

Herzgefühl

für die neue Erde
Der Weg vom Kopf ins Herz

Erzengel Raphael
Der humorvolle Heiler
und Wegbegleiter

Feng Shui und die
Ordnung der Dinge

Smoothies – für die
ganze Familie

Gesundheit und
Wohlbefinden für Ihre
Haustiere



Petra Teufl

Grüne Smoothies

Die Sonne im Glas



Petra Teufl

ISBN 978-3-89758-330-6

Bestellnummer: SA-330

80 Seiten durchgehend 4-farbig, Softcover

Format 19,5 x 13,5 cm

Preis: € 5,90

Petra Teufl ist Dipl. Sozialpädagogin und Autorin. Sie lebt mit Ehemann und zwei Kindern in Regensburg. Die positiven, hilfreichen Auswirkungen, die ein regelmäßiger Genuss Grüner Smoothies auf unseren Körper haben, überzeugten sie von Anfang an. Die Einführung der Grünen Smoothies in den Essensplan der Familie war nur ein logischer Schritt und überraschte alle. Denn Grüne Smoothies schmecken fruchtig-süß oder gemüsig-herb. Gerade so, wie er von dem Verbraucher mit Lust und Appetit zubereitet wird.

In diesem Buch erläutert die Autorin die wesentlichen Zusammenhänge, die erklären, warum die pürierten, grünen Blätter eine unschätzbare Bereicherung für eine ausgewogene gesunde Ernährung sind – oder warum Sie Sonne in Ihr Glas gießen, wenn Sie es mit dem Grünen Smoothie füllen. Listen der geeigneten Zutaten, Rezepte für Einsteiger, Tipps für das Mixen und die Einführung in den Haushalt machen das Buch zu einem Handbuch für Neugierige auf „mehr Grün“ in Ihrem Glas.



Editorial

Liebe Leserinnen und liebe Leser,

Ordnung kann überall stattfinden. Räume ich den Keller auf, so werden auch meine Gedanken und Gefühle aufgeräumter. Räume ich meine Gefühle auf, so werde ich automatisch meine Umgebung ordnen ohne direkt aufzuräumen. Bringe ich Klarheit in mein Denken, so beruhigen sich auch meine Emotionen. Jede Handlung durchdringt alle Ebenen und manifestiert sich. Der Kluge sieht im Außen das Innere. Die Mutter, die über das unaufgeräumte Zimmer des Kindes schimpft, könnte schneller für ein aufgeräumtes Zimmer sorgen, wenn sie sich Zeit nähme, dem Pubertierenden zu helfen, seine Gedanken zu ordnen und die Sehnsucht nach Klarheit in sein Herz zu legen.

Antoine de Saint-Exupéry drückte dieses Prinzip so aus:

„Wenn Du ein Schiff bauen willst, so trommle nicht Männer zusammen, die Holz beschaffen, Werkzeuge vorbereiten, Holz bearbeiten und zusammenfügen, sondern lehre sie die Sehnsucht nach dem weiten, unendlichen Meer.“

Wie vermögen wir es, Frieden in die Welt zu bringen? Welche Gedanken, welche Gefühle und welche Handlungen könnten es sein, die uns nach dem Frieden in der Welt sehnen lässt?

Bitte teilen Sie uns hierzu Ihre Gedanken und Ideen mit und gerne lassen wir auch alle Herzgefühl Leser daran teilhaben.

Doch nun erst einmal viel Freude mit der aktuellen Ausgabe von

Herzgefühl – der Weg vom Kopf ins Herz


Richard Weigerstorfer
Chefredakteur



Richard Weigerstorfer
Geschäftsführer RiWei-Verlag GmbH

Inhalt





44



52

Feng Shui und die Ordnung
der Dinge..... 6

Pflanzen-Essenzen /-Transmitter..... 10
Die Botschaft des Goldregens

Urteilchen-Gartensegen 14
Der Segen im Garten

Erzengel Raphael..... 18
Der humorvolle Heiler und Wegbegleiter

Vasilka Loy 21
Die Engelmalerin

Sauberkeit um jeden Preis 22

Gedichte von Manfred Mohr..... 26

Gesundheit und Wohlbefinden für
unsere Haustiere 28

Smoothies – für die ganze Familie 32

Liebesgeschichte 36
Fast ein Märchen

Liebe ist, Liebe will nichts,
Liebe lässt gewähren 38
Cuprum C3 (1998)

Verdünnen und dynamisieren –
weniger bewegt mehr!..... 40
Potenzieren homöopathischer Mittel

Magnesium-Chlorid..... 44
Ein unglaubliches Heilmittel für
„unheilbare“ Krankheiten

Gillen Kalverkamp..... 52
Gesundheits-Coaching

Impressum..... 54



Feng Shui und die Ordnung der Dinge

Warum es so angenehm ist, wenn wir in unseren Räumen aufräumen

Corinna Herbst

Endlich Feierabend! Ein arbeits- und aktionsreicher Tag liegt hinter uns. Wir sinken in unser Sofa und wollen telefonieren. Seit das Telefon nicht mehr mit der Schnur an der Wand fixiert ist, kann das Gerät überall in der Wohnung liegen – und irgendwo liegt es auch jetzt! Der erste Blick sucht auf dem Couchtisch, der überfüllt ist mit Zeitungen, Gläsern von gestern Abend, Notizen und Spielzeug vom Kind. Wir müssen die Sachen in die Hand nehmen, sie hochheben, dabei

fallen andere Dinge herunter und wir sind innerhalb kürzester Zeit genervt. Um diesem Zustand zu entgehen, beschäftigen wir uns mit etwas anderem und verschieben die Suche nach dem Telefon. Es wird schon irgendwann wieder auftauchen, beruhigen wir uns.

Wer hört in einer solchen Situation nicht die Eltern und Großeltern, die mit erhobenem Zeigefinger versuchten, uns zum Aufräumen zu bewegen oder

auf die Folgen der Schlamperei hinzuweisen. Haben wir irgendwann unseren jugendlichen Trotz gegen den „Sauberkeitsfimmel“ der Eltern und die damit verbundene Abwehr gegen die elterlichen, unzulässigen Eingriffe in unsere Intimsphäre überwunden, entwickeln wir unser eigenes Ordnungsmaß, in dem wir uns wohlfühlen oder uns wohlzufühlen glauben. Der eine entpuppt sich als Chaot, der andere als Hygienefachmann. Die meisten werden mittelmäßige Aufräumer mit dem zeitweiligen Hang, die Gegenstände dort liegen zu lassen, wo sie der Zufall hinlegt.

Es spricht allerdings einiges dafür, sich anzugewöhnen, seinen Lebensraum täglich ordentlich und sauber zu halten.

Die Ordnung von Maria Montessori

Maria Montessori entwickelte als Erzieherin die nach ihr benannte Pädagogik. Eines ihrer Prinzipien war, dass die vielfältigen Lernmaterialien nach deren Gebrauch ordentlich in gleich große Regale geräumt werden müssen. Ihre Begründung: Nur auf diese Weise ist das Kind in der Lage, nach seinen tatsächlichen Interessen, ein Lernmaterial zu wählen. Würden die Gegenstände unordentlich gestapelt sein, zu viel oder zu wenig in einem Fach liegen – dann beeinflusst dies die Wahrnehmung des Kindes. Ein Puzzle drängt sich vor, der Buchstabenkasten steht hinter einer Malkiste und verschwindet aus dem Blickfeld. Das Kind greift nach den Dingen, die hervorstechen – es nimmt den Malkasten und nicht den Buchstabenkasten, obwohl es zur Zeit begeistert das ABC interessiert.

Genauso ergeht es uns, wenn wir auf dem Sofa sitzen. Auf der Suche nach Entspannung müssen wir über einiges hinwegsehen, was herumliegt – weil es sich in unsere Wahrnehmung drängt. Aber das Telefon, mit dem wir Freunde anrufen wollten, um ein angenehmes Gespräch zu führen, finden wir nicht. Wir räumen herum. Dabei fällt uns etwas anderes in die Hände mit dem wir uns beschäftigen und der ursprüngliche Impuls ist vergessen.

Die Energieströme des Feng Shui

Eine andere Sichtweise auf die Ordnung bietet die chinesische Kunst des Feng Shui. Einfach ausgedrückt wird hierbei darauf hin gearbeitet, die Energieströme in unserer Umgebung auszubalancieren und zu harmonisieren. Der Energiestrom, das Chi, kommt durch die Türen und Fenster in den Raum, die Wohnung und wird um die Möbel, alle Wohngegenstände, über freie Flächen und in Ecken gelenkt. Gegenstände, die herumliegen ohne tatsächlich benutzt oder geliebt zu werden, wirken wie Umlei-

tungen, Tempolimits oder Stoppschilder für das Chi im Raum. In einem aufgeräumten Raum fließt der Energiestrom frei, verteilt sich, versorgt die Ecken und verlässt den Raum wieder. Fachleute des Feng Shui unterstützen diese Bewegung durch Symbole und energetische Accessoires.

Herumliegende Gegenstände, Schmutz und Staub absorbieren die Energie.

Wie erkennt man Unordnung?

Karen Kingston hat in ihrem Buch „Feng Shui gegen das Gerümpel des Alltags“ vier Orientierungsmarken in die Unordnung von Gerümpel gesetzt. Diese lassen sich auch auf die alltäglich angehäufte Unordnung anwenden. Mit ihnen lassen sich folgende Fragen beantworten: Was soll ich überhaupt aufräumen? Wo ist es in dem Raum eigentlich unordentlich? Wo fange ich nur an?

Gegenstände stören die Ordnung wenn:

- sie nicht gebraucht oder geliebt werden
- zu viele auf zu engem Raum liegen (Couchtisch!)
- sie schlecht organisiert sind (Abstell-Station für das Telefon liegt an einem abgelegenen, wenig frequentierten Ort)
- sie nicht zu Ende gebracht wurden. (Bastelarbeiten, Reparaturen, Papierzeug)

Aufräumen entlang des Feng Shui-Baguas

Dass Ecken, Bereiche oder Abschnitte eines Hauses, einer Wohnung oder eines Raumes bestimmten Lebensaspekten zugeordnet sind, ist eine Grundlage der Energiearbeit nach Feng Shui. Das Bagua ist ein Raster, in dem dieser Zusammenhang aufgezeigt ist. Ernsthafte Arbeit mit dem Bagua ist sehr vielschichtig und erfordert eine intensive Auseinandersetzung. Für den Teilbereich der Ordnung innerhalb des Feng Shui kann das Raster ein Hilfsmittel sein. Wenn zum Beispiel in einem Wohn- oder Arbeitsbereich die Unordnung immer wieder zur freien Entfaltung kommt, finden Sie heraus, welcher Lebensbereich diesem Platz zugeordnet ist. Kann es sein, dass dieser Aspekt Ihres Lebens für Sie unbefriedigend oder schwierig verläuft? Oder Ihnen ist die Förderung eines Lebensbereichs wichtig, weil Sie in diesem das Gefühl des Stillstandes erleben. Dann prüfen Sie, ob in dem entsprechenden Raum Ihrer Wohnung Ordnung herrscht. Sie können auch einfach aus Neugierde das Raster des Bagua über Ihre Wohnung legen. Entdecken Sie den Zusammenhang Ihrer Lebensräume und der Zustände der Bereiche Ihres Wohn- und Arbeitsraumes. Gibt es Parallelen? Spätestens nach einem solchen Experiment könnte die Motivation zum Aufräumen oder Ausmisten steigen.

10 Tipps, um Ordnung zu halten

Für das Feng Shui ist der Eingangsbereich zu Wohnungen oder Arbeitsräumen sehr wichtig. Hier kommen die Menschen und die Energie in Ihre Räume. Deshalb werden die Tipps anhand der Situation der Eingänge erläutert.

1 Jedes Ding braucht einen Platz: Haben Sie genügend Haken oder Bügel für die Jacken aller im Haushalt lebenden Menschen?
Haben die Schuhe genügend Platz in einem Regal oder Schrank? Im Eingangsbereich stapeln sich schnell abgelegte Taschen, Jacken, Schuhe, Schlüssel und alles das, was wir brauchen, um rauszugehen. Überprüfen Sie ob all diese Dinge einen Platz haben.

3 Legen Sie Räumzeiten fest.
Legen Sie einen Zeitraum in der Woche fest, in dem Sie auf die Herstellung der Ordnung in Ihrem Lebens- oder Arbeitsraum achten. Anfangs mag es einen halben Tag dauern, bis sie mit dieser Aufgabe durch sind. Wenn Sie sich angewöhnen Ordnung zu halten – ist es ein eher vorsorglicher Termin. Spätestens jetzt erkennen Sie, dass Sie Zeit sparen, wenn Sie sich um aufgeräumte Räume bemühen.

5 Nehmen Sie Unordnung bewusst wahr: Unruhige, unordentliche Plätze in der Wohnung oder am Arbeitsplatz zu bemerken, braucht zunächst Übung. An diesen vorbeizuschauen verbraucht mehr Lebensenergie als sie wahrzunehmen und zu entscheiden, ob man etwas tun möchte.

7 Gönnen Sie sich Kruschelschubladen
Lassen Sie diese aber nicht zu voll werden und misten Sie diese immer wieder aus.

9 Befüllen Sie Regale übersichtlich:
In offenen Regalen nur so viel lagern, dass die Dinge genügend Platz haben. Wenn Sie zu vielen Dingen einen Platz in einem offenen Regal zuweisen, sieht es schnell unordentlich aus.

2 Plätze zuordnen, die praktisch sind:
Behalten Sie an der Eingangsgarderobe gerade die Jacken, Schuhe, Tücher usw. die sie in der Saison tragen. Die Winterjacken können auch im Kleiderschrank überwintern und die Stiefel im Keller. Oder die Winterstiefel haben im Schuhregal im Sommer den hinteren Platz die Sandalen vorne. Für die Schlüssel oder die Ablage von Brieftaschen oder Geldbeutel sollte auch ein schnell erreichbarer Platz eingeräumt sein. Denn die werden zuerst aus den Jackentaschen gefischt und irgendwo hingelegt. Schultaschen der Kinder sind wahrscheinlich die Meisterprüfung in Sachen Ordnung. Bleiben sie geduldig.

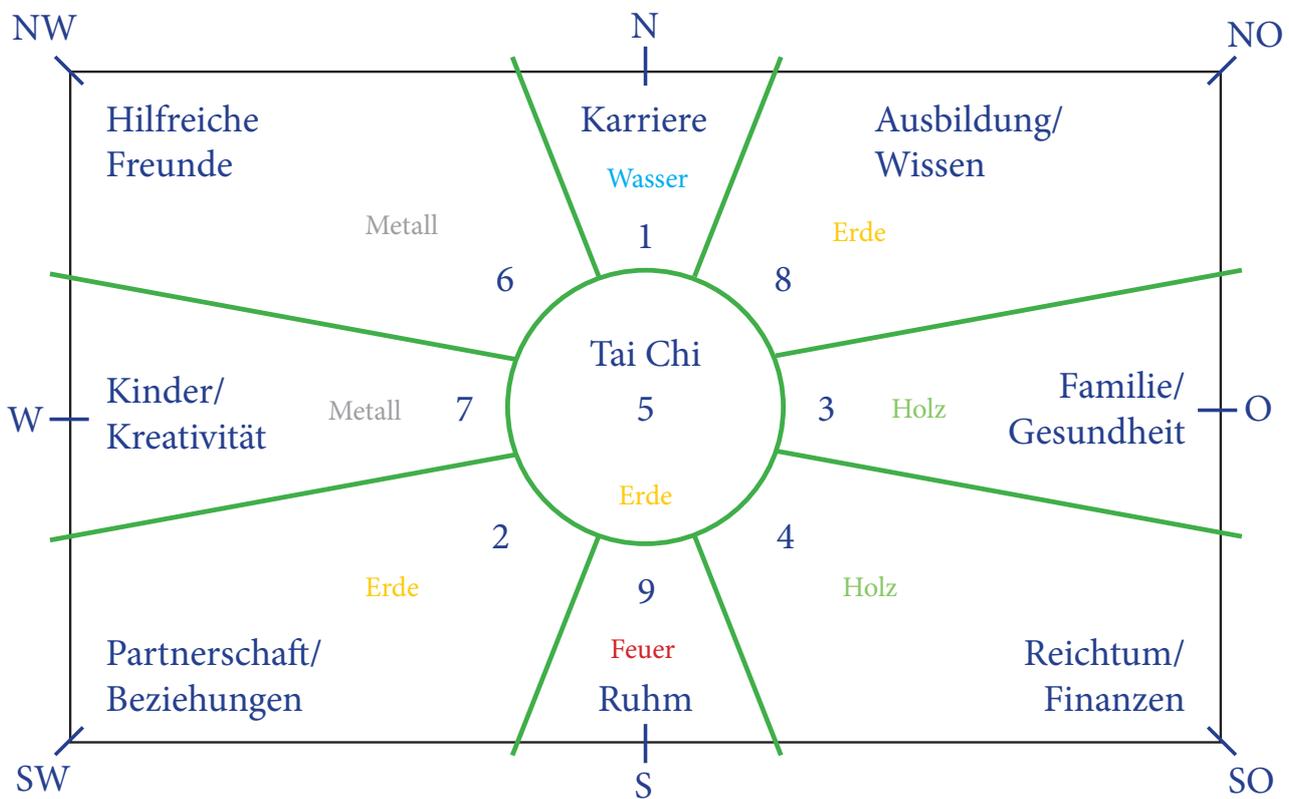
4 Legen Sie alles wieder an seinen Platz:
Wenn Sie Ihre Wohnung betreten, dann hängen Sie Ihre Jacke an den Haken für Ihre Jacke. Hängt sie an einem anderen Hacken, bekommt der Nächste, der die Wohnung betritt, ein Platzproblem – schon liegt seine Jacke quer über der Kommode! Wenn Sie eine Tätigkeit ausführen und diese abschließen, legen Sie die benötigten Utensilien wieder an ihren Platz.

6 Haben Sie leeren Raum geschaffen –dann spüren Sie den Unterschied:
Betreten Sie Ihre Wohnung und achten darauf, wie es Ihnen geht, seitdem Sie dort aufgeräumt haben. Spüren Sie einen Unterschied?

8 Stellen Sie Körbe an Treppenauf- und abgänge: Wegen eines Zettels oder einer leeren Flasche will man selten in den Keller rennen, um sie aufzuräumen. Sammeln Sie diese Dinge in den Körben und machen Sie es sich zur Angewohnheit, die Körbe jeden Tag auszuräumen, wenn Sie gerade nach oben oder unten gehen.



10 Befüllen Sie Schränke so, dass Sie alles gut erreichen. Die Gefahr, soviel wie möglich in ein Fach zu stopfen, damit es draußen nicht mehr rumliegt besteht bei einem geschlossenen Schrank besonders. Der Nachteil: Dinge, die Sie nicht mehr benutzen versacken in den Tiefen. Achten Sie darauf, dass auch in Schränken die Dinge einfach mit der Hand zu erreichen sind. Sollte sich eine Überfülle ansammeln, misten Sie aus. Brauchen Sie die Sachen in dem Fach wirklich noch? Wann haben Sie das Hemd, die Bluse den Pulli das letzte Mal getragen?



Skizzieren Sie den Grundriss Ihres Gebäudes, der Wohnung, einzelner Raum, mit Wänden, Fenstern, Türen. Drehen Sie den Grundriss so, dass der Haupteingang unten vor Ihnen liegt. Dann legen Sie das Zentrum Ihres Grundrisses fest. Von hier aus zeichnen Sie das Bagua über den Grundriss (kopieren oder mit Folie arbeiten).

Sie haben sich vielleicht an eine gewisse Unruhe in Ihrer Umgebung gewöhnt. Überlegen Sie, ob Sie dies so beibehalten wollen. Es ist Ihre Entscheidung! Wenn Ihre Antwort ein unentschiedenes „Ja, aber...“ ist, dann fangen Sie an, sich Ruhe durch Ordnung zu verschaffen.

Literatur: Karen Kingston: Feng Shui gegen das Gerümpel des Alltags; Rowohlt Taschenbuchverlag





Die Botschaft des Goldregens

Was die Essenz dieser Pflanze für uns bereithält

Sigrid Häse

Warum sind die einen Pflanzenessenzen intensiver als andere? Diese Frage stellte sich die Heilpraktikerin Sigrid Häse. Ihre Antwort fand sie bei dem Vergleich der Herstellungsweisen der Essenzen verschiedener Anbieter. Während die einen aus abgerentetem und damit organisch sterbendem Material gewonnen werden, wird bei den anderen über einen aufwendigen Prozess die hilfreiche Kraft von der unverletzten Pflanze genommen. Die letzteren wirken kraftvoller bei der Anwendung. Hier fand die Heilpraktikerin eine bereits bestehende Vermutung bestätigt. Die Schwingung von Tod und Welken kann eine Essenz nur begrenzt heilsam machen. Also begann Sigrid Häse ihre Versuche, selber Essenzen herzustellen mit einem Dialog mit der Pflanze. Dann sammelte sie von der Sonne beschienene Regentropfen von der Blüte und gab sie in ein Fläschchen mit hochprozentigem Alkohol. Sie verschüttelte die Mischung und fixierte die Energie in der Flüssigkeit. Nach mehrmaligen Selbstversuchen und Kontrollen durch kundige Freunde und Kollegen konnte sie die Wirkungsweise der verschiedenen Pflanzenessenzen erkennen und anwenden.



Sigrid Häse arbeitet als Heilpraktikerin in Rosengarten bei Hamburg. Sie bildet in Kursen und Seminaren aus. Näheres unter www.mysterienschule-chiron.de
Interessante Einsichten in ihre Arbeit gewährt die Autorin in einem Gespräch mit Richard Weigerstorfer auf www.riwei-tv.de



Den Urteilchen-Transmitter „Goldregen“ können Sie bei der Firma Wu-Wei GmbH bestellen

Der Anblick eines blühenden Goldregens lässt unsere Fantasien spazieren gehen und zaubert mit Leichtigkeit ein Lächeln in unsere Gesichter. Was diese Pflanze für uns bereithält hat Sigrid Häse für uns notiert.

Goldregen

Ich bin deine Belohnung! Du hast sie dir redlich verdient. Wenn du unter meinen goldbehangenen Zweigen stehst, fühlst du dich wie Goldmarie am Ende ihrer Lehrzeit bei Frau Holle. Dieses Gefühl des Wert-voll-seins kann ich in dir erinnern und neu verankern.

Irgendwann einmal gab es in deinem Leben eine Situation, wo du dich wie ein König gefühlt hast, auch wenn das lange her und fast vergessen ist. Doch ich erinnere dich daran.

Und diese Erinnerung schafft neue Ressourcen in dir, neue Freiräume für Selbstbewusstsein und freies Handeln. Und dann schwingt dir neuer Respekt und neue Anerkennung entgegen. Doch es gab auch Situationen, in denen

du Angst hattest und die du verdrängt hast in dir. Auch diese Erinnerungen hole ich hervor, damit du sie jetzt, in deiner Stärke, erfolgreich bearbeiten kannst.

Was meine Essenz dir schenken kann:

Selbstbewusstsein, selbstsicheres Auftreten, Auflösung des Alten ohne fremde Hilfe. Schau dir das „Monster“ unter deinem Kinderbett an und du wirst erkennen, dass es nur die lange vermisste linke Socke Deines Strumpfpaares ist!

Innere Aufrichtung, sich gerade machen, sich auch im Alter geschätzt fühlen, und nicht abgeschoben.

Sich in der Fremde einrichten können (z.B. ein alter Mensch im Seniorenheim) Misstrauen gegen alles Neue ablegen, sich dem Neuen öffnen können.

Du bist das Licht!



Ein Gespräch mit Sigrid Häse und Richard Weigerstorfer zu den Pflanzentransmittern können Sie sich unter www.riwei.tv kostenlos anschauen.

Ab jetzt
erhältlich

Sigrid Häse

Pflanzengespräche



Wirkung der Pflanzen-Transmitter

RiWei

Sigrid Häse

Pflanzengespräche

Wirkung der Pflanzen-Transmitter

40 Seiten, Softcover

ISBN 978-3-89758-358-0

Bestellnummer: SA-358

Preis: € 4,99

In diesem Büchlein erfahren Sie
alles Wissenswerte über die Hinter-
gründe und Anwendung der
Pflanzen-Transmitter.





Der Segen im Garten

Nomes est omen – er segnet
den Garten – ganz bestimmt!

Jaja, dieses Mal wollte ich es ganz anders machen. Dieses Mal wollte ich mich vorab informieren, bevor ich etwas ausprobieren wollte ich ...

Zu diesem Zwecke stellte ich in der Hofeinfahrt, gleich neben der Parkbank meine ganzen Utensilien ab. Vorrangig natürlich das violette Schüsselchen mit der bezaubernden lila Kugel, den Gartensegen. Ich wollte wirklich nur kurz meine Kamera, die Journalistentasche und das Infomaterial behutsam samt dem Gartensegen dort deponieren, um die Haustüre aufzusperren, um die Einkäufe ins Haus zu holen und um später das ganze Infomaterial über den Gartensegen zu lesen. Aber weit gefehlt. Ich hatte die ersten Dinge samt dem Gartensegen abgestellt, als schon unsere Katze „Goldflöckchen“ angeschlichen kam und liebevoll den Gartensegen umschnurrte. Sie schien sich richtig zu freuen, dass er da stand und wich keinen Millimeter mehr von seiner Seite (siehe Foto). Somit hatte Goldflöckchen intuitiv gleich den neuen Platz für den Gartensegen bestimmt ... Und der Gartensegen musste von nun an genau dort, an diesem Ort bei der Parkbank verweilen.

Nun könnte man ja meinen, Papier ist geduldig und Menschen können einem viel erzählen, deshalb hielt ich für Sie, liebe Leser einige Dinge mit

der Kamera fest. Fakt ist, ich bekam den Gartensegen Mitte Oktober zum Ausprobieren mit. Fakt ist auch, dass seitdem eine unwahrscheinlich große Anzahl von verschiedenen Tierchen bei uns als Gast vorbeikamen. Eines zog sogar unters Dach: ein Eichhörnchen. Wir, in unserer Familie, nennen es einfach „Eichhorn“. Früh am Morgen, wenn ich meinen Kaffee trinke und meine Kinder frühstücken, futtert Eichhorn seine Nüsschen und sein klein geschnipseltes Obst am Fensterbrett vor unserem Küchenfenster. Mittlerweile hat sich auch „Mozart“ unsere Hauskatze an diesen Besuch im ersten Stock auf dem Fensterbrett gewöhnt. Diejenigen, die bereits den Gartensegen haben, werden mir mit Sicherheit solche Phänomene bestätigen können und gar ähnliche Beobachtungen gemacht haben. Auch, dass die vielen kleinen Piepmätze am liebsten ihren Plausch in der Nähe des Gartensegens abhalten und dass im Vogelhäuschen ein regeres und munteres Treiben herrscht. Also, für die Besitzer des Gartensegens somit nichts Neues. Eher nur eine Bestätigung der unmittelbaren positiven Kraft und Schwingung dieser bezaubernden Kugel. Aber die Leser, die diese Kraft eben noch nicht kennen, möchte ich anhand von Bildern sagen: „Es ist so!“ Als Beispiel möchte ich Ihnen wieder unsere Hofeinfahrt zeigen. Sie werden sich denken,



Eine ganze Weile blieb Goldflöckchen in der Nähe vom Gartensegen und sie schien sich sehr darüber zu freuen

was ist daran besonders? Ein paar Blumen blühen, es grünt hier und da noch ein wenig ... Schön und weiter? - Was sagen Sie aber dazu, wenn ich Ihnen sage: diese Bilder stammen aus dem Wintermonat November?! Bei den Nachbarn war übrigens mehr Frost und Weiß, als Grün und blühend. Und dann hatten wir im Januar als einer der ersten in der ganzen Straße die ersten grünen Knospen in den Frühlingschalen (siehe Foto). Sie sehen also, manchmal braucht es gar nicht so vieler Worte. Manchmal genügt auch ein Foto als Beweis. Ich will Sie bei Gott nicht eines Besseren belehren und sagen: „Kauft Euch unbedingt diesen Gartensegen. Nein, das ist gar nicht meine Intention. Aber wenn Sie Frieden, Ruhe und die Kraft der Natur selbst spüren wollen und einen kleinen Beitrag für eine harmonische Umgebung in Ihrem eigenen klei-

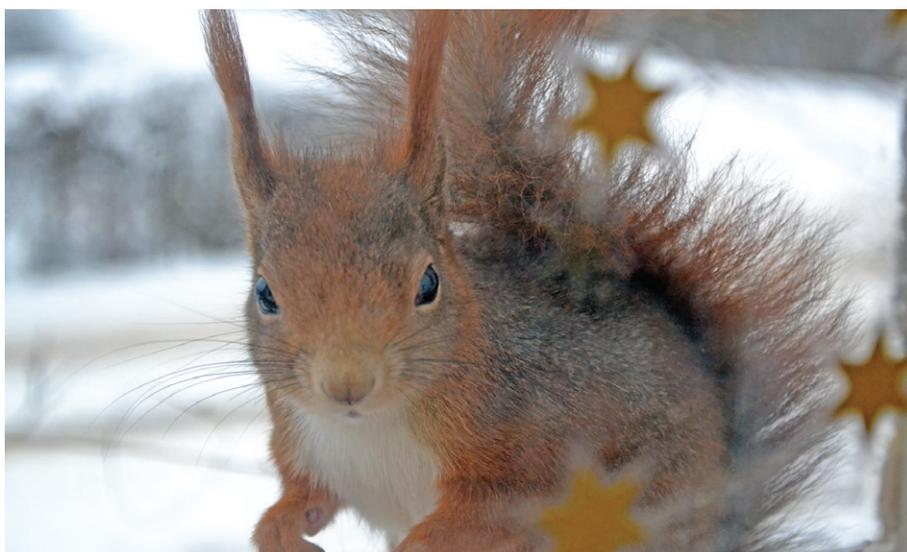
nen Umfeld erleben möchten, liegen Sie mit dem Gartensegen genau richtig. Ich möchte ihn jedenfalls nicht mehr missen. Und jetzt entschuldigen Sie mich bitte, ich muss für Eichhorn noch seinen Lieblingsapfel besorgen, später klein schneiden und ein paar Nüsschen knacken. Vielleicht sollte ich im Vogelhäuschen auch wieder die Körner auffüllen und der kleinen Feldmaus und dem Igel unter den Thujen ein wenig zum Naschen vorbeibringen ... Hm, wenn ich jetzt gerade daran denke, huscht mir schon wieder ein Lächeln über das Gesicht. Ich freu mich schon jetzt wieder über das Gezwitscher und das muntere Treiben sowie über das neue, frisch sprießende Grün im Vorgarten. Ich werde tief durchatmen und mich einfach nur freuen. Was für ein Balsam und Geschenk für die Seele.

Foto: © Aniko Liegeti



Januar und schon grüne Knospen in den Frühlingschalen

Foto: © Aniko Liegeti



Unser Mitbewohner „Eichhorn“ am Fensterbrett vor unserer Küche



Einen Film mit Richard Weigerstorfer zum Gartensegen können Sie sich unter www.riwei.tv kostenlos anschauen.



Erzengel Raphael

Der humorvolle Heiler und Wegbegleiter

Vasilka Loy

Ich bekam den Auftrag einen Erzengel zu malen. Einen Erzengel malen? Was für eine Aufgabe! Mein Herz sprang voller Freude auf und ab. Auch der Verstand mischte sich gleich ein. Er fragte: „Kannst du das überhaupt? Du kennst dich doch in der Bibel nicht aus!“

Ähnliche Fragen stellte mir auch mein Auftraggeber. Meine Antwort überraschte mich selbst. „Wenn ich mich dem öffne, wird es mir gelingen.“ So war es auch. Ich durfte auswählen, welchen Erzengel ich zuerst malen möchte. Sofort kam die Antwort – den Erzengel Raphael.

Seit einem Jahr begleitet mich dieser Erzengel. Damals nahm ich an einer Meditation teil und durfte eine Engelskarte ziehen. Ich zog den Erzengel Raphael. Auf der Karte stand:

„Der Erzengel Raphael schenkt mir
Heilung, Reichtum und Liebe.“

Ich war sprachlos. Mit der Zeit rückte dieses Erlebnis in den Hintergrund. Eines Tages saß ich ohne



Die Künstlerin Vasilka Loy

Hoffnung da – genau in dem Moment erinnerte ich mich an die Engelskarte und ich bat um Hilfe.

Von diesem Zeitpunkt an, änderte sich mein Leben. Ich fing wieder an zu malen. Wagte mich damit sogar an die Öffentlichkeit. Das hatte einen schönen Nebeneffekt. Meine Geldbörse nahm an Volumen zu. Ich lebte insgesamt glücklicher, zufriedener, entspannter. Meine Gesundheit wurde stabiler.



Aquarell Toskana

Zurück zu dem Auftrag. Zuerst schob ich alles vor mir her. Voller Aufregung lief ich Tag für Tag mit dem Gedanken an Erzengel Raphael herum. Ich stellte mir die Frage, wie ich anfangen sollte. Wie sieht er aus? Engel habe ja kein Gesicht. Ich las einiges über den Erzengel und eines Tages setzte ich mich hin und fing an zu zeichnen. Wieder vergingen Tage, ich sprach mit ihm und bat ihn, sich mir zu zeigen. Eines frühen Morgens, in der Stille des aufwachenden Tages, sah ich ihn vor meinem inneren Auge.

Voller Vorfreude, innerlich aufgewühlt und angespannt, fast wie im Lampenfieber, ging ich ans Werk. Ich malte, versunken im Schaffen. Die Zeit blieb für mich stehen. Als ich allerdings meinen Kopf hob, sah ich: draußen war es bereits dunkel. Der Erzengel war da, auf meinem Tisch, in seiner Schönheit und seinem Strahlen. Ich war zufrieden. Als meine Enkelin am nächsten Tag vorbei kam und ihn sah, sagte sie nur: „Oh, ist der schön“.

Ich bin dankbar, dass es ihn gibt.
Ich trage die Liebe in meinem Herzen. Sie ist der Schlüssel zu meiner Heilung.

Humorvoller Patron der Apotheker und Kranken

Raphael bedeutet: „Gott heilt“. Der Erzengel Raphael ist somit der Engel des Heilens, aber auch des Wissens. Er unterstützt jede Heilung, Regeneration, Verjüngung und Erneuerung auf der Erde, im gesamten Kosmos und vor allem der Menschen. Er ist der Schutzpatron für Apotheken und den Kranken selbst. Er lehrt uns, dass Heilung von uns und durch uns kommen muss. Für ihn bedeutet Heilung nicht immer die schulmedizinische Genesung, sondern auch Krankheit anzunehmen und ohne Angst den auferlegten Weg zu gehen. Der Erzengel vertreibt Hoffnungslosigkeit und Mutlosigkeit.

Raphael hat viel Sinn für Humor und ist ein amüsanter, kameradschaftlicher Begleiter und Führer durch das Leben.

Seine Energie ist weich, umhüllend, heilend, klärend, reinigend, aufbauend, erneuernd, wie Balsam.

Er steht allen Lichtwesen, die uns begleiten zur Seite. Ihr Wirken führt uns durch die Arbeit an uns in die Gesundheit, inneren Frieden, Selbstliebe und Bejahung.

Raphael ist der Vorsteher des Reiches der Erzengel. Ihm sind zugeteilt: der Westen, die Materie, das Element Erde, der Planet Merkur, der Mittwoch und das Metall Messing.

Er befindet sich immer vor uns.

Wenn wir auf die Reise gehen, können wir um seinen Schutz bitten. Auch den Tieren ist er ein Beschützer.

Er ist Hüter des smaragdgrünen Strahles, des Lichtes (5. Strahl).

Hilfreich steht er zur Seite bei der Entwicklung von innerem Sehen und Hellsichtigkeit. Seine Energie berührt das Herzchakra, die Farbe ist grün.

Seine Symbole sind der Äskulapstab und die weiße Rose. Ich wählte die weiße Rose, in der alles enthalten ist. Seine offene Hand ist immer bereit zu heilen. Ein kraftvoller Begleiter auf dem Weg zum Selbst und auf allen Ebenen des Seins.

Im Buch Sohar, einer Schrift der jüdischen Kabbala ist Raphael beauftragt die Erde zu heilen, damit sie den Menschen Platz zum Leben bietet.

Raphael half Tobias den Fisch zu finden, mit dessen Herz und Niere die Hochzeit mit Sarah möglich wurde und dessen Galle den blinden Vater heilte. (Buch Tobit, der alttestamentlichen Spätschriften, Tobit II, 7-14)



Buchstützen aus Keramik

Vasilka Loy – die Engelmalerin

Lena Lieblich sprach mit der Künstlerin, die für Herzgefühl die Reihe der Erzengel malt

Heute habe ich einen besonderen Auftrag. Ich darf eine Engelmalerin besuchen. Das Wetter ist schon mal ein guter Vorbote - wolkenloser Himmel und die Donau schimmert heute so schön wie nur selten. Ein wenig bin ich aufgeregt, denn, wenn Engel Modell stehen, könnte sich ja vielleicht noch einer im Atelier aufhalten? Frau Vasilka Loy, öffnet mir mit einem Strahlen im Gesicht die Türe. Ich trete ein und als ich mir die Schuhe ausziehen will, meint sie nur vollkommen entspannt: „Die dürfen Sie ruhig anlassen“. Ich schaue mich in der Wohnung um. Es hängen nicht so viele Bilder an den Wänden wie ich gedacht habe. Mir fällt aber auf, dass nahezu alles in leuchtendem Gelb ist. Die Vorhänge, der Teppich, die Wohn-Accessoires. Natürlich spreche ich sie gleich darauf an und Vasilka Loy lächelt nur und meint: „Diese Farbe brauche ich zur Zeit, sie tut mir gut.“

Ich packe meine Schreibsachen aus und bereite den Fotoapparat vor, in der Zwischenzeit brüht sie einen Tee für mich auf.

LL: Seit wann malen Sie?

VL: Seit meiner Kindheit. Da brachte ich meine Träume von einer heilen Welt zu Papier. Oft war das Malen mein Halt. Wenn ich mich Zuhause unverständlich fühlte, nahm ich meinen Block und ging in die Natur. Ich malte, und meine Trauer und Tränen verwandelten sich in Freude und Zufriedenheit.

LL: Womit haben Sie gemalt?

VL: Mit Zeichenstiften, dann Wasserfarben, später mit Ölfarben. Erst später entdeckte ich die Aquarell- und Acrylfarben für mich.

LL: Sind Sie ein Naturtalent?

VL: Eine gewisse Begabung fürs Malen habe ich schon in die Wiege gelegt bekommen. Dazu habe ich aber auch verschiedene Lehrer gehabt, die mir z.B. das perspektivische Zeichnen beibrachten. Auch die verschiedenen Techniken mit den unterschiedlichen Farben, wie „Nass in Nass“ Aquarellieren oder das Zeichnen von Körpern, lernte ich bei unterschiedlichen Lehrern auf Malreisen in die Toskana, Provence oder nach Venedig.

LL: Wann haben Sie Ihre ersten Engel gemalt?

VL: Die ersten Engel habe ich für meine Kinder gemalt. Man will ja jedem Kind einen Schutzengel mitgeben. Ich habe es mit einem Bild ausgedrückt. Dann waren lange Zeit Stillleben und Landschaftsbilder im Mittelpunkt meiner Malerei. Erst in jüngster Zeit, durch den Auftrag von Herzgefühl bin ich wieder zu den Engeln gekommen. Herr Weigerstorfer hatte mich gefragt, ob ich mir das zutrauen

würde und ich hatte damals spontan ja gesagt. Zwei Wochen ging ich mit Raphael schwanger. Ich las alles was ich über ihn finden konnte und stimmte mich die ganze Zeit auf ihn ein.

Als ich ihn dann sehen durfte, so wie ich ihn zeichnen soll, ging es los mit dem Skizzieren und Malen.

LL: Sie haben ja den Auftrag, alle Erzengel nach und nach zu malen. Warum war Raphael der Erste und wer wird der nächste Erzengel sein?

VL: Zu Raphael habe ich eine besondere Beziehung. Für mich war sofort klar, das muss er sein. Der zweite wird nun Michael werden. Ich bin schon dabei, mich einzustimmen. Ich brauche immer eine bestimmte Zeit, bis ich ein Bild aufs Papier bringen kann. Wie bei einer Schwangerschaft – am Ende der Zeit sehe ich das Bild, wie es werden soll. Dieser erste Teil ist der schwierigere vom ganzen Bild. Obwohl man nichts sieht, beschäftigt es mich fast Tag und Nacht.

LL: Ich habe mir Zitate über das Malen rausgesucht und finde das folgende passend für Sie. Denn zuerst haben Sie es im Kopfe und dann in der Hand. Ich bedanke mich für das schöne Gespräch.

„Will ein Maler Schönes sehen, das ihn hinreißt, so vermag er es selbst zu erschaffen. Will er Dinge sehen, die grotesk sind oder lächerlich oder wahrhaft mitleiderregend, so gebietet er als Herr auch über sie. Was das Universum, in Wirklichkeit oder in der Phantasie, auch berge, er hat es zuvörderst im Kopfe, dann in der Hand.“

Leonardo da Vinci



Sauberkeit um jeden Preis

Mit altbewährten Putz- und Waschmitteln lassen sich die Gesundheit und die Umwelt schonen

Corinna Herbst

Für Glas, Spiegel, Fliesen, Geschirr, Backofen, Teppich, Polster und einige andere Materialien mehr, haben wir vielfältige Putz-, Scheuer-, Spül- und Waschmittel in unserem Putzschrank. Wir haben uns daran gewöhnt, zu jedem Fleck im Haushalt zu jedem Schmierfilm oder Staub ein eigenes Mittel vom Handel angeboten zu bekommen. Und so schwirrt ein Gemisch aus diversen Chemikalien, Gerüchen und Partikeln durch unsere Wohnungen und Häuser. Dabei türmen sich die Plastikabfälle. Von den handelsüblichen Putzmitteln bleiben Rückstände im Wasser und manche Nutzer leiden unter Allergien, Hautirritationen oder Atemwegsproblemen. Diejenigen, bei denen gesundheitliche Nebenwirkungen wegen des Chemiegemisches auftreten, haben sich meist anders orientiert. Aber auch diejenigen, die sich bemühen ökologisch bewusst zu leben, vermeiden die Flut der aufgerüsteten Putzmittelkolonnen. Denn es geht auch anders! Wenn wir einfach unseren Haushalt sauber halten wollen, brauchen wir wenige altbewährte, naturnahe Reinigungsmittel. Sie lassen sich leicht und kostengünstig selber herstellen. Einige von den Rezepten werden Ihnen bekannt sein. Denn sie wurden bereits von unseren Eltern und Großeltern benutzt. An das eine oder andere muss man einfach erinnert werden, um nach dem „Ach ja, genau!“ Effekt beim nächsten Einkauf einfach mal wieder eine Flasche hellen Haushaltssessigs einzukaufen oder die Schmierseife in den Regalen der Drogerie zu suchen.

Allzweckreiniger

250 g Schmierseife, 3 gehäufte EL Natrimbicarbonat in 2 l heißem Wasser unter ständigem Rühren auflösen.

Dieses Konzentrat in Kanister, Flaschen abfüllen und vor jedem Gebrauch schütteln.

In das Wischwasser einen Schuss davon.

oder

Schalen von Zitronen und Apfelsinen und andere Zitrusfrüchten mit Essig ansetzen und stehen lassen.

oder

1 l heißes Wasser, 1 EL Backpulver, 1 EL Zitronensaft, Essig und Teebaumöl

Teppichboden

Großzügig mit Salz oder Natron bestreuen eine Stunde einwirken lassen dann absaugen.

Frische Flecken mit Mineralwasser und einem Schwamm entfernen, ältere Verschmutzungen mit Gallseife und warmem Wasser.

Kalkflecken im Bad

1 l Wasser, 1 Tasse Essig und Salmiakgeist

Essig und Zitronensäure verdünnt in Sprühflasche



Natriumbicarbonat können Sie auch bei Erkältung/Grippe trinken, bei Schnupfen inhalieren, bei Hautproblemen als Lotion nutzen. Auch zum Entgiften ist das Wunderpulver bestens geeignet.

Geschirrspülmittel

½ Tasse Molke und etwa 3 EL Essig

Molke gibt es in jedem Reformhaus oder Bioladen

oder

1 TL Natron, 85 ml flüssige Seife (Schmierseife), 500 ml warmes Wasser durch einen Trichter in eine Flasche füllen und 20 Tropfen ätherisches Öl dazu mischen.

Angebrannte Töpfe

Etwas Wasser in einen Topf geben und 1 TL reines Backpulver hinzufügen – nach 2 Stunden sollte der Topf leicht zu reinigen sein.

Toilette

Kloschüssel mit Natron und Klobürste reinigen.

Urinstein lösen durch Zitronensäure; 2 EL ins Wasser, 2 Stunden wirken lassen und nachspülen

Deckel und Sitzfläche mit Essig- oder Zitronenreiniger.

Fenster

Zu gleichen Teilen Wasser und destilliertes Wasser, einen gehörigen Schuss Brennspiritus oder Essig

Streifenfrei nachpolieren mit Zeitungspapier oder Nylonstrumpf

Mischung zum leichteren Auftragen in eine Sprühflasche füllen.

Mit Backpulver (Natron) lassen sich Abflüsse geruchsfrei halten und reinigen. Einige EL in den Abfluss, warmes Wasser hinterher. 1 - 2 Stunden wirken lassen und mit kochend heißem Wasser nachspülen.

Destilliertes Wasser in einer Sprühflasche: Glatte Oberflächen lassen sich damit streifen frei und ohne Wasserflecken säubern.

Die leere Waschmaschine mit Essig regelmäßig durchlaufen lassen, entkalkt und mindert Gerüche.

Aus Natron und Wasser lässt sich eine Paste herstellen, die als Scheuermittel Kochfeld, Backofen oder andere Oberflächen säubert.

Gallseife ist ein vielseitiges Fleckenmittel für Hemdkragen und sonstige Wäsche mit schwierigen Flecken.

Urteilchen Natriumbicarbonat

= Natron bzw. Backpulver

ganz rein, ohne Rieselhilfen und ohne Aluminium

Erhältlich bei Wu-Wei GmbH

www.wu-wei.de



Gedichte von Manfred Mohr

Vorwort des Autors Manfred Mohr zu seinem Gedichtband
„Dein Herz hat einen Namen“

Dein Herz es liebt zu lieben dies
macht es erst ganz groß
in Liebe ganz verblieben
ist stets dein Herzensschoß.



Manfred Mohr ist Chemiker, Lyriker, Coach und Autor diverser Sachbücher. Seine Hauptthemen als Coach sind Achtsamkeit, Wahrnehmen und Lebenshilfe. Mehr über den Autor finden Sie im Internet: www.manfredmohr.de

Das Herz hat sehr viele Qualitäten, die sich erst zeigen, wenn das Herz sich zu öffnen beginnt. Die Kabbala der jüdischen Mystik beschreibt das Herz als Tor, hinter dem sich seine wahren Fähigkeiten verbergen. Wer die Ebene des Herzens betritt, wird einfühlsam und mitfühlend für andere. Je mehr sich ein Mensch mit dieser Ebene beschäftigt und verbindet, um so mehr beginnen die dem Herzen innewohnenden Kräfte zu wirken.

Welche Fähigkeiten und Kräfte dies auch immer sein mögen, immer ranken sie sich um die wichtigste Herzensqualität: die Liebe. Eines der Mysterien des Herzens besagt, dass diese Liebe im Herzen eines Menschen um so mehr wird, je mehr sie sich verströmt. Diese Liebe wird verschenkt und für andere eingesetzt. Beim Öffnen des Herzens gibt es ei-

nen Moment, in dem das Herz Augen bekommt: Jenseits des Verstandes ist es die Liebe, die dem Menschen seine Herzensaugen öffnen. Und damit erkennt er plötzlich die Schönheit rings herum, in der Natur, in Dingen, in anderen Menschen. Auf dieser Ebene des Herzens lässt uns die Liebe die Schönheit im Außen entdecken, um die eigene Schönheit erkennen zu lernen.

In einer ähnlichen Art kann das Herz auch seine Ohren entwickeln: in der Stille des Herzens verschenkt die Liebe eine leise Stimme, die nur zu hören ist, wenn der Verstand ruht. Die Herzensohren finden dort ihre eigene Wahrheit, ihren eigenen Glauben, warum die Dinge so sind, wie sie sind. Und warum sie gut sind, wie immer sie sind.

Und so ist mein Wunsch: Mögen dich die Gedichte in diesem Band dazu verführen, die Augen und die Ohren deines Herzens zu öffnen.

Das, was mich schreibt

Das, was mich schreibt
ist ohne Namen
stetig es treibt
aus neuen Samen.

Hebt mich hervor
aus dem Gelenke
zeigt sich bevor
ich daran denke.

Scheint wie das Licht
auf dunkle Stelle
vorher war nichts
nachher ist Helle.

Leicht wie ein Fluss
fließt es heraus
scheu wie ein Kuss
drückt es sich aus.

Steht wackelnd da
auf dem Papier
kommt langsam nah
dann ist es hier.

Und wird dann fest
gräbt sich tief ein
schafft sich ein Nest
in meinem Sein.

Auszug aus dem Buch „Gedichte - dein Herz hat einen Namen“

Gefühle sind wie Sterne

Gefühle sind wie Sterne
die hell am Himmel sind
ob Schmerz, ob Freude - lerne
ein jedes ist dein Kind.

So nimm es denn zu Herzen
tief an die Mutterbrust
denn Liebe heilt die Schmerzen,
die Trauer und den Frust.

Ein Leid, das sein darf, schimmert
wenn es im Herzen ist
und wandelt sich und glimmert
zu Freude, die du bist.

Gefühle sind wie Pfeile
mit Richtung, Weg und Kraft
sie fühlen, bricht die Keile
was Raum zur Wandlung schafft.

Denn Lieben bringt Versöhnung
mit diesem inneren Quell
das Glück ist Schmerzens Krönung
und bringt die Heilung schnell.

Zu nehmen das Empfinden
und jedes Fühlen hin
lässt deinen Stern dich finden
und deinen Lebenssinn.

Auszug aus dem Buch „Gedichte, die das Herz berühren“



Die Gedichtbände von Manfred Mohr, im RiWei-Verlag erschienen sind eine Sammlung Herz berührender Texte. Sie sind Zeugnisse seines Denkens, Fühlens und seiner Einsichten. Sanft rühren sie das Denken und Fühlen des Lesers und regen ihn zu eigenen Einsichten an.

Die Bücher:

Dein Herz hat einen Namen:
1. Auflage 2010, RiWei-Verlag

Gedichte, die das Herz berühren:
1. Auflage 2009, RiWei-Verlag



editorsrock.de

Gesundheit und Wohlbefinden für unsere Haustiere

In dieser Artikelreihe stellen wir Ihnen einige alternative Heilmethoden vor und zeigen, wie Sie damit Ihr Tier energetisch behandeln und damit seine Gesundheit und sein Wohlbefinden fördern können

Der kleine Kreislauf des Qi

Dr. Monika Kröninger, Dr. Renate Hajek

Waren Sie selbst schon mal beim Akupunktur? Waren Sie auch sehr beeindruckt von den Bildern, die in der Praxis hängen? Auf den Körpern sind viele Linien und Punkte eingezeichnet, die verdeutlichen, wie komplex das Thema Akupunktur ist. Für einen Laien ist es sehr schwer, sich den Verlauf der einzelnen Linien oder den genauen Standort der Akupunkturpunkte zu merken. Das müssen Sie auch nicht, um etwas zur Unterstützung des Wohlbefindens Ihres Tieres zu tun.

Das Qi und sein Verlauf

Der Fluss der Lebensenergie (Qi) ist der Schwerpunkt der traditionellen chinesischen Medizin. Nach ihrer Vorstellung fließt das Qi über bzw. in Kanälen. Diese unsichtbaren Leitbahnen werden Meridiane genannt und versorgen unseren Organismus. Ist das Qi nicht ausgewogen im Körper verteilt, gestört oder blockiert, hat dies Auswirkungen auf unsere Gesundheit. Die Meridiane verlaufen flach unter der

Haut und stellen die Verbindung zu unseren inneren Organen her. Augenmerk wird in der traditionellen chinesischen Medizin aber nicht auf das einzelne Organ gerichtet, sondern auf sogenannte Funktionskreise: es wird die Tätigkeit eines Organs und seine Wirkung auf andere Körperregionen bis hin zur emotionalen Ebene betrachtet.

Vereinfacht ausgedrückt: unser großer Zeh weiß ganz genau, wie es der Leber geht.

Durch das Setzen der Akupunkturnadeln in einer bestimmten Kombination von Reizpunkten, die auf den Meridianen liegen, soll der Qi-Fluss beeinflusst und wieder in Harmonie gebracht werden.

Der kleine Kreislauf

Um das Wohlbefinden Ihres Tieres auf einfache Weise zu unterstützen, können Sie den sogenannten „kleinen himmlischen Kreislauf“ mit den Händen nachfahren. Auch therapeutisch werden Reizpunkte oft statt mit einer Nadel mit dem Finger oder einem speziellen Stäbchen aktiviert – man spricht von der

Akupressur oder Akupunkturmassage.

Bei dem kleinen Kreislauf werden zwei außerordentliche Leitbahnen ausgestrichen.

- das Lenkergesäß (DU-MAI)= Gouverneur
- das Dienergesäß (REN-MAI) = Konzeptionsgesäß

Ihr Verlauf ist relativ einfach: Sie liegen auf der Mittellinie des Körpers. Das Lenkergesäß verläuft am Rücken entlang der Wirbelsäule. Es versorgt sechs der Hauptmeridiane, die dem Yang zugeordnet werden, mit Qi und sorgt für die psychische Kraft. Das Konzeptionsgesäß verläuft entlang der vorderen Körpermitte und kontrolliert die anderen sechs Yin-Meridiane sowie die Genitalorgane. Mit dem kleinen Kreislauf beeinflussen Sie somit das gesamte Meridian-System.

Sie können nichts falsch machen

Setzen oder stellen Sie sich auf die linke Seite Ihres Tieres. Um das Lenkergesäß zu aktivieren, beginnen Sie an der Oberlippe Ihres Tieres und fahren sanft mit der Hand weiter über die Mitte der Nase, zur Stirn bis zum Nacken. Von dort aus geht es weiter die Wirbelsäule entlang. Streifen Sie das Schwänzchen, die Rute bzw. den Schweif ab.

Um das Konzeptionsgesäß zu aktivieren, streichen Sie zwischen dem Anus und den Genitalien, weiter über die Schamgegend zur Bauchmitte. Insbesondere Pferde sind in diesem Bereich kitzlig und einige unserer Vierbeiner lassen sich nicht so gerne am „Popo“ anfassen. Das muss auch gar nicht sein. Sie können den Meridian in dieser Gegend auch gedanklich weiter ziehen. Sie beginnen an der Stelle, bei der Ihr Tier (oder vielleicht auch Sie) keine Probleme haben. Von der Bauchmitte geht es über die Brustmitte bis zur Unterlippe.

Wie reagiert Ihr Tier?

Den kleinen Kreislauf können Sie ein paar Mal wiederholen. Sie werden bemerken, dass sich Ihr Tier entspannt. Pferde beginnen abzukauen, den Kopf hängen zu lassen. Hunde schließen die Augen. Und Ihre Katze zeigt es Ihnen auch sehr deutlich, ob und wie lange es ihr guttut. Achten Sie auf die kleinen Zeichen: Bereiche, in denen Ihr Tier mit der Berührung Schwierigkeiten hat, können Hinweise auf energetische Blockaden sein. Beobachten Sie, ob Ihr Tier nach einiger Zeit loslassen kann. Diese Massage hilft Ihnen auch, Ihr Tier besser kennen zu lernen. Sie können nichts falsch machen – Tiere sind sehr ehrlich. Wenn es zu viel ist, gehen sie einfach weg. Zwingen Sie Ihrem Tier also den kleinen Kreislauf nicht auf – lassen Sie es sich von ihm zeigen, wo und wie Sie ihm guttun können.



Dr. Monika Kröninger

Zum Abschluss die Beine abstreichen

Im Anschluss an den kleinen Kreislauf können Sie die Beine Ihres Tieres abstreichen: Bei den Vorderbeinen gehen Sie im hinteren Bereich nach unten und auf der vorderen Seite wieder nach oben über die Schulter bis zum Maul. Bei den Hinterbeinen streichen Sie am äußeren Bereich von der Hüfte abwärts und im Innenbereich wieder von unten nach oben.

Bei Pferden können Sie zusätzlich noch am Kronsaumrand massieren: der Energiefluss verläuft bei den Vorderbeinen von hinten (Fesselbeuge) bis zur Mitte. Bei den Hinterbeinen in die entgegengesetzte Richtung. Zur Vereinfachung können Sie auch den Kronsaumrand mit den Daumen und Zeigefinger umfassen und einige Drehbewegungen durchführen.

Von Pol zu Pol

Im letzten Herzgefühl haben wir Ihnen die Zweipunkt-Methode vorgestellt. Falls Sie diese energetische Behandlung ausprobiert haben, konnten Sie spüren, dass die Energie immer zwischen Polen



fließt. Aus diesem Grund sollten Sie beim kleinen Kreislauf Ihre beiden Hände einsetzen. Eine Hand bleibt dabei immer auf der Stelle, die zuletzt abgestrichen wurde. Wenn Sie an der Oberlippe beginnen bleibt Ihre linke Hand an der Oberlippe während die rechte Hand über die Stirn zum Nacken streicht. Dann folgen Sie auch mit der linken Hand bis Sie auf diese Art und Weise zu den Steißwirbeln kommen. Am Bauch zeigt die linke Hand zuerst den Weg. Auf diese Weise werden Ihnen vielleicht einige Stellen begegnen, die sich kalt oder heiß anfühlen.

Dies kann ein Hinweis sein, dass dort zu wenig oder zu viel Energie fließt. Mit Hilfe der beschriebenen Akupunkturmassage können diese Ungleichgewichte wieder harmonisiert werden – Sie streicheln Ihr Tier ganz bewusst - einfach energetisch.

Monika Kröninger lebt mit ihren Hunden, Katzen und Pferden in Italien. Sie beschäftigt sich mit Homöopathie für Menschen, Tiere und Pflanzen. Dr.med.vet. Renate Hajek behandelt Tiere schon lange mit alternativen Methoden. Sie ist Tierärztin in 94078 Freyung.



Monika Kröninger

Anleitung zum SELBST CHANNELING

Alle Antworten sind in Dir

112 Seiten, Softcover
 ISBN 978-3-89758-359-7
 Bestellnummer: SA-359
 Preis: € 14,40

Erhältlich beim RiWei-Verlag GmbH



Lernen Sie Dr. Monika Kröninger auf riwei.tv kostenlos und unverbindlich näher kennen.



Smoothies – für die ganze Familie

Jeder schmeckt anders, daran lässt sich nicht rütteln. Wie kann ein Grüner Smoothie trotzdem für jeden im Haushalt gemixt werden?

Petra Teufl

Da steht der Krug mit einem vielseitig gemischten Grünen Smoothie und wartet darauf mit Appetit genussvoll geleert zu werden. Doch, wenn im Haushalt mehrere Menschen leben und vor allem Kinder oder Jugendliche zu ihnen zählen, kann das Lob für das Angebot des Grünen Smoothies ziemlich schwach ausfallen. Erwachsene lassen sich meist gern auf einen neuen Geschmack ein. Dies ist bei Grünen Smoothies ja auch das Schöne. Keiner schmeckt wie der Andere, weil er immer wieder neu zusammengesetzt ist oder die Blätter und Früchte auch jeden Tag anders schmecken. Jeder Grüne Smoothie bestätigt, dass die Aromen der einzelnen Zutaten sich durch das Pürieren intensiver entfalten. Das lädt ein zu experimentieren. Drei Blätter Basilikum verändern den Geschmack von 1,5 Litern grünem Mix erheblich. Wenn es nun die Zeit im Alltag oder der Vorrat in der Küche nicht hergeben, dass jeder Angehörige des Haushalts seinen Smoothie nach seinem Geschmack mixt, wie kann ein Mix kombiniert werden, der jedem schmeckt?

Von Viel- und Wenigschmeckern

Die Geschmäcker sind verschieden und man könnte lange darüber streiten wie ein Smoothie schmeckt. Dies ist nicht nur eine Redensart sondern die Wirklichkeit. Dies liegt an der Entwicklung der Geschmacksknospen auf der Zunge. Der Geschmack ist zum Teil angeboren und zum Teil angelernt. An dem ersten Umstand kommt man nicht vorbei. Es

gibt nun einmal bestimmte Vorlieben für zum Beispiel Schärfe, Bitterstoffe, Salziges oder Exotisches – jeder empfindet die Richtungen mehr oder weniger angenehm und appetitlich. Unter den vielen durchschnittlich ausgeprägten Schmeckern gibt es aber auch die Superschmecker. Das sind die Menschen, die ein feinsinnigen Geschmackssinn als Körper-eigenschaft haben. Sie schmecken jedes Gewürz heraus, mit dem ein Gericht verfeinert wurde.

Von Viel zu Weniger – die Geschmacksknospen auf der Zunge

Säuglinge und Kleinkinder haben einen äußerst ausgeprägten Geschmack. Sie haben ca. 10.000 Geschmacksknospen auf der Zunge während dem erwachsenen Mensch nur noch ca. 2.000 zur Verfügung stehen. Jeder eindeutig hervorgehobene Geschmack in einem Gericht ist für Erwachsene oft wohlschmeckend für Kinder dagegen unangenehm. Ein Grund dafür, warum die Babybreichen für Erwachsene lasch und uninteressant schmecken, die Kleinen aber davon begeistert sind. Sie schmecken die Inhaltsstoffe intensiver und eindeutiger wegen des Vielfachen der Geschmacksknospen. Auch wenn die Anzahl der Sinnespunkte auf der Zunge mit den Jahren abnehmen, unterscheidet sich die Empfindlichkeit von Kindern und Jugendlichen noch deutlich von der Erwachsener. Der erlernte Teil des Geschmacks ist nicht nur derjenige, den wir von Kindheit an zu Hause kennen lernen. Die Erfahrungen eines jungen Menschen sind so vielseitig, dass das Lernverhalten nicht in einem Satz zu beschreiben ist. Fakt ist, dass auch



Fruchtsmoothies sind ein wahrer Genuss für unsere Kleinen

bei einer bewusst gewählten Ernährung zu Hause, ob Vorlieben für einen Geschmack schon im Mutterleib geprägt werden, ist nicht erwiesen. Nur bei dem Geschmack der Vanille ist man sich einig. Es gibt kaum einen Menschen, der Vanille nicht lecker findet. Denn Muttermilch hat eine leichte Note von Vanille!

Von Süß und Bitter

Ein weiterer Unterschied zwischen den Zungen junger und älterer Menschen ist ein Instinkt. Wir haben in uns die Botschaft abgespeichert dass Süßes gut für uns ist, weil es Kraft und Energie spendet. Bitteres dagegen gilt als gefährlich, weil es sich um giftige Substanzen handeln könnte. Im Laufe der Jahre lernen wir, dass ein bitterer Geschmack durchaus gesundheitsfördernd ist. Für Erwachsene ist ein bitteres Grün im Smoothie mit leichter Schärfe eine spannende Abwechslung im Nahrungsangebot – für junge Menschen ist es dies zu 90% nicht.

Süßes

Wenn Kinder nur für gesüßte Smoothies zu haben sind, verwenden Sie Trockenfrüchte (Feigen, Rosinen, Aprikosen), Agavendicksaft, Honig (hat allerdings auch ein eindeutig, manchmal herausstechendes Aroma); verwenden Sie ausgereifte Früchte. Die

sind von Natur aus süßer. Sie können Bananen so lange liegen lassen, bis sie leicht braun sind. Dann sind sie am süßesten.

Milde

Für Grüne Smoothies verwenden Sie am besten milde grüne Blätter wie, Babyspinat, Feldsalat, Eichblattsalat, Möhrengrün. Sie können auch den Anteil der Blätter im Smoothie reduzieren und mehr Früchte verwenden. Wenn Sie einen schmackhaften Grünen Smoothie gemixt haben, über den sich die Erwachsenen freuen, entnehmen Sie deren Portionen und verlängern den Rest mit Früchten für diejenigen, denen das Grün nicht so grün ist.

Geschmacksspitzen können Sie auch durch die Beigabe von weißem Joghurt mildern oder wenn Sie Mandel-, Soja- oder Hafergetränk als Flüssigkeit zugeben. Diese können Sie ebenfalls selber im Urteilchen Smoothie-Mixer herstellen.

Ein gut gekühlter Smoothie verschluckt manchen Geschmack. Ein Mix bei Zimmertemperatur gibt mehr und andere Aromen frei. Außerdem lenkt auch der Sinneseindruck „kalt“ von manchem ab, was wir nicht so gern schmecken. Sie können Eiswürfel im Hochleistungsmixer zerkleinern und dann mit den Zutaten auffüllen.

Fruchtsäfte ohne Zucker, direkt gepresst, geben dem Smoothie eine eindeutige Geschmacksrichtung.

Früchte

Banane, Weintrauben, Mango, Beeren (sehr beliebt Erdbeeren, Himbeeren), Apfel, Birne – diese Fruchtarten sind im reifen Zustand hervorragende und beliebte Geschmacksschwerpunkte für einen Smoothie. Oft ist es für Kinder und Jugendliche angenehmer, wenn der Smoothie einen eindeutigen Geschmack hat. Wenn Sie also auf die Frage: „Was ist denn da drin?“ eine eindeutige Antwort geben können. „Heute gibt es Blaubeeren mit Banane.“ Auch ein Fruchtsmoothie hat einen eindeutigen Effekt für die Versorgung des Körpers mit Vitalstoffen.

Bananen und Avokado unterstützen die cremige Konsistenz des Smoothies und mildern den Blattgeschmack.

Gewürze & Kräuter

Wenn Sie empfindliche Zungen in Ihrem Haushalt haben, verzichten Sie zunächst auf Gewürze und scharfe Kräuter. Beides entfaltet sich intensiv im Mixer. Ein Stängel Petersilie oder Kresse sticht durch alle Zutaten hindurch. Auch Blätter vom Kohlrabi oder Roter Bete, Radieschen oder Rucola lassen sich nicht vertuschen.

Vanille aus der Schote kann verführen, ebenso eine Prise Salz.

Die Konsistenz des Smoothies erfreut sich unterschiedlicher Beliebtheit. Wem ein Cremiger zu intensiv ist kann verlängern, wer die Schwebeteilchen im Flüssigen nicht mag, kann sich vor der Extrazugabe von Flüssigkeit bedienen.



Beeren können gut aus der Tiefkühltruhe verwendet werden. Mit dem Urteilchen Smoothie-Mixer ist das pürieren der gefrorenen Beeren kein Problem

Portionen:

Beginnen Sie mit kleinen Portionen bei ungeübten Smoothie-Genießern. Dies kann ein Geschmackstraining sein. Um die Ungeübten zu kleinen Schlucken zu veranlassen, können Sie den Smoothie mit einem Strohhalm (nicht zu dünn!) oder einen Löffel anbieten.

Dabei sollte die Konsistenz nicht zu flüssig sein, das verleitet zu einem zügigen Runterkippen und verursacht eventuell Verdauungsprobleme.

Mit der Zeit lässt sich der Geschmack der Haushaltsmitglieder trainieren. Mit Geduld kann die Lust an dem gesunden Mixgetränk erhalten bleiben und gesteigert werden. Vor allem, wenn Sie auf die Wirkung achten und darauf hinweisen. Smoothies erfrischen, sättigen angenehm, machen munter und frisch. Dies gilt für den gesamten Körper insbesondere für den Kopf.





Fast ein Märchen

Eine Liebesgeschichte

„Diese 2 Jahre waren ein Geschenk für uns beide und vielleicht kann diese Geschichte das eine oder andere Herz erreichen und manchem Mut machen“, schrieb uns Margit Erika Fischer (92) in ihrem Begleitbrief zu ihrer Geschichte, die sie mit uns und Ihnen teilt.

Fast alle alten Märchen beginnen mit: „ES WAR EINMAL...“. Meines jedoch beginnt mit: „ES IST...“. Es ist gegenwärtig. Doch lasst mich beginnen. Vor ca. 3 – 4 Jahren sollte der Grundstein für dieses Märchen gelegt werden.

Wieder war es ein Wochenmarkt, wie jeden Donnerstag und Samstag, an dem mir oftmals ein Mann begegnete, der offensichtlich auch seine Einkäufe dort tätigte. Immer wieder fiel er mir ins Auge, denn er ging stets gemessenen Schrittes und war immer gut gekleidet. So nannte ich ihn für mich den

HERRN – nicht Mann! Wo mochte er hingehören? Anscheinend wohnte er in der Nähe des Marktes und ich wähnte in ihm eine Person, die tatsächlich dort wohnte.

Kess – wie immer, sprach ich ihn eines Tages diesbezüglich an. Er verneinte, diese von mir erwähnte Person zu sein. Diese wohne aber mit ihm im gleichen Haus. Wir kamen ins Gespräch und ich erfuhr, dass er zeitlebens Musiker war und schlussendlich Kurkapellmeister in Bad Brückenau.

Ein Blitz besonderer Art durchfuhr mich bei dem Wort „Musik“, denn auch mein lieber Mann war ein Vollblutmusiker gewesen. Er war dies zwar nur nebenberuflich, aber dennoch in höchstem Grade begnadet. Musik war in unserem Hause groß geschrieben worden und auch unsere Kinder spielten mehrere Instrumente. Sollte dieser „Herr“ für mich eine Bedeutung haben?

Mehrere Jahre verstrichen, man sah sich ab und zu, wechselte ein paar belanglose Worte, winkte sich zu, bis der bedeutungsvolle 13. Dezember 2012 kam.

Wieder ein Markttag, kurz vor dem 3. Advent, wo mir der HERR diesmal mit Pudelmütze (weil eiskalt) entgegen rief: „Jetzt kommt die schönste Frau von Oberkirch!“ Lachend bedankte ich mich für dieses charmante Kompliment und lachend erhielt ich die Antwort, dass dies kein Kompliment, sondern Realität sei.

Mein Inneres spielte verrückt! Sollte dieser Mann etwas für mich übrig haben? Zwei Tage kämpfte ich mit mir – ich musste ihn wieder sehen. Nur wie stellte ich das an?

Als bald entwickelt sich eine Idee: Nimm einen Tannenzweig, schmücke ihn mit einem Strohstern, lege ein Kerzchen dazu, vollende das mit einigen netten Worten sowie einer kleinen Nuss-Schale, die ich sinnigerweise beim „Bändchensuchen“ fand und in der sich zwei hölzerne Vögelchen befanden.

Das war für mich ein „gesandtes“ Symbol – gerade passend zum nahenden 3. Advent. Dieses Arrangement kam in ein Kuvert und verschwand in dem vorher von mir erkundeten Briefkasten des Herrn. Eine unruhige Nacht folgte. Würde er sich überhaupt melden? War ich zu aufdringlich?

Gottlob. Er meldete sich und fragte, ob ich einen CD-Player besäße, was ich bejahen konnte.

Am nächsten Morgen konnte ich in meinem Briefkasten eine wunderschöne CD „Der Liebe Lust und Leid“ entnehmen, gespielt und gesungen von meinem Favoriten. Nun war ich total aus dem Häuschen – so etwas mit >86< Jahren!!!

Wir vereinbarten ein Treffen bei ihm zuhause, wo er

mich mit einem Klavierkonzert überraschen wollte. Ach, waren das Verheißungen!!

An seinem Klavier vergaß er die Welt, er spielte nicht nur Musik er war sie! Sein beseeltes Spiel berührte mich so stark, dass bei mir in starkem Maße die Tränen flossen.

Das war für mich der Auftakt zu einer großen Liebe, für die ich von Herzen danke.

Seitdem war mein Leben neu geordnet worden; ich hatte wieder eine Schulter zum Anlehnen und ein Herz zum Lieben gefunden.

Amor lächelte verschmitzt, zwinkerte mit einem Auge und sagte selbstzufrieden zu sich: „GUT GEZIELT – GUT GETROFFEN! Der Altersfrühling ist angebrochen!“

Noch immer schwingen in mir die Erinnerungen, Erinnerungen an mein „Weihnachtsmärchen“, das ich 2012 schrieb und das fast zwei Jahre zur Wirklichkeit erweckt wurde – zur Schönheit einer tiefen Altersliebe. Doch nun hat sich eine Erkenntnis gezeigt, dass „irdisches Glück“ nur eine Illusion ist, die immer ihre Begrenzung erfährt.

Diese Erkenntnis bekam ich am 2. November 2014 um 13:30 Uhr, der Todesstunde meines geliebten Achim. Dieser vitale, fröhliche, musikalische Mann durfte diese Welt innerhalb von zwei Tagen für immer verlassen, was stets ein Herzenswunsch von ihm gewesen war.

Jedoch einen Tag vor seinem Ableben, schon etwas schwächelnd, überreichte er mir eine CD mit den Worten : „Das ist meine Letzte. Ich habe ihr den Titel: ABSCHIED gegeben.“

Als ich sie abhören konnte, lag mein Schatz bereits im Krankenhaus, so dass wir nicht mehr darüber reden konnten. Der Inhalt dieser CD beruht erkennbar aufs Abschiednehmen und einem Dankeslied an mich. Jede der drei Strophen beginnt mit dem Satz: „Hallo, mein Liebling, denk an mich!“

Das Schlusslied widmete er seiner geliebten Musik, begleitet mit wuchtigen Akkorden:

HÖRT, WIE ES SINGT UND KLINGT IN MEINER PHANTASIE DIES IST MEINE ABSCHIEDSMELODIE“.

Zwei Stunden vor seinem Dahinscheiden, durfte ich im Krankenhaus an seinem Bett sitzen – ich ganz allein – so wollte es wohl das Schicksal. Ich konnte ihm die Hand halten, ihn streicheln und mit lieben Worten begleiten in eine andere lichtvolle Welt.

Ein indisches Sprichwort sei mein Letztes:

„Weine nicht, dass es vorüber – lächle, dass es gewesen!“

Liebe ist, Liebe will nichts, Liebe lässt gewähren

Dieser Text ist ein Geschenk von Angela Haußmann. Die Worte und Sätze waren auch für sie ein Geschenk und sie entschloss sich, dieses weiterzugeben. Vielen Dank.

Vor vielen Jahren nahm ich an einer Gruppe teil, die die sogenannte „C4-Reise“ der homöopathischen Mittel vertrieb. Ich hatte bis dahin keine Erfahrungen mit der Homöopathie und folgte einer Einladung einer Freundin.

Diese Gruppe und die Verreibung der homöopathischen Mittel hat meinen Lebensweg völlig verändert. Für mich wurden die Verreibungen zu einer „heiligen“ Erfahrung.

Bald stellte sich heraus, dass in mir während der gesamten Verreibungszeit Texte durchkamen. Es waren immer Teile von Sätzen, die sich so lange wiederholten, bis ich sie aufgeschrieben hatte. Erst dann kam der nächste Satz.

Ich habe damals gespürt, dass dies ein unglaubliches Geschenk ist.

ches Geschenk ist.

Über den Urteilchen-Strahler habe ich nun nach ca. 17 Jahren den Kontakt zu meinem Geistführer wiedergefunden. Verloren hatte ich ihn nie, aber es bekam nun alles wieder eine neue Qualität.

Ich bin dafür unendlich dankbar.

Diesen Text habe ich empfangen in der C3-Verreibung von Cuprum (Kupfer). Jedes Metall auf dieser C4-Reise ist einem bestimmten Planeten zugeordnet. Im Kupfer offenbart sich die Kraft der Venus. In der C3 kommt immer das geistige Prinzip zum Tragen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude damit und grüße Sie herzlich, Angela Haußmann.

CUPRUM C3 (1998)

In der Stille ohne Wille liegt die Fülle!
Liebe „ist“, Liebe „will“ nichts,
Liebe lässt „gewähren“.
Liebe sagt nicht für „sich“, Liebe fühlt „mit“.
Liebe ist nicht Erotik, denn Erotik will etwas für „sich“.
Liebe fühlt ohne „wollen“, in wahrer Liebe ist Geben und Nehmen empfangen,
es gibt keinen Verlust
mehr, nur Bereicherung,
deshalb fühlt es sich so leicht an,
Liebe „ist“!

Ihr glaubt, dass Liebe und Erotik dasselbe sei, aber Erotik „will“: Spannung, Erregung, Aufregung!

Liebe will nichts, sie „ist“ und fühlt nur.

In Liebe können eure Herzen sich berühren und sich unendlich beglücken und ihr „seid“ erfüllt.

Erotik erfüllt nicht, sie will Spannung und sobald die Spannung und Erregung nachlässt, „will“ sie wieder.

So seid ihr auf der ewigen Suche, die einer Sucht gleicht. Und ihr seid ewig unerfüllt.

Eure Herzen und eure Körper sehnen sich nach heilsamer Berührung.

Berührung, die fühlt, sie ist einfach nur offen und da und verschenkt sich.

Was euch auch so große Angst macht vor dem „Fallen lassen“ ist euer Selbst, der Teil, von dem ihr glaubt, dass ihr das „seid“. Das, was ihr wirklich seid, ist nur die Seele. Und ihr seid „verwirrt“, weil ihr euren Körper und euren irdischen Willen wahrnehmt.

Dies ist nur euer Ausdrucksfeld, das „seid“ ihr nicht, da wo ihr herkommt.

Solange ihr die Erotik „lobpreist“, werdet ihr auf der Suche sein. Aber ihr wisst gar nicht, was ihr sucht, denn ihr sucht in der entgegengesetzten Richtung.

Zur „Liebe“ hin müsst ihr umkehren.

Von „außen“ nach „innen“ gehen, von den Augen zum Fühlen hin.

Und in eurer Welt sind damit erstmal Ängste verbunden.

Die Angst, „euch“ zu verlieren, und dem ist auch so, ihr verliert „euch“ dabei. Aber nur den Teil, der ihr wahrhaftig nicht seid. Aber, da ihr das nicht wisst, habt ihr so große Angst davor und haltet verkrampft das Gewohnte fest.

Ihr „glaubt“, hinter der Angst seien nur Schmerz und Trauer. Aber da ist die „reine Liebe“, die leben will.

In eurer Welt geht es um „Besitzen wollen“.

Ihr wollt euch gegenseitig besitzen, in eurer Angst.

Ihr wisst nicht, dass „wahre“ Liebe dies nicht braucht.

Sie ist, weil sie „ist“ und „lebt“.

Und da sie nichts „will“, verliert sie auch nichts und hat auch keine Angst mehr davor.

Sie ist unabhängig, sie „ist“ was sie „ist“.

Und es kommt danach keine „Leere“, denn sie „ist“ die „Fülle“, die von der Urquelle gespeist wird, wenn diese in euch fließen darf. Damit dies möglich ist, müsst ihr euer krampfhaftes Festhalten lösen.

Euch „ganz“ hingeben, offen sein, vertrauen.

Euch dem Höchsten anvertrauen, denn Gott ist die Liebe!

Wenn ihr loslasst, wird er euch alles schicken zu seiner Zeit, was ihr braucht auf eurem Weg.

Ihr musstet euch in eurer Welt sehr weit wegbewegen aus dieser MITTE, wo die Liebe „ist“, aber es war nur ein Opfer für Gott. Das ist euer Los auf der Erde.

Er ist es, der die Zeit festlegt, ihr habt sie nicht in der Hand.

Ihr dient nur ihm.

Ob ihr euren Körper total entspannt und „ihm“ Platz macht, ist eure Entscheidung, dies ist der „aktive“ Teil, den ihr einbringen müsst, wenn ihr sozusagen der „Fülle“ Platz macht in Euch.

Ihr bekommt alle Kraft dazu, die ihr braucht, wenn es Zeit ist.

Liebe ist pulsierendes Leben, mit dem Urstrom verbunden, der nie versiegt. Deshalb gibt es da keine Angst mehr.

Und das „Festhalten wollen“ liegt weit hinter euch.

Ihr „seid“ dann die „Liebe“ selbst, die nur noch einen Wunsch hat: fließen und leben zu dürfen im Geben und Nehmen des Seins in körperlicher und fühlender Weise in Verbindung mit einem DU.

Und diese Liebe bezieht sich nicht nur auf euren Lebenspartner. Sie ist offen und verschenkt sich da, wo sie gebraucht wird und es ist kein Verlust, sondern eine Bereicherung, auch für den Gebenden.

Liebe hat nur einen Wunsch:

Leben und fließen zu dürfen.

Den Transmitter „Cuprum C3“ können Sie bei Wu-Wei GmbH bestellen.





Verdünnen und dynamisieren – weniger bewegt mehr

Potenzieren homöopathischer Mittel

Sigrid Häse, Corinna Herbst

Ein kleines weißes Globuli (lat.: die Kügelchen) Saccharose mit so gut wie nicht nachweisbaren Spuren der Wirksubstanz soll physische oder psychische Leiden heilen? So ähnlich fragen unerfahrene Patienten oder Gegner der Homöopathie. Dass diese Art der Behandlung immer mehr Anhänger findet, liegt an ihren Heilungserfolgen. Entgegen der volkstümlichen Meinung „viel hilft viel“ arbeitet die Homöopathie mit dem Gegenteil. Je weniger von der materiellen Ursubstanz in dem Kügelchen vorhanden ist, desto stärker ist seine Wirkung. Bei der Herstellung der homöopathischen Arzneien geht es also nicht darum, möglichst viel Substanz in die Tabletten, Tropfen oder Kügelchen hinein zu mischen. Es geht vielmehr darum, durch einen von Samuel Hahnemann (1755 – 1843) in seinem Grundlagenbuch „Organon der Heilkunst“ festgelegten Vorgang den Substanzen ihre Materie zu entziehen. Dieser Vorgang wird „potenzieren“ genannt. Je stärker ein Mittel potenziert ist, desto wirkungsvoller ist es. Denn mit der Potenzierung wird der Geist, der einem Mittel innewohnt, frei gesetzt. Heilsam ist dabei also nicht die Materie sondern die Energie, die in ihr steckt.



Um eine D1-Potenz (D für lat. Decem = zehn) herzustellen, wird ein Teil der Urtinktur auf 9 Teile einer Alkohollösung geschüttet und verschüttelt. Eine D2 Potenz entsteht, wenn 1 Teil aus der D1 Mischung mit 9 Teilen Alkohollösung verschüttelt werden. Der Vorgang kann mehrmals wiederholt werden. Die Zahlen hinter dem D zeigen, wie oft der Vorgang wiederholt wurde. Dabei wird die Mischung weiter verdünnt und dynamisiert.

Bei einer C1 (C für lat. Cenum = hundert) wird entsprechend 1 Teil der Urtinktur mit 100 Teilen der Alkohollösung verschüttelt. Eine C2 Potenz entsteht, wenn ein Teil aus C1 mit 100 Teilen Alkohollösung verschüttelt wird.

D- und C-Potenzen sind die gebräuchlichsten. Der Vorgang kann aber bis zu einem

Mischungsverhältnis von 1: 50 000 vorgenommen werden. Die Resultate werden als LM- oder Q- Potenzen bezeichnet.

Von der Ursubstanz zur Tinktur

Der Prozess beginnt mit einer Ursubstanz. Dies sind in der Regel Pflanzen, chemische Elemente, einfache organische Verbindungen oder tierische Sekrete. Im Prinzip kann jede Substanz, die in der Lage ist, das menschliche Befinden zu ändern ein homöopathisches Heilmittel sein. Zunächst wird 1 g einer nicht löslichen Ursubstanz mit 99 g Milchzucker mit einem Porzellanmörser 1 Stunde lang verrieben. Es entsteht ein Mischungsverhältnis von 1:100. Schon beim Prozess des Verreibens kann die Wirkung der Substanz bei den Menschen eintreten, die diesen Vorgang ausführen. Bei neuen Mitteln beginnt hier die Dokumentation der körperlichen und emotionalen Bewegungen, die im Prozess auftreten. Anschließend wird das pulverartige Gemisch in Alkohol oder Wasser aufgelöst.

Bei einer löslichen Ursubstanz wird die Masse in Wasser und Alkohol eingelegt. Dabei wird der Wirkstoff herausgelöst. Beide Urtinkturen bilden die Ausgangsstoffe für das Potenzieren.

Verschütteln bringt die Dynamik

Die Urtinktur wird nun wiederholt verdünnt und dynamisiert. In einem genau definiertem Mischungsverhältnis wird die Urtinktur mit einem Trägerstoff (Alkohol) in eine Flasche gegeben und verschüttelt. Dabei wird die Flasche mit der Hand kräftig auf eine Platte geklopft. Die Dynamik der hinzugefügten Bewegung geht in die Medizin über. Sie regt die Lebens- und damit auch die Selbstheilungskraft der Patienten an.

Beim letzten Arbeitsschritt zur Herstellung homöopathischer Heilmittel werden die Lösungen auf die Kügelchen gesprüht, verteilt und getrocknet. Weiterhin gibt es auch Darreichungsformen als Tabletten, Tropfen oder Salben.

Das Homöopathische Arzneibuch (HAB) legt exakte Regeln verbindlich fest, nach denen homöopathische Arzneien hergestellt werden.

Die Wirksamkeit einer Substanz wird herausgefunden, indem sie an gesunden Testpersonen angewendet wird. Veränderungen werden dokumentiert und ausgewertet.

Globuli der D-Potenzen können bei Bedarf viertelstündlich gegeben werden, bis eine Reaktion erfolgt. Globuli der C-Potenzen werden sorgfältig typgerecht ausgewählt und als Einmalgabe verabreicht. Globuli der LM-Potenzen werden bei geringer Reaktionskraft und zum Aufbau der Lebenskraft verabreicht.



Potenz	Verdünnung der Urtinktur	Menge Flüssigkeit	Bemerkung
D1	1:10		
D2	1:100	1 Teelöffel	
D3	1:1.000	5 Esslöffel	Bei stark giftigen Urtinkturen immer noch giftig
D4	1:10.000	2 Trinkgläser	Giftige Urtinktur meist unbedenklich
D6	1: 1.000.000	kleine Mülltonne	Beliebte Niedrigpotenz
D12	1:1.000.000.000.000	25 große Schwimmbecken	Beliebte Niedrigpotenz
D30	1:1 Quintillion	50 Erdvolumen	Kaum noch Atome pro typischer Einnahmeflasche

Potenzen	Anteil der Flüssigkeit je Potenzierungsschritt
D	10
C	100
M	1.000
XM	10.000
LM	50.000
Q	50.000
CM	100.000





Magnesium-Chlorid

Ein unglaubliches Heilmittel für „unheilbare“ Krankheiten

15.10.1985 Übersetzung eines Artikels von
Peter Benno-Josef Schorr, S. J. Physik-, Chemie- und
Biologielehrer in Brasilien

Dies ist ein volkstümlicher Artikel und behandelt vier Krankheiten, die mit Magnesium geheilt werden können:

Verkalkungen, Arthritis, Alterserscheinungen, Krebs.

Da viele sich mehr dafür interessieren, wie sie vorgehen sollen, drehe ich dieses Mal die Reihenfolge um und füge die Erklärungen erst am Schluss an. Ich stütze mich dabei auf die Erläuterungen des spanischen Jesuitenpaters Puig, der dieses Heilmittel vor kurzem entdeckt hat, weshalb es noch fast unbekannt ist. Übrigens ist es kein eigentliches Heilmittel, sondern eher ein Nahrungsmittel, wie Kochsalz und daher ist es ohne weiteres in der Apotheke erhältlich.

1. Zubereitung der Magnesiumchlorid-Lösung

100 g Magnesium-Chlorid in 3 l Wasser auflösen und in Flaschen aufbewahren (keine Plastikflaschen benutzen).

Für 1 l Lösung: 33 g Magnesiumchlorid (1/2 l Leitungswasser, 1/2 l Mineralwasser)

Für 3/4 l Lösung: 25 g Magnesiumchlorid (je zur Hälfte Leitungswasser und Mineralwasser)

1 Dosis = 1 Schnapsgläschen voll von der zubereiteten Lösung. (ca. 40 ml)

Am besten nimmt man es gleich nach dem Aufstehen oder nach dem Kaffee. Nüchtern genommen ist es ein leichtes Abführmittel und wird dadurch schnell wieder ausgeschieden.

2. Meine Geschichte

Ich war praktisch ein Krüppel. Ich lege den Fall ausführlich dar, damit man weiß, worum es geht. Bereits vor 10 Jahren – ich war damals 61 Jahr alt – bemerkte ich öfters starke Stiche in der Lenden-gegend. Der Arzt stellte eine unheilbare Verknorpelung an der Wirbelsäule fest.

Wenig später aber glaubte ich, es handelt sich um Rheumatismus und ich wurde wieder fit mit Ketacil. Dabei habe ich ganz die Verknorpelung vergessen. Jahrelang spürte ich auch eine ganz besondere Müdigkeit im rechten Bein, was ich mit meinem vielen Umherreisen in Verbindung brachte, da ich schon 48 Sprechfunkstationen in 6 brasilianischen Bundesstaaten eingebaut habe. Seit ca. fünf Jahren verwandelte sich die Müdigkeit in Schmerz, welcher – trotz aller Behandlungsarten – immer hartnäckiger wurde. Vor zwei Jahren dämmerte mir plötzlich etwas. Wenn ich in der Frühe aufstand, dann spürte ich ein Kribbeln, das bis zur Zehenspitze hinunterging. Wenn ich mich niederbückte, hörte es auf. Beim Aufrichten fing es wieder an. Ich wiederholte es mehrere Male mit demselben Ergebnis. Da wusste ich Bescheid. „Diese Verknorpelung ist also immer noch vorhanden.“ Beim Geradestehen musste sie wohl auf den Ischiasnerv drücken, wobei sie beim Bücken nachließ.

Von da an verrichtete ich alle meine Arbeiten soweit wie möglich im Sitzen. Es verging ein Jahr, und da vermochte ich nicht einmal mehr die heilige Messe aufrecht zu zelebrieren. Immer wieder schob ich eine Reise zur Insel Marajo (Amazonas-Mündung) hinaus, wo ich dringend eine Sprechfunk-Einrich-

tung fertigstellen sollte. Vor 6 Monaten habe ich mich dann doch auf die Reise gewagt, kam aber auf dem schnellsten Weg zurück und ging sofort zu einem Spezialisten, welcher von mir – wegen der Verknorpelung – mehrere Röntgenaufnahmen machen ließ. Der Arzt schüttelte nur den Kopf: „Jetzt handelte es sich nicht mehr um eine Verknorpelung, sondern um ein ganzes Heer, und zwar an allen Wirbeln. Sie sind schon alle verkalkt. Da ist nichts mehr zu machen.“ Trotzdem erhielt ich 20 Spritzen – die mir aber die Schmerzen kaum linderten – bis es soweit kam, dass ich nicht einmal im Bett schlafen konnte. Ich blieb sitzen, bis ich vor Müdigkeit fast vom Stuhl fiel. Da kam mir die Idee, ich könnte mich im Bett so einrollen, wie es die Katzen tun. Das ging, und ich wachte nur immer wieder auf, wenn ich mich zu strecken versuchte. Zum Schluss konnte ich es in dieser Lage kaum aushalten. Und was nun?

Menschliche Hilfe war kaum möglich. Da blieb nur noch Gott übrig. „Du hast jede Faser in meinem Körper gemacht ... Schau jetzt her auf dein elendes Geschöpf. Du könntest doch sicher etwas unternehmen.“

So wie ich war, wollte ich unbedingt noch bis Porto Alegre zu einem Treffen von ordenseigenen Wissenschaftlern (Jesuiten). Dort sagte mir Pater Suarez, ich solle doch Magnesiumchlorid einnehmen. Er zeigte mir ein Buch von Pater Puig – einem spanischem Jesuiten – der diese Zusammenhänge entdeckt hatte. Dessen Mutter war schon völlig verknorpelt gewesen – durch dieses Salz wurde sie wieder bewegungsfähig wie ein Mädchen. Bei anderen Verwandten half es auch.

3. Meine Heilung

Da habe ich sofort angefangen, jeden Tag eine Dosis von dieser Salzlösung zu nehmen. Nach einer Woche nahm ich vor dem Schlafengehen auch noch eine 2. Dosis. Immer noch musste ich eingerollt schlafen. Nach 20 Tagen wachte ich schmerzlos auf, obwohl ich ausgestreckt dalag. Aber umhergehen konnte ich nicht. Nach 30 Tagen glaubte ich zu träumen, als ich plötzlich aufstehen und gehen konnte. Ich fing an, wieder meinen Spaziergang in die Stadt zu machen. Ich bemerkte nur noch die Müdigkeit in meinem Bein, wie ich sie vor 10 Jahren spürte. 60 Tage danach merkte ich überhaupt nichts mehr, selbst wenn ich den ganzen Tag herumging. 3 Monate später fühlte ich mich ganz behändig. Jetzt sind 10 Monate vergangen und ich bin genauso geschmeidig wie eine Schlange. Ich hatte Gott gebeten, er solle doch etwas unternehmen. Er hat es viel besser mit mir gemeint, als ich es







mir vorstellte. Man dachte schon daran, mir einen Herzschrittmacher einzubauen, da der Herzschlag unter 40 war. Dieser wurde wieder ganz normal. An der Prostata sollte ich auch operiert werden, doch spürte ich nichts mehr.

Mit der Entkalkung wurde das Gehirn wieder frischer und das Nervensystem ruhiger. Die Müdigkeit ist weg. Ich weiß gar nicht, was sonst noch alles geschehen ist. Viele meinen, ich würde jetzt jünger aussehen. Das ist schon möglich. Ich besitze wieder eine unheimliche Lebensfreude. Deshalb fühle ich mich dem guten Gott verpflichtet, sein Eingreifen zu veröffentlichen und diese langen Zeilen anderen Leidtragenden zu übersenden.

4. Verkalkungen

Ischias, Sklerosen, Verknorpelungen, Wirbelsäule: Um das handelte es sich bei mir. Man sollte beim Aufstehen eine Dosis nehmen, und wenn nichts Anormales geschieht, dann kann man – nach einer Woche – beim Schlafengehen eine weitere Dosis nehmen. Wenn der Schmerz aufgehört hat, soll man noch 6 Monate so weitermachen und dann die Dosierung wie bei Nr. 6 einnehmen

5. Arthritis

Die Arthritis kommt von der Harnsäure. Diese lagert sich in den Gelenken ab (Knie, Schultern, Ellbogen und ganz sichtbar an den Fingergelenken). Eine Dosis morgens, und wenn nichts Anormales geschieht, nach 20 Tagen eine weitere Dosis beim Schlafengehen. Warum diese Vorsicht? Bei dieser Krankheit sind die Nieren oft schon überlastet, da Magnesium fehlt und sie können entzündet sein. Sie müssen sich erst ein wenig erholen und die harte Harnsäure ausscheiden. Vielleicht baut es sogar die Harnsteine in den Nieren ab. Das dauert natürlich seine Zeit!

6. Alterserscheinung

Nach dem 40. Lebensjahr nimmt der Organismus weniger Magnesium auf, wobei es zu Alterserscheinungen und zu größerer Anfälligkeit von verschiedenen Krankheiten kommt.

Dabei gibt es 2 Behandlungsweisen: 1. für diejenigen, welche vollwertige Nahrungsmittel zu sich nehmen, und 2. für jene, die minderwertige Nahrung zu sich nehmen (vergleiche Nr. 8 Gesundheit und Krebs / Leukämie usw. v. Rudolf Breuss, A – 6700 Bludenz.

Vollwertige Nahrung: Vom 40. – 55. Lebensjahr eine halbe Dosis beim Aufstehen. Vom 55. – 70. Lebensjahr eine Dosis am Morgen. Ab 70. Lebensjahr eine Dosis am Morgen und eine am Abend.

Minderwertige Nahrung: Vom 10. – 40. Lebensjahr eine halbe Dosis, die man in das Mittagessen geben kann, von wo es ja herausgenommen wurde. Vom 40. – 55. Lebensjahr, eine am Morgen und eine halbe am Abend. Über 70 Jahre, eine am Morgen und eine am Abend. Die Steigerung soll allmählich erfolgen. Einmal mehr, einmal weniger, das ist nicht so sehr von Wichtigkeit:

Da könnte vielleicht jemand sagen: „Jetzt habe ich es schon seit Jahren genommen und habe nichts Besonderes bemerkt. Warum dies alles? ...

„Sei kein Narr! Meinst du wirklich, du solltest von Zeit zu Zeit richtig krank werden, um deine Gesundheit zu schätzen? Ist dir nicht aufgefallen, dass du keine Grippe mehr bekommst, dass du von anderen Krankheiten befreit bist, vielleicht sogar vom Krebs? Immer gesund leben, frei von vielen Krankheiten, das verschafft uns das Magnesium. Möchtest du nicht weiterhin jung bleiben? Nimm es ruhig weiter!“

7. Krebs

Die Dosis wie bei Nr. 6 – Alterserscheinungen – einnehmen. In der Nummer 8 wird es erklärt. Aber wie kann ich wissen, ob ich Krebs habe? Leider schmerzt der Krebs nicht im Anfangsstadium. Man merkt ihn erst, wenn eine Geschwulst vorhanden ist. Dann ist es zu spät! Das Magnesium kann ein wenig abbremsen. Übrigens haben wir alle Krebs seit der Geburt. Unser Körper besteht aus Zellen – wie Ziegelsteine beim Haus. Wenn der eine oder andere schlechte Ziegelstein dabei ist, so macht das dem Haus nichts aus. Wenn also eine kleine Menge Zellen fehlerhaft sind, weil es an bestimmten Substanzen mangelt oder weil bei einigen Fremdkörper vorhanden sind (Giftstoffe, Rauch ...), dann ist das noch nicht schlimm, aber sie taugen nichts mehr. Das Magnesium bekämpft sie sanft und macht Gesunde widerstandsfähiger. Wenn aber das Magnesium fehlt und das geschieht nach dem 40. Lebensjahr, dann sondern die schlechten Zellen Giftstoffe ab (verschiedene Viren). Da kommt es dann zu Verzweigungen (wie bei einem Krebs, daher der Name) und sie greifen auch die gesunden Zellen an. Das Magnesium kann diesen Prozess abbremsen, aber nicht aufheben.

Es gibt aber auch leichte Hinweise für das Vorhandensein eines Krebses. Wenn es in der Verwandtschaft schon Krebsfälle gegeben hat und wenn bei ihnen – unter der Brusthaut – Knoten erscheinen,

nehmen Sie gleich eine Dosis in der Frühe und eine am Abend, damit sich kein Tumor bildet. Das ist nämlich ein tödlicher Krebs. Es gibt auch andere Krebsarten z. B. Hautkrebs, welcher nicht tödlich ist, aber unheilbare Wunden bildet. Und doch – Magnesium heilt sie.

Ein Arzt ließ sich dreimal am Ohr operieren. Die Wunde blieb immer offen. Da nahm er Magnesiumchlorid und nach 20 Monaten heilte die Wunde zu. Ein anderes Beispiel: Einige Stämme in Afrika, die noch „wild“ leben, kennen fast keinen Krebs. Aber ihre Stammesbrüder, die sich dem zivilisierten Leben angepasst haben, sterben genauso an Krebs, wie die Europäer und die Amerikaner. Nun hat man diese Stämme und ihr Gebiet wissenschaftlich untersucht. Dort, wo die Nahrungsmittel Magnesium enthielten, bemalte man die Landkarte mit gelber Farbe; die anderen Teile wurden mit blau bemalt. Auf einer anderen Landkarte bemalte man die Gebiete – wo es weniger Krebskranke gab – auch mit gelb und wo es mehrere Krebskranke gab, mit blau. Und siehe da, sie waren fast genau gleich. Nicht ganz genau, denn es gab auch dort Lebensmittelverschiebungen. In Ägypten ist der Magenkrebs sehr selten, während er in Europa viel häufiger ist, wo aber auch das Brot achtmal weniger Magnesium enthält. Je mehr Zivilisation – desto mehr Krebsvorkommen!

8. Gesundheit

Die Natur bietet dem Menschen alles an, was er zur guten Gesundheit braucht, um praktisch von allen organischen und entzündlichen Krankheiten immun zu bleiben, wie schon der berühmte Louis Pasteur – der Bekämpfer der Mikroben – sagte: „Die Mikrobe selber bedeutet nichts – der Nährboden ist ausschlaggebend, d.h. die entsprechende Nahrung. Sonst würde die Mikrobe nur als Kuriosität des Labors bekannt sein.“

Die Immunität ergibt sich hauptsächlich aus 18 mineralischen Elementen, wie Salze und Ähnliches. „Wo kann man die kaufen, um sich der Immunität zu erfreuen?“ Die Natur bietet sich uns an und zwar im richtigen Maß, im mineralischen Gleichgewicht. Man braucht nur essen, trinken, atmen und baden. „Aber das machen doch alle Leute!“

Wenn das wirklich so wäre, dann bräuchte man keines der hunderttausend Krankenhäuser – zum Teil ja sogar sehr großen Krankenhäuser, richtige Festungen mit einem Heer von Ärzten und Zahnärzten gegen die Krankheiten.

Da der Mensch einfallsreich ist, hat er immer die Absicht Neues zu erfinden und Dinge zu vervollkommen. Aus Lehm macht er Ziegelsteine, aus

schwerem Metall Flugzeuge, die durch die Lüfte fliegen. Ich selbst bin ganz versessen darauf, immer bessere Sprechfunkanlagen zu basteln, um sogar mit Japan sprechen zu können. Der Fortschritt ist wirklich lobenswert.

Aber der Fortschritt ist dem Menschen in den Kopf gestiegen und er bemerkt gar nicht mehr, dass er oft die Nase dahin steckt, wo alles perfekt ist. Wie sehr müht sich doch die Mutter Pflanze, wie z. B. das Korn, der Reis ab, wenn es am Ausreifen ist. Da wandern die Salze – vor allem das Magnesium, welches für die grüne Farbe verantwortlich ist – vom grünen Blatt zum Blatt der Samenhülle über, dem Spelz, damit es ein gesundes Saatgut geben kann oder damit es den Lebewesen zur vollwertigen Nahrung dienen kann. Und was macht der Mensch? Er sondert genau diese so wertvolle gelbe Schale in der Form der Kleie ab, um es wegzuerwerfen oder die Tiere damit zu füttern. So wird das Korn zur minderwertigen Nahrung abgestuft – ohne die Salze, die ihm Immunität gegen Krankheiten und vor allem gegen den Krebs brächten. Dazu wird noch die Kleie abgeschoben, weil aus unverdaulichen Fasern. Dabei empfehlen die Ärzte immer diese Fasern und faserhaltigen Früchte, weil sie das Wasser aufsaugen und die Bewegungen (Peristaltik) der Därme fördern, damit die verdaute Speise vorangetrieben wird und somit Blähungen und Kopfschmerzen vermieden werden. Vom Meersalz holt man das Magnesium heraus und vom Zucker den Sirup. Dabei handelt es sich um viele Mineralsalze, die den Menschen größere Immunität verschaffen würden. Diese vier Nahrungsmittel, welche auf der ganzen Welt verzehrt werden und – die des Wertvollstem beraubt sind – werden so zur hauptsächlichen Krebs-Ursache: nämlich fehlerhaft ernährte Zellen zu produzieren, denen es an wichtigen Substanzen mangelt.

Doch es gibt immer wieder Menschen, die behaupten, dass Reinerzeugnisse (Mehl, Reis, weißer Zucker) nicht schaden würden. Beim Essen natürlich nicht. Aber mit der Zeit mangelt es dem Körper an Mineralien und er unterliegt geheimnisvollen Krankheiten, welchen er keinen Widerstand leisten kann. Den totalen Verlust haben wir jetzt bei den AIDS-Kranken. Schuld daran sind die menschlichen Leidenschaften: die Gier bestimmter Nahrungs-Industrien, vereint mit der Schlecksucht so vieler, deren Eitelkeit nicht zulassen würde „minderwertige Nahrungsmittel, welche man den Tieren vorwirft“ auf den Tisch zu bringen.

Die Wildtiere suchen sich ihre Nahrung je nach Bedarf, wobei sie dem – für alle Lebewesen geltenden Gesetz – des mineralischen Gleichgewichts

gehörten. Es wäre also interessant, ein Tier zu beobachten, wie es bestimmte Pflanzen frisst; z. B. den Löwenzahn, welcher auch für den Menschen ein sehr wichtiges Heilmittel enthält, nämlich für die Verdauungs-, Harn- und Atemwege. Man kann ihn wie Salat essen oder ihn mit grünen Salat vermischen oder auch als Tee trinken. Er enthält sehr viele Salze und Vitamine. Und so gibt es viele Kräuter, die wir sogar Heilkräuter nennen, da sie reich an Salzen und Vitaminen sind, welche wir unbedingt zu unserem mineralischen Gleichgewicht brauchen. Die beste Apotheke ist ein Garten mit allen möglichen Gemüse- und Obstarten. Dadurch bekommen wir alle Salze und Vitamine. Jemand hat mir einmal gesagt: „Das Grünzeug gibt doch keine Kraft!“ Darauf erwiderte ich: „Warum tust du denn Öl in dein Auto, das ist doch auch kein Treibstoff!“ Da hat er verstanden. Das Auto könnte kaputt gehen. Das ist es: ohne Vitamine und Salze geht unsere Gesundheit kaputt.

Magnesium

Von 18 Mineralien ist das Magnesium das wichtigste – wie der Lehrer im Klassenzimmer. Es kann manchmal der eine oder andere Schüler fehlen, aber der Lehrer darf das nie, sonst ist die Unordnung fertig. An Magnesium dürfte es niemals fehlen. Leider wird dieses von manchen Industrien ausgeschieden; andererseits wird es auch in der zweiten Lebenshälfte vom Körper immer schwieriger aufgenommen, wie wir schon gehört haben. Folglich muss es eben nebenher eingenommen werden, weil durch Magnesium das mineralische Gleichgewicht geschaffen wird (Katalysator), weil es die Organ-Funktion belebt (Enzyme), wie z.B. die Niere, um die Harnsäure auszuscheiden. Es nimmt das flüchtige Phosphat auf, welches man zur Belebung des Gehirns braucht. Es hält schon andere mangelnde Salze im Körper zurück und veranlasst die Ausscheidung überflüssiger Salze. Es leitet das – an und für sich blinde – Kalzium an die richtigen Stellen und holt es aus den Knorpeln, Membranen und Knochengelenken heraus, um es an den Knochen abzulagern. Damit werden die Knochen fester, die Knorpel wieder weicher und die Membranen wieder geschmeidiger. Die Verkalkung der Arterien wird rückgängig gemacht, wobei viele Herzinfarkte vermieden werden, weil das Blut wieder rein und flüssig wird. Auch das nervliche Gleichgewicht wird hergestellt. Die Müdigkeit verschwindet und es entstehen neue Kräfte. Man bleibt jung oder man fühlt sich wieder jünger. Der erwachsene Mensch braucht ein Maß von drei Dosen, wenn er es nicht auf natürliche Weise bekommt, muss es nebenbei genommen werden.

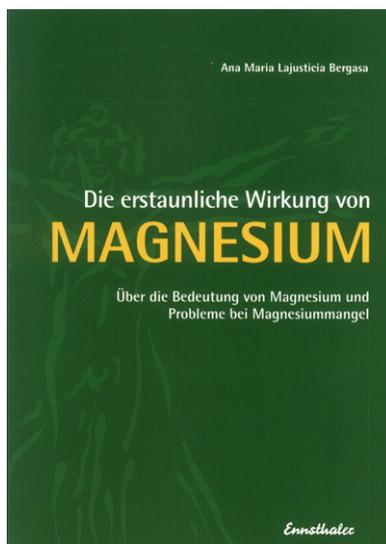
Da wir alle durch unsere Zivilisation in eine bestimmte Richtung getrieben werden, sollten wir eigentlich einige Maßnahmen treffen: Das Kochsalz soll nur in groben Körnern gekauft werden. Falls notwendig, könnte man es selber zerkleinern (Flascherollen). Je weißer, (reiner) der Reis, das Mehl und der Zucker sind, desto weniger Magnesium enthalten sie noch. Die weiße Farbe ist für das Auge und bürgt für die Reinheit, aber im Naturzustand sind sie zweckhafter. Das künstlich zugefügte Magnesium ist aber nur eine Zutat, während die natürlichen Nahrungsmittel alle Salze beinhalten.

Lieber Leser, wahrscheinlich sagen Sie jetzt: „Das soll glauben wer will!“ Das stimmt, „aber vergiss dabei deine Intelligenz nicht.“ Ich würde mich gern für Zuschriften interessieren, vor allem wenn Heilungen erfolgt sind.

Anmerkung: Vorsicht mit dem nur namentlich so genannten Vollkornbrot. Dabei wird feines Mehl mit dunklerem vermischt ohne Nahrungswert und von schlechtem Geschmack. Das garantierte echte Vollkornbrot macht man direkt vom Korn, ohne es zu mahlen. Das Korn wird angefeuchtet. Dabei werden die unverdaulichen Keime aktiviert, das Jod wird aufgesaugt und es kommt zu Gärungsprozessen, welche es leicht verdaulich machen. Wenn es schon weich ist, wird es mit Gewürzen geknetet. Wenn dabei etwas Kleie abfällt, dann macht das nichts mehr aus, weil der Teig die Salze schon aufgesaugt hat. Dann wird das Brot gebacken. Das hat dann wirklich einen Geschmack nach Bauernbrot, welches Kraft gibt, Blähungen vermeidet und einen großen Teil der 18 Salze beinhaltet, obwohl es sich bei einigen nur um kleine Spuren handelt (mineralisches Gleichgewicht).



Zum Trinken wird das Pulver in Wasser aufgelöst. Optimal sind 5 mg pro kg Körpergewicht



Ana Maria Lajusticia Bergasa

Die erstaunliche Wirkung von Magnesium

Über die Bedeutung von Magnesium und Probleme bei Magnesiummangel

104 Seite, broschiert

Preis: € 12,60

Erhältlich beim RiWei-Verlag.



Gesundheits-Coaching

Professionelle Unterstützung für Lebensqualität durch
persönliche Gesundheitsvorsorge

Gillen Kalverkamp

Seit Gesundheit im Trend liegt, wächst das individuelle Wissen über ihre Zusammenhänge rasant. Zahlreiche professionelle Helfer im Gesundheits-Coaching unterstützen das wachsende Bewusstsein. Denn immer wieder kommen wissenschaftliche Forschungen zu dem Ergebnis, dass der individuelle Lebensstil maßgeblich den Gesundheitszustand beeinflusst – was über die Medien jeden Tag kommuniziert wird.

Gesundheits-Coaching gegen Aufschieberitis

Nur was einem Menschen bewusst ist, kann ein Mensch steuern – und das ist bekanntermaßen immer noch schwer genug.

Haben Sie sich schon einmal vorgestellt, wie Ihr Alltag aussähe, wenn Sie all das täten, was Sie für gesund halten? Wie stünde es bei Ihnen in Sachen

Bewegung, Entspannung, Ernährung und Lebensfreude? Jede/r kennt gewiss den eigenen Schweinehund, von dem wir uns mehr oder weniger dazu verleiten lassen, der augenblicklichen Bequemlichkeit des Gewohnten nachzugeben, statt konsequent(er) gesundheitsbewusst(er) zu handeln.

Hand aufs Herz: Sie kriegen den Tag auch ohne bewusste Atemzüge, Meditation, ausgewogene Ernährung oder ausreichende Bewegungssequenzen hin, oder? Genau da setzt Gesundheits-Coaching an: es entwickelt alltagstaugliche Strategien gegen Aufschieberitis zugunsten eines aktiven Gesundheitshandelns. Das Gesundheits-Coaching appelliert an die Vernunft! Schließlich haben wir alle nur den einen Körper, der uns als unser Vehikel durch unser Leben trägt. Kurzum gilt die Formel: je fitter der

Körper, auch mit zunehmendem Alter, desto höher der Aktionsradius und das mögliche Handlungsspektrum eines Menschen. Selbstverständlich ist ein gesundheitsbewusstes Verhalten keine Garantie dafür, gesund und munter 80plus zu werden. Doch es erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass dies gelingt.

Gesundheit lässt sich erhalten und wieder herstellen

Die frohe Botschaft aus den Gesundheitswissenschaften ist, dass sich Gesundheit nicht verbraucht, wie eine Batterie. Sie kann immer wieder neu aufgebaut und entwickelt werden. Gesundheit entsteht, wo gelebt, geliebt und gearbeitet wird. Nicht umsonst heißt es im Volksmund: wer rastet, rostet. Sprich, nicht nur auf körperlicher Ebene verlangt Gesundheit nach ständigem Tun, sondern auch auf geistiger Ebene. Das bedeutet, auf der einen Seite, sich vom Lärm des Alltags bewusst abgrenzen und seine vielen Gedanken und Emotionen in maßvolle Bahnen lenken zu lernen und auf der anderen Seite, neugierig und offen für Neues zu bleiben. Denn Neues setzt immer wieder hirnpfysiologisch neue Impulse und hält Herz und Hirn offen und aktiv.

Wer für sich sorgt entlastet Familie und Gesellschaft

Zu guter Letzt: sich um seine eigene Gesundheit und Gesundheitsentwicklung zu kümmern, erzeugt nicht nur mehr Lebensfreude und damit mehr Lebensqualität, sondern entlastet die Angehörigen und Pflegekassen und ist damit auch eine soziale Verpflichtung.

So wird deutlich, dass Gesundheits-Coaching wichtige Beiträge leistet für die persönliche Entwicklung eines jeden Einzelnen, für mehr Leistungsfähigkeit im Beruf im Rahmen von betrieblicher Gesundheitsförderung und für die Reduzierung gesellschaftlicher Kosten. Gesundheits-Coaching erhöht gleichzeitig die Lebens- und Arbeitszufriedenheit.

Bedienen auch Sie sich kognitiver und körperlicher Entschlackung und sorgen Sie damit für mehr Gesundheit und Lebensfreude. Und damit es leichter geht, nutzen Sie Gesundheits-Coaching als Antriebsfeder und Begleitung.



Lernen Sie Gillen Kalverkamp auf riwei.tv kostenlos und unverbindlich näher kennen.

Mehr Informationen über meine praktische Arbeit als Gesundheits-Coach erfahren Sie über meine Homepage www.gillen-kalverkamp.de oder in meinen Veröffentlichungen beim RiWei-Verlag:

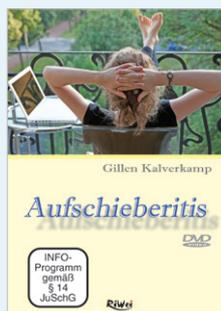


Gillen Kalverkamp Schlank weil glücklich

DVD, 70 Minuten
ISBN 978-3-89758-337-5
Bestellnr.: SA-337
Preis: € 17,80

Gillen Kalverkamp Übersäuerung viel Power, weil nicht sauer

DVD, 52 Minuten
ISBN 978-3-89758-338-2
Bestellnr.: SA-338
Preis: € 17,80



Gillen Kalverkamp Aufschieberitis

DVD, 45 Minuten
ISBN 978-3-89758-326-9
Bestellnr.: SA-326
Preis: € 17,80

Gillen Kalverkamp Erste Hilfe Box für die Seele

DVD, 38 Minuten
ISBN 978-3-89758-339-9
Bestellnr.: SA-339
Preis: € 14,80



Gillen Kalverkamp Wenn nicht Jetzt, wann dann?

208 Seiten, Softcover
ISBN 978-3-89758-335-1
Bestellnr.: SA-335
Preis: € 17,80



Richard Weigerstorfer

Urteilchen Therapie

Viele Wege zum Erfolg

DVD, 38 Minuten

ISBN 978-3-89758-176-0

Bestellnummer: SA-176

Preis: € 9,90

In diesem Film zeigt Ihnen Richard Weigerstorfer, dass man nicht gleich aufgeben darf. Es gibt unzählige Spielarten der energetischen Anwendung. Von Potenzieren bis zum Einschwingen auf Mikrokrystall. In diesem Film lernen Sie sehr viele Möglichkeiten kennen, die eine stockende Therapie wieder in Schwung bringen.

Impressum

Zeitschrift 19 / Mai 2015
05. Jahrgang ISSN 2190-104X

Herausgeber und Verleger
RiWei-Verlag GmbH

Chefredakteur
Richard Weigerstorfer

Redaktion
Peter Walla
Petra Teufl

Autoren
Aniko Ligeti
Corinna Herbst
Gillen Kalverkamp
Lena Lieblich
Margot-Elvira Fischer
Monika Kröninger, Dr. Renate Hajek
Petra Teufl
Richard Weigerstorfer
Sigrid Häse
Vasilka Loy

Satz & Gestaltung
Peter Walla

Titelseite
Peter Walla
Bild: © Vasilika Loy

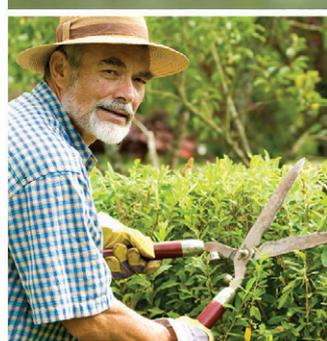
Redaktionsanschrift
RiWei-Verlag GmbH
Baierner Weg 4
93138 Hainsacker

Tel.: 0941 799 45 70 E-Mail: redaktion@riwei.de
Fax: 0941 799 45 72 Web: www.herzgefuehl.com

Bilder
Nicht gekennzeichnete Bilder sind von shutterstock.de

Jahresbezug
Die Zeitschrift „Herzgefühl“ erscheint 4-mal im Jahr. Ein 1-Jahres-Bezug kostet € 19,80 (inkl. Versand). Jahresbezug nach Österreich € 29,80 (inkl. Versand). Die Zeitschrift können Sie schriftlich abonnieren (siehe Adresse oben). Sie können auch im Internet unter www.riwei-verlag.de abonnieren.

Der Verlag übernimmt keine Haftung für verlorengegangene Zusendungen (Fotos, Auszüge und dergleichen). Der Verlag ist nicht verpflichtet, zugesandte Artikel zu veröffentlichen. Bei Abdruck eines Artikels behält sich der Verlag Kürzungen vor. Der Verlag geht vom Wahrheitsgehalt der zugesandten Geschichten aus und übernimmt keinerlei Haftung, wenn Namen von dritten Personen und deren Erlebnisse veröffentlicht werden. Unverlangt zugesandte Artikel werden nicht zurückgesendet. Für unverlangte Manuskripte, Bilder u.ä. übernehmen Redaktion und Verlag keine Haftung. Ein Nachdruck oder Kopie (auch auszugsweise) ist nur mit Genehmigung des Verlags erlaubt.

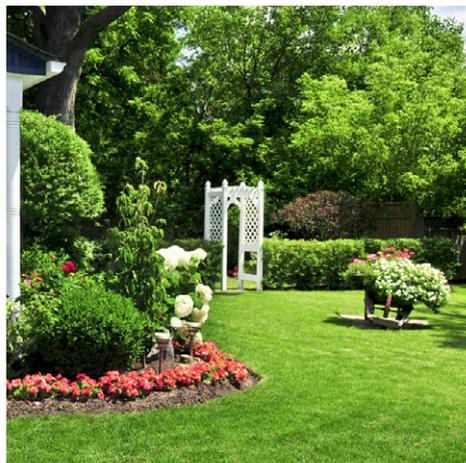


Urteilchen Gartensegen

Ein schönes Energiefeld
für Mensch, Tier und Pflanze

www.wu-wei.de

Anzeige





Urteilchen Magnesiumchlorid

Ganz reines, kristallines Pulver

erhältlich unter
www.wu-wei.de

