehen? Als er dann nachts aufwacht mit dem Gedanken, sie seien lediglich lebende Organspender, die man hierher in diese „neue Welt" gelockt hatte, scheint eine Welt in ihm zusammenzubrechen. Wie man also feststellen kann, handelt es sich um ein Buch mit Spannung und brisanten Themen, die zeigen, womit sich der heutige Mensch „herumschlägt", andererseits aber versucht, Lösungen zu entwickeln. Der Leser hat nun die Chance, sich darauf einzulassen und die Visionen seinerseits weiterzuspinnen. Argumente dagegen lassen sich schon finden, wie es z.B. John in unserem Roman tut, bis er eines besseren belehrt wird. Natürlich wird man sich beim Lesen viele Fragen stellen, aber das macht dieses Buch ja so interessant. Wer sich darauf einläßt, sieht sprichwörtlich ein Licht am Ende des Tunnels. Und darauf kommt es letztendlich an!



Humanija
Senta Meyer
Guilty Verlag
Taschenbuch, 436 Seiten
ISBN 9783948479077

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 regional und überregional versendet und im deutschen Bodenseeraum und Allgäu kostenfrei ausgelegt.

Bilder: Autoren, Wikimedia, Redaktion
stock.adobe.com: ©fadzeyeva, ©Julia Sedaeva, ©Photographee.eu, ©Hatia, ©T. L. Furrer, ©lassedesignen, ©Judith Dzierzawa, ©Finanzfoto, ©www.freund-foto.de, ©TRAVELARIUM, ©Warpedgalerie, ©Marcel Paschertz, ©yudhistirama, ©jchizhe, ©freshidea, ©Марина Демешко, ©Wayhome Studio, ©Alrandir, ©airborne77, ©Denis, ©SWerner-Ney, ©Henrie, ©detailblick-foto, ©S.Kobold, ©Mediaparts, ©oneinchpunch

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

Haftung: Die Inhalte unserer Seiten wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte können wir jedoch keine Gewähr übernehmen. Die Verantwortung für die Inhalte der Anzeigen und angegebener Internetadressen, sowie die Verfügbarkeit der E-Mail-Adressen liegt ausschließlich beim jeweiligen Inserenten/Betreiber. Soweit auf unseren Seiten personenbezogene Daten (beispielsweise Namen, Anschriften oder E-Mail-Adressen) erhoben werden, erfolgt dies soweit möglich stets auf freiwilliger Basis. Der Nutzung von im Rahmen der Impressumspflicht veröffentlichten Kontaktdaten durch Dritte zur Übersendung von nicht ausdrücklich angeforderter Werbung und Informationsmaterialien wird hiermit ausdrücklich widersprochen. Alle Rechte vorbehalten.

SALVE
Dein Gesundheitsgruß

Vorschau

In der nächsten Ausgabe gibt's folgende Artikel:

UNSER MITEINANDER

Der verhängnisvolle Gehorsam

UNSERE LEBENSART

Wählen oder nicht wählen

Die Intuition sichtbar machen:
AUSTESTEN MIT DER EINHANDRUTE

UNSERE GESUNDHEIT

Lebensmittelqualitäten

Die Auswirkungen von chronischen, stillen Entzündungen auf unsere Gesundheit

Kinesiologie - Unterstützung für Mensch & Tier

SALVE
gestaltet

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**

SALVE
Dein Shop

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

Guarbohnenfasern, 200 Gramm

15% Rabatt

- Mit Sunfiber®, löslichen Ballaststoffen aus indischen Guarbohnen
- Präbiotikum
- am besten fundierter löslicher Ballaststoff (Fasern)
- zur Ergänzung der täglichen Ballaststoffzufuhr
- anwenderfreundlich durch gute Wasserlöslichkeit

~~24,95~~ **nur 22,46 Euro**

Postbiol-EC, 60 Kapseln

14% Rabatt

- mit EpiCor®, einem einzigartigen Postbiotikum auf Fermentationsbasis
- getrocknetes Vollwert-Fermentat aus Backhefe
- das bekannteste Postbiotikum der Welt, vom Marktführer Cargill
- starke wissenschaftliche Basis
- patentiertes Herstellungsverfahren

~~34,95~~ **nur 29,90 Euro**

DARM AUFBAU KUR – BEGINNER

10% Rabatt

- Reinigung, Umbau & Mikrobiom-Aufbau
- LIFE & LIFE PUR
- Sanfter Einstieg mit etwas intensiverer Aufbauphase
- Vorteile fermentierter Kräuter und Pflanzen

~~42,80~~ **nur 38,50 Euro**

Spermidin, 60 Kapseln

10% Rabatt

Ein spezielles Keimlingsverfahren sorgt für einen potenzierten und hohen Gehalt an Spermidin. Die Ursprung-Kapseln von spermidinPLUS sind ideal dosiert und gelten als effektive und vor allem natürliche Nahrungsergänzung für ein vitales Leben.

~~39,90~~ **nur 35,91 Euro**

shop.salve-gesund.de

ANDREBUCHVERLAG

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-)Sein.

ERWACHEN IN DEINEM BLAU

Liebesgedichte

Radjo Monk

Ungewöhnliche Liebesgedichte mit ungewöhnlichen Zeichnungen des Dichters selbst. Die immer wiederkehrenden Anlehnungen an Garten, Quelle, Waldhaus und antik-griechische Mythologie atmen dessen spürbare Abkehr von technisiertem Unglück der Neuzeit.

ISBN 978-3-949143-26-7, Edition ATELIER, 84 S.
Softcover (m. Klappen), 12,00 Euro

DAS BLUT DER RATTE, 7 von 11

Erzählungen aus dem Hut

Andreas H. Buchwald

Der 7. Teil des großen Rahmenromans liegt vor. In ihm nimmt das Drama, das die drei eingeschlossenen Obdachlosen erleben, zu, da ihre Ausbruchsversuche scheitern. Gleichzeitig aber und ohne ihr Wissen rückt ihnen der beurlaubte Kommissar mit seinen trotzigen Aufklärungsversuchen näher. Dazu wiederum 11 Erzählungen in bekannter Dynamik.

ISBN 978-3-949143-27-4, AndreBuchVerlag, 320 S.
Softcover, 13,70 Euro

DER RING DER RETTENDEN ENGEL

Apokalyptischer Roman

Andreas H. Buchwald

Buchwalds neuer Roman steht für sich, könnte aber durchaus als eine Art Fortsetzung zum LABYRINTH DER RASENDEN ZEIT betrachtet werden. Synchronizitäten, Abenteuer und Spannung, deren Handlungsort zu einem großen Teil die Unterallgäu-Metropole Memmingen ist, obwohl auch andere Schauplätze in Europa nicht zu kurz kommen.

ISBN 978-3-949143-28-1, AndreBuchVerlag, 468 S.
Softcover, 19,90 Euro

andrebuchverlag.de

POSTBIOL-EC

Mit EpiCor®, einem einzigartigen Postbiotikum auf Fermentationsbasis

- **getrocknetes Vollwert-Fermentat aus Backhefe**
- **das bekannteste Postbiotikum der Welt, vom Marktführer Cargill**
- **starke wissenschaftliche Basis**
- **patentiertes Herstellungsverfahren**

Postbiotika sind der neueste Trend in der Welt der Nahrungsergänzungsmittel. Vitals stellt ein neues Produkt mit dem bekanntesten Postbiotikum der Welt vor. Postbiol-EC von Vitals enthält EpiCor® mit einer einzigartigen Nährstoffzusammensetzung, die aus der Umwandlung (Fermentation) von Nährstoffen in einem natürlichen Nährmedium durch Backhefe resultiert. EpiCor® wurde von einem Unternehmen entwickelt, das mehr als 75 Jahre Erfahrung mit natürlichen Fermentationsprozessen hat. Es handelt sich um ein sogenanntes Postbiotikum, d. h. um ein Präparat aus nicht lebenden Mikroorganismen.

Zusätzlich zu den Stoffwechselprodukten (Metaboliten) enthält EpiCor® nämlich inaktive (nicht lebende) Backhefezellen, die einen Mehrwert darstellen. Es kann daher auch als sogenanntes „Vollwert"-Fermentat betrachtet werden, bei dem alle Bestandteile des Fermentationsprozesses noch im Endprodukt vorhanden sind. Ein Postbiotikum eignet sich hervorragend als Ergänzung zu einem Präbiotikum und/oder Probiotikum, kann aber auch als eigenständiges Produkt verwendet werden, wenn ein Präbiotikum oder Probiotikum weniger geeignet ist. Lesen Sie mehr über Postbiol-EC auf www.vitals.eu.