

WISSENSCHAFTPLUS *magazin*

Zweimonatsmagazin des LK-Verlags

ISSN 1861-5856

5,50 Euro



WUNDER- PFLANZE

Panax Notoginseng

WEIHRAUCH

Wenn ein Rauch
sich mit aller Kraft
fürs Leben einsetzt



Rauch hat ein gutes Image, wenn es um Düfte, Heilbehandlung, Rituale oder den Weihrauch in der Kirche geht. Weihen heißt, sich mit aller Kraft für etwas einsetzen. Das tut der Weihrauch in Form von Rauch und in der Form von Pulver, das eingenommen werden kann.

Was in unserer Kultur nur wenigen bekannt ist, dass Weihrauch die im Körper gespeicherten Gerüche, vielleicht sogar andere Informationen, die bei existentiellen Ereignissen abgespeichert wurden, löscht.

Aufgrund ihrer Struktur helfen die im Weihrauch enthaltenen Boswelliasäuren bei der Energiefreisetzung.

Und sie entziehen dem Körper die Geruchs-Informationen, die in den Energiekreisläufen gespeichert sind, die durch existentielle Ereignisse, im Rahmen eines biologischen Konfliktes, in Daueralarm geraten sind, was als Sympathikotonie oder Konfliktaktivität bezeichnet wird.

WEIHRAUCH KFL (Kraft fürs Leben)

Inhalt: 60 Kapseln
Boswellia serrata-Extrakt
(indischer Weihrauch)
pro Kapsel Weihrauchextrakt: 400 mg
davon Boswelliasäuren: 280 mg

Anwendungsempfehlungen:
1–3 x täglich
1 Kapsel mit Wasser nehmen

**WEIHRAUCH KFL
ist erhältlich unter
www.wplus-verlag.de**

LK-Verlags UG
Maria Knoch
Adolf-Damaschke-Straße 69–70
14542 Werder (Havel)
Telefon 03327 7269079

24,95 Euro
statt 29,90 Euro
(nur solange
Vorrat reicht)

Foto: hjschneider-www.fotolia.de (Weihrauch)



Dr. rer. nat. Stefan Lanka

In dieser Ausgabe: ABC und Z

A Aktiv-Kur

Wir berichten über Ablauf und Erfolg der diesjährigen Aktiv-Früchte-Kur.

B Biophyl

Eine biologische Prophylaxe wurde entwickelt, die Mangelerscheinungen und ernährungsbedingte Erkrankungen vorbeugen kann. Wie? Sie erfahren es hier.

C Cocktails

Substanzen in der Körperpflege sollen uns gut tun – wie Cocktails. In unserem neuen Gastbuch wird aufgezeigt, dass es sich dabei oft um Giftcocktails handelt.

F Füße

In das Wunder der Füße wird tiefer eingeführt und zweierlei aufgezeigt: Wie und warum entstehen gerade hier Probleme für den ganzen Körper, wie vermeide und falls geschehen, wie löse ich sie.

G Ginseng

Es gibt eine besondere Ginseng-Art, die in der Schweiz in Handarbeit zu hochwertigen Rezepturen verarbeitet wird. Wir haben gute Erfahrungen damit gemacht und berichten darüber.

H Holle

Was hat uns das Märchen von Frau Holle zu sagen? Worüber wird hier berichtet? Um welche Welten geht es, die aus der Unterwelt auftauchen? Die Biologie gibt Antworten.

Z Zellen

Der Glaube, dass Zellen die zentrale Rolle im Leben spielen wird hinterfragt. Fakten werden präsentiert, dass aus zellfreien Geweben Leben und Zellen hervorgehen. Daraus ergeben sich neue Möglichkeiten und Sichtweisen.

Alles Gute,

Maria Knoch und Dr. Stefan Lanka

IN DIESER AUSGABE

**6 | Ein aktualisiertes ABC der Therapie**

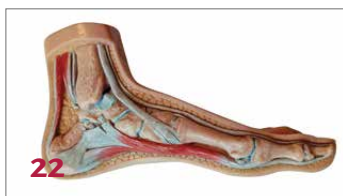
Warum unser heutiges Denken über Zellen revidiert werden muss. Die Bedeutung der Zellen wurde überschätzt, die der Gewebe unterschätzt.

**14 | Frau Holle und ihre (Unter-) Welt**

Noch ganz andere Tiefen schwingen mit, wenn Frau Holle in ihrer Unterwelt von der schönen und fleißigen und anschließend der hässlichen und faulen Schwester angetroffen wird.

**20 | Von der sagenumwobenen Wunderpflanze Panax Notoginseng zur Premium-Kräuter-Rezeptur Yunnan Baiyao**

Eine mehr als 100 Jahre alte Kräuterformel ist die Basis für hochwertige schweizer Handarbeit

**22 | Wir gehen nicht mit den Füßen!**

Aus Muskelspannungen entstehen Empfindlichkeiten, die den Körper mit „Schonhaltungen“ reagieren lassen und später sich u.a. als (Verspannungs-) Schmerzen bemerkbar machen.

**28 | wplus stellt vor: Bioprophyll**

Das Familienunternehmen aus dem Eifelort Nitz steht für biologische Prophylaxe, um möglichen Mangelerkrankungen und ernährungsbedingten Erkrankungen vorzubeugen.

**32 | Hommage an meine Hebamme**

Ein Dank an alle Hebammen, die weltweit Frauen helfen, ihre Kinder genau so zu gebären, wie sie es sich wünschen

35 | Armes Deutschland

Krise der Geburtshilfe in Deutschland



Fotos: Hoda Bogdan (close-up of scientist hands with microscope, examining samples) / mmphoto (Schwangere Frau hält Hände schützend um Bauch) / Andrey Bandurenko (Cropped view of beautiful young woman walking in forest barefoot) – www.fotolia.de, Wikipedia Commons, gemeinfrei (Goldmarie)

38 | Buchvorstellung

Giftcocktail Körperpflege

40 | Aktiv-Früchte-Kur

2018 – Ein Rückblick

46 | Marias Küche

Fenchel-Auflauf und gewürzter Blumenkohl

48 | Bücher für Ihr Wissensplus**50 | Impressum****51 | MAUNAWAI®**

Wasserfilter-Systeme

Ein aktualisiertes ABC der Therapie

Resultat einer anderen Sicht auf Leben, Gewebe, Zellen und Vererbung

von Dr. Stefan Lanka

Für Gesundheit und Gesundung ist es von Vorteil, wenn die eigenen Vorstellungen und die der Therapeuten über die Biologie möglichst nah an der Wirklichkeit sind. Offensichtlich ist, dass falsche, Angst erzeugende und Hoffnung raubende Darstellungen zu vermeiden sind.

Im vorliegenden Beitrag wird dargestellt, warum unser heutiges Denken über Zellen, deren Aussehen, Aufbau, Funktion und Genetik revidiert werden muss. Die Bedeutung der Zellen wurde überschätzt, die der Gewebe unterschätzt. Damit fallen zentrale bisherige Erklärungen für Phänomene des Lebens und der Erkrankungen weg. Der Wegfall überholter Modellvorstellungen macht Platz für wenig beachtete und neue Sichtweisen in der Biologie. Diese Sichtweisen werden dargestellt und in Beziehung gebracht, um die Phänomene des Lebens besser beschreiben zu können. Daraus ergibt sich, Möglichkeiten, Prävention und Therapie zu optimieren.

Zell- und Gentheorien

Viele Menschen glauben das, was seit 1858¹ gelehrt wird, dass nämlich alles Leben aus einzelnen Zellen hervorgeht. Die kleinste Grundeinheit des Lebens sei die Zelle. Seit dieser Zeit wird den Geweben, Strukturen und Substanzen außerhalb von Zellen die Fähigkeit abgesprochen zu leben, sich zu vermehren und Stoffwechsel zu betreiben. In die Zelle hinein wurde das Vorhandensein einer Erbsubstanz interpretiert, die den Bau- und Funktionsplan des Lebens in sich tragen würde. Ab 1953 wurde behauptet, dass die Nukleinsäure DNS die Erbsubstanz des Lebens sei und es Krankheiten verursachende Gene und Mutationen gibt. Diese Modellvorstellung von Zelle, Erbsubstanz und Genen dominiert bis heute unsere Vorstellungen von Leben, Erkrankungen und davon abgeleiteten Therapien und verstellt den Blick auf Wesentliches.

2008 erfuhr ein kleiner Teil der deutschen Öffentlichkeit, dass die Vorstellung über die DNS als Erbsubstanz, die Gene trägt, widerlegt ist, da sie sich ständig und in jeder „Zelle“ verändert.² In mehreren Beiträgen

im Magazin WissenschaftPlus haben wir dargelegt, dass die Nukleinsäuren primär der Energiefreisetzung dienen.³ Sekundär stabilisieren Nukleinsäuren den Stoffwechsel, indem alte und neue Vorlagen für den Aufbau von Eiweißen und Enzymen darin gespeichert werden. Der Stoffwechsel bringt aber auch ständig neue Eiweiße und Enzyme hervor, für die keine „Gene“ vorhanden sind. Die beteiligten Wissenschaftler postulieren hierfür „Geistergene“, Gene, die vorhanden sein sollen, aber nicht nachweisbar sind, weil sie keine Vorstellung haben, wie ohne „Gene“ im Stoffwechsel Enzyme und Eiweiße entstehen.

Die Erklärung hierfür ist einfach. Das Dogma, dass die Nukleinsäuren DNS (die angebliche Erbsubstanz) und RNS (die sog. Botensubstanz) nur aus bestehenden Nukleinsäuren hervorgehen, ist widerlegt. Zwei Dinge sind im Gen-Rausch gleich nach ihrer Entdeckung in Vergessenheit geraten. Sie wurden verdrängt und haben im Bildungsprozess der Mehrheitsmeinung, der nach außen hin als ehrliche und objektive Wissenschaft dargestellt wird, keine Beachtung gefunden:

1. RNS entsteht im Wasser aus organischen Molekülen, ohne dass es eine materielle Vorlage für sie gibt. Ist das Zufall oder will sich ein komplexeres Molekül bilden, um einfach nur da zu sein und/oder um etwas zu tun, z.B. helfen, komplexere Strukturen zu bilden? Die im Prozess der Selbstorganisation gebildete RNS hat enzymatische Aktivität, d.h. sie kann selbst noch mehr RNS, DNS, Eiweiße und andere Enzyme bilden. Stoffwechsel manifestiert sich also nicht nur in Lebewesen, sondern in Wasser, wässrigen Phasen und wie wir sehen werden, besonders effektiv in und an den Grenzflächen des Wassers.⁴

2. Die Enzyme, die bestehende RNS und DNS vermehren, bilden neue RNS und DNS, auch wenn keine Vorlagen hierfür vorhanden sind. Das Gen-Dogma postuliert, dass neue Chromosomen und neue RNS-Stückchen nur aufgrund vorhandener Vorlagen und exakt wie diese vermehrt werden. Seit 1971 ist bekannt, dass dies nicht so ist. Diese Enzyme, genannt Polymerasen bilden auch ohne Vorlagen beliebig zusammengesetzte Nukleinsäuren.⁵ Das bedeutet, dass der Stoffwechsel von Lebewesen immer und ständig neue Varianten an Nukleinsäuren hervorbringt. Es ist nachvollziehbar, dass diejenigen Varianten, die dem Stoffwechsel dienlicher sind, länger erhalten bleiben und deswegen in die Chromosomen integriert werden. Das ist einer der vielen Gründe, warum sich Chromosomen ständig verändern und wenig geeignet sind, eine Erbsubstanz darzustellen, die den Bau- und Funktionsplan des Lebens in sich trägt.⁶ Ganz offensichtlich haben sie neben der Energiefreisetzung auch die Funktion, den Stoffwechsel ständig anzupassen und zu stabilisieren.

Gentheorien auf dem Prüfstein

Die rasante Entwicklung der Biochemie ermöglicht es, Aufbau und Vielfalt der ständigen Veränderungen der Nukleinsäuren immer schneller zu bestimmen. Ein Resultat: Das, was man bisher als Krankheits-, Krebs- oder Virus-Gene bezeichnete, sind ganz normale Bestandteile des Lebens, die überall vorkommen.⁷ Sie kommen bei gesunden und kranken Menschen vor. Die Erklärungsversuche von

Krankheiten, die „Gene“ und Mutationen als Ursache ansehen, sind dadurch widerlegt.

Die Schlussfolgerung: Die Genetiker haben Ursache und Wirkung verwechselt. Der Stoffwechsel bringt die Chromosomen hervor und nicht umgekehrt. Veränderungen an „Gen“-Sequenzen, deren Hinzu-kommen oder Wegfallen, können einen veränderten Stoffwechselzustand anzeigen, sind aber nicht die Ursache der Veränderung des Stoffwechsels. Aus dieser Perspektive kann man die Chromosomen als Resonanz-Stabilisatoren des Stoffwechsels bezeichnen.

In der sog. Gentechnik, die von der Dominanz der „Gene“ über den Stoffwechsel ausgeht, gelingt es aber nur mit Gewalt fremde „Gene“ in einen Organismus einzubringen. Hierfür muss zusätzlich ein enormer Aufwand an Zucht und Selektion vorausgehen, denn nur sehr veränderte Organismen nehmen fremde DNS auf. Durch das Einbringen fremder Nukleinsäuren werden Organismen immer instabiler und sterben früher aber. Es entstehen mittels „Gentechnik“ niemals die gewünschten fertigen Produkte. Diese müssen durch eine Vielzahl chemischer Reaktionen und Reinigungsschritte hergestellt werden.

Experimente, die die Gen-Theorie direkt widerlegen, wie die Regeneration von zellkernlosen Pflanzenteilen zu intakten Pflanzen (Beispiel *Acetabularia*), wurden ebenso nicht beachtet, führten nicht zum Umdenken. Auch die Tatsache, dass unsere Chromosomen mehrheitlich aus hundert- bis zigtausend-fachen Wiederholungen von gleichen und ähnlichen Molekülabfolgen bestehen, ist aus Sicht der Gen-Theorie nicht erklärbar. Dieser Befund widerlegt die DNS-Vererbungstheorie ebenso, da das Leben effizient ist und Unnützes wie diese angeblich funktionslosen Sequenzen, die als Müll und Junk-DNS bezeichnet werden, entfernen würde. Mit der Sichtweise, dass die primäre Aufgabe der Nukleinsäuren die Freisetzung von Energie ist, ist dieser Befund, der besonders bei Pflanzen eine große Rolle spielt, erklärbar und sinnvoll. Viel DNS macht viel Energie.

In den 30er Jahren des 20. Jahrhundert war die Wissenschaft unschlüssig, ob die Vererbung durch ►

Eiweiße geschieht oder durch Nukleinsäuren. Zwei Fehldeutungen aus den Jahren 1944 und 1953 führten dazu, dass die DNS als Erbsubstanz angesehen wurde. Wegen der Widerlegungen der Gen-Theorien durch die Ergebnisse des „Human-Genom-Projektes“ in den Jahren 1990 bis 2001 hat die Mehrheit der Wissenschaftler die DNS-Gen-Theorie aufgegeben, ohne das in der Öffentlichkeit klarzustellen. Dieses internationale, Milliarden schwere Projekt sollte den gesamten genetischen Bau- und Funktionsplan des Menschen aufdecken. Es gelang nicht einmal, die ungefähre Länge der „Erbsubstanz“ des Menschen zu bestimmen. Mindestens 30% des „Genoms“ des Menschen konnte nicht gefunden und dargestellt werden. So wurden die fehlenden Gen-Sequenzen mittels Computerprogrammen errechnet, also erfunden und dem Auftragsgeber, dem Steuerzahler, als real existierend dargestellt.

Um die Vielfalt und Komplexität des menschlichen Stoffwechsels zu erklären, benötigt man mit der Gen-Theorie die Annahme von ca. 100.000 „Genen“. Nur mit dem Erfinden von ca. 30% an Gen-Daten durch Computerprogramme schafften es die Beteiligten des Human-Genom-Projektes auf 20.000 – 25.000 menschliche „Gene“. Ohne 30% zusätzliche Gene zu erfinden, schaffte es die Ratte im Ratten-Genom-Projekt auf 25.000 – 30.000 „Gene“. Allein die Schwankung der Angaben „20.000 - 25.000 menschliche Gene“ zeigt, dass sich die Beteiligten nicht einig sind, was ein Gen sein soll und wie es definiert ist.

Da die Bevölkerung von all dem nichts weiß, glaubt die Mehrheit immer noch an Gene und genetisch verursachte Krankheiten. Dabei kann kein menschliches Eiweiß, nicht einmal das Insulin, aufgrund eines Gens hergestellt werden. Es wird maximal nur eine Eiweiß-Grobvorlage hergestellt. Wie der Stoffwechsel die Grobvorlage in vielen Schritten verwandelt, so dass ein funktionierendes Enzym, Eiweiß oder Hormon entsteht, ist bis heute nicht verstanden und kann im Reagenzglas nicht nachgebaut werden. Gentechnische Produkte werden mittels einer Vielzahl aufeinander folgender biochemischer und chemischer Reaktionen hergestellt.

Die durch die Ergebnisse des Human-Genom-Projektes aufgewachten Wissenschaftler sind nur einen kleinen Schritt weiter gegangen. Sie glauben nun, dass Vererbung und Erkrankungen auf komplexen Interaktionen zwischen Eiweißen, Nukleinsäuren und vielerlei Molekülen beruhen würden. Sie sagen voraus, dass die Erforschung dieser neuen Art von Genetik vielleicht Jahrzehnte benötigen wird. Diese neue Vorstellung von Vererbung haben sie Epigenetik genannt. Die Epigenetik, mittlerweile an vielen Universitäten gelehrt, ist ein Beispiel dafür, wie Kritik, die nicht den Punkt trifft, dazu dient, ein Konstrukt, eine Fehlentwicklung zu stabilisieren. Epigenetik ist der Spagat zwischen widerlegter Theorie und der Unfähigkeit, sich Leben und Vererbung ohne eine Erbsubstanz vorzustellen. Wie kann man aber Phänomene des Lebens, der Vererbung und die „genetischen“ Erkrankungen, die es ja gibt, ohne Zuhilfenahme der bisherigen Gen-Theorien erklären?

Beobachtungen und eine Erklärung für Vererbung

Der Schweizer Biologe Adolf Portmann,⁸ der das Glück hatte, vollständig frei zu forschen, hat entscheidende und wesentliche Beobachtungen gemacht. Er hat entdeckt und experimentell bewiesen, dass Schönheit ein Form gebendes Lebensprinzip ist. Durchsichtige Meerestiere ordnen innere Organe und Strukturen oftmals sehr aufwendig an. Z.B. werden auf- und absteigende Darmschleifen nebeneinander gelegt und so entstehende Symmetrien durch Farbgebung betont. Werden diese Tiere im trüben Wasser aufgezogen, geben sie ästhetische Anordnung und Farbgebung auf. Die Anordnung und Farbe der Därme sieht dann in etwa so wie in unseren Bäumen aus. Kommen sie wieder in klares Wasser, werden sie farblich und strukturell wieder schön.

Eine Art durchsichtige Seegurke formt, solange sie gesehen werden kann, ihre Bodenplatte sehr kunstvoll und verziert diese mit Ornamenten. Im Trüben geschieht dies nicht, bzw. wird die Schönheit der Bodenplatte aufgegeben. Wächst sie im klaren Wasser, wird ihre Bodenplatte wieder wunderschön. Daraus kann zweierlei geschlussfolgert werden:

1. Diese Organismen haben eine Wahrnehmung, ein Bewusstsein dafür, ob sie gesehen werden können oder nicht und sie wollen schön sein.
2. Dieses Bewusstsein hat Einfluss auf den Stoffwechsel, die Bildung von Strukturen, deren Anordnung und Aufrechterhaltung.

Aus diesen Beobachtungen darf geschlussfolgert werden, dass auch alle anderen Dinge eines Organismus durch die Wirkung von „Bewusstsein“ entstehen, sich verändern und nicht durch einen materiell vorhandenen Bau- und Funktionsplan, den man bis heute vergeblich suchte. So gesehen kann man sich auch erklären, warum die durch Zuchtungsanstrengung erzielten neuen Merkmale bei Pflanzen und Tieren oftmals nur so lange erhalten bleiben, wie diese Merkmale trainiert und gefördert werden.

Es ist logisch, den Gedanken eines Form gebenden Bewusstseins weiter zu denken, sogar bis ins Kleinste und Größte. Ist alles so, wie es ist, Lebewesen, Elemente und Energie, Sterne, Materie, Aggregate und Planeten, weil alles und jedes ein Bewusstsein hat und so sein will, wie es ist? Diese Sichtweise habe ich durch den Schriftwechsel mit Jochen Schamal zum ersten Mal wahrgenommen.⁹ Was spricht dafür? Wenn Bewusstsein die Kraft hat, Aussehen und Anordnung von Organen und deren Farbgebung zu verändern, darf auch angenommen werden, dass dies ebenso für die Zusammensetzung und Funktion der Organe, Gewebe und Organismen als Ganzes gilt.

Adolf Portmann hat beobachtet, dass bestimmte Zeichnungen auf dem Gefieder von Vögeln immer exakt gleich aussehen, sich an der gleichen Stelle befinden, obwohl Federn ständig wachsen und sich neu bilden. Auch dies setzt ein Bewusstsein über den Ort und das Aussehen dieser oft komplexen Zeichnungen voraus. Ein anderes Beispiel für das Wirken von Bewusstsein auf Organe und Körper, aus dem geschlossen werden kann, dass das Bewusstsein von Organismen und Menschen den Körper und Organe hervorbringt, kommt aus der Medizin. Korrekt gesagt, aus einer „Minderheitenmeinung“ in der Medizin. Es sind dies Beobachtungen des Mediziners Ryke Geerd Hamer.

Bewusstsein, Erkrankung und Gesundung

Ryke Geerd Hamer beobachtete, dass tatsächliche Ereignisse, aber auch Informationen, die für einen Mensch lebensbedrohlich sind, zu denjenigen Abläufen führen, die wir Erkrankungen nennen. Wenn der Mensch es schafft, alleine oder mit Hilfe anderer, die ursprüngliche Situation wieder herzustellen, tritt ab diesem Moment die Heilung ein. Überprüft und nachvollzogen werden kann das durch einen Blick mittels Röntgenschnittaufnahme (Computer-Tomographie, CT) ins Gehirn. Solange sich der Mensch in Daueralarm befindet zeigt sich ein bestimmtes Signal, das augenblicklich verschwindet, wenn die Bedrohung vorüber ist. Tritt Heilung ein, taucht an gleicher Stelle im Gehirn ein anderes Signal auf. Dieses Signal bleibt über Jahre erhalten, schwächt sich dabei ab und zeigt an, ob die Heilung dauerhaft ist oder es zu Rückfällen kam oder kommt.

Heilung tritt auch ein, wenn der Mensch am Geschehen nichts verändern kann, sondern seinen Bezug dazu so verändern kann, dass ihm das Geschehene nichts mehr ausmacht. Spätestens wenn man über das Geschehene lächeln kann, tritt Heilung ein. Das Interessante ist, dass sich die in der Daueralarmphase der Erkrankung veränderten Organe, Organteile und Gewebe, die sich dabei so stark verändern können, dass deren ursprüngliche Form nicht mehr zu erkennen ist und Funktionen ausfallen, sich in der Heilung z.T. wieder komplett herstellen können. Daraus kann geschlussfolgert werden, dass Organe und Organteile ein eigenes Form- und Funktion gebendes Bewusstsein haben.

Hamer hat für viele wesentliche Organe und Organteile herausgefunden, welche Art von Negation ihrer Funktion zu einer Veränderung ihrer Strukturen (Funktionssteigerung durch Aufbau oder Abbau) führt. Diese Erkenntnisse hat er entsprechend des embryologischen Aufbaus des Menschen in einer Tabelle zusammengefasst.¹⁰ Lässt man nun die Negation weg, hat man eine Zusammenfassung der wesentlichen biologischen Funktionen, die einen Menschen ausmachen. Sieht man die Vielzahl an Prozessen der Selbstorganisation organischer ►

und „anorganischer“ Substanzen, wie sie die Chemie und Physik seit Jahrzehnten beschreibt, ist der Schritt zur Vorstellung nicht weit, dass ein Bewusstsein die Form gebende Kraft ist, mit der sich die verschiedenen Formen des Lebens und des Seins manifestieren.

Die Behauptungen, dass nur Zellen leben, alles Leben aus Zellen hervorgegangen ist und alles außerhalb von Zellen tot und unbelebt sei, hat die Vorstellung hervorgebracht, dass das im Urknall zufällig entstandene Leben das Bewusstsein hervorgebracht hat. Nun hat sich aber schon durch wenige Beispiele gezeigt, dass Bewusstsein auf Organe, deren Funktion und materielle Zusammensetzung wirkt. Daraus kann gefolgert werden, dass das Bewusstsein aller Dinge und Lebewesen diese hervorbringt. Diese Fakten und Sichtweise zu berücksichtigen, ist die eine Hälfte einer „aktualisierten Therapie“. Für die andere Hälfte der Therapie, Materie, Strukturen, Funktionen, Energie, ist es hilfreich, die Zellenlehre gerade zu rücken, die Bedeutung der Gewebe, Gewebesubstanzen und derjenigen Substanz herauszustellen, die nach meiner Auffassung der Mittler zwischen Bewusstsein, Leben, Energie und Materie ist.

Zellen sehen nicht so aus und funktionieren nicht so wie geglaubt

Angebliches Aussehen, ihr Aufbau und die Funktionen von Zellen wurden aus Bildern abgeleitet, die mittels Durchsicht-Elektronenmikroskopie gewonnen wurden. Hierfür müssen Gewebe in Kunstharz eingebettet, vollständig entwässert, mit Schwermetallen gefärbt und dann in sehr dünne Scheibchen geschnitten werden. Diese dünnen Scheibchen werden ins Elektronenmikroskop eingebracht und ein Elektronenstrahl durch sie hindurch gelenkt. Wie mit einem Lichtstrahl durch ein Dia soll der Elektronenstrahl ein Abbild der Gewebe und Zellen erzeugen. Was aber geschieht, ist, dass Gewebe und Zellen sich durch das Entwässern verändern. Hinzu kommt, dass der energiereiche Elektronenstrahl Substanzen der Gewebe und Zellen in den sehr dünnen Schichten

verbrennt. So entstehen immer die gleichen Muster, die trotz offensichtlicher Widersprüche als reale Abbilder von Zellen ausgegeben werden.

Harold Hillmann und Kollegen haben seit 1972¹¹ mit einer Vielzahl an Publikationen auf diese Fakten hingewiesen, ohne dass Beteiligte reagierten oder ihn und seine Kollegen widerlegten. Hillmann&Co zeigen auf, dass auf keiner elektronenmikroskopischen Aufnahme von Zellen die behaupteten Rezeptoren zu finden sind, mit denen die Zellen angeblich kommunizieren und vom „Recycling-System des Körpers“ überwacht werden. Ebenso sind keine Poren und Membranpumpen zu finden, mit denen die Zelle Mineralien ein- und ausschleusen soll. Alleine mit diesen Befunden fallen alle heutigen Zell- und Immuntheorien in sich zusammen, auf der viele Vorstellungen über Erkrankungen und Therapieoptionen beruhen.

Hillmann und Kollegen haben aufgezeigt, dass in allen elektronenmikroskopischen Aufnahmen die angebliche Membranschicht um die Zellen immer exakt den gleichen Durchmesser hat. Der Durchmesser der Membran müsste aber an den Stellen, wo schräg in die eingebetteten Zellen hinein geschnitten wurde – außerhalb des größten Durchmessers und besonders an den Enden der Zellen – viel dicker erscheinen. Dieser Befund ist nur dadurch zu erklären, dass die Durchsicht-Elektronenmikroskopie (TEM) systematisch fehlerhafte Darstellungen erzeugt.

Fehlerhafte Ergebnisse, die durch eine Versuchstechnik erzeugt werden, werden als Artefakte bezeichnet. Auf diesen Artefakten beruht auch die Vorstellung der inneren Strukturen der Zellen wie das „Endoplasmatische Retikulum“, in dem die Eiweißsynthese stattfinden soll und der „Golgi-Apparat“, in den die Sekretbildung hinein interpretiert wurde. Auf biochemischen Artefakten beruhen auch einige Fehlannahmen über das Funktionieren des Stoffwechsels von Zellen.

Die Erforschung der Biochemie der Zellen erfolgt dadurch, dass Gewebe mit Zellen zerstört, einzelne

Bestandteile daraus isoliert und untersucht werden. Aus den Einzelergebnissen wird das Funktionieren des Stoffwechsels abgeleitet. Hillmann und Kollegen haben aufgezeigt, dass hierbei die Konzentrationen der untersuchten Enzyme viel größer sind als die tatsächliche maximale Konzentration im Gewebe oder in den Zellen. In großer Konzentration haben Enzyme andere Eigenschaften als in kleinen Konzentrationen, auch deren Interaktionen verlaufen anders.¹² Die Artefakte der Biochemie, Elektronenmikroskopie und Genetik zeigen, dass die Zelltheorie des Lebens überholt ist und die davon abgeleiteten Krankheitslehren wenig bis gar nicht und falls doch, nur aus Zufall dienlich sind. Wie aber sehen Zellen wirklich aus, wie funktionieren und kommunizieren sie? Leben Gewebe und können Gewebe Zellen hervorbringen? Welche Optionen für die Therapie ergeben sich aus diesen anderen, neu erscheinenden Sichtweisen? Neu sind diese Sichtweisen nicht, sondern in Vergessenheit geraten.

Zellen und Gewebe, anders als bisher gedacht

Eine andere Sichtweise ergibt sich aus der Tatsache, dass zellfreie Gewebe leben, sich organisieren, vermehren und bei Bedarf Zellen für spezielle Zwecke bilden. Eine bis zu einem Meter lange Wasserpflanze, die Meeresalge Caulerpa, ist neben vielen Beispielen ein beeindruckender Beweis. Dieser große Organismus agiert und reagiert wie alle der zahlreichen, zellfreien Organismen sehr effektiv, ohne dass darin eine Zelle gefunden wird. Zellen werden hin und wieder nur für Spezialzwecke gebildet. Wie geht das? Wie kann etwas leben, ohne aus Zellen zu bestehen? Eine Erklärung von mehreren: Im Organismus leben und vermehren sich Kerne, die mit ihren darin konzentrierten Nukleinsäuren Energie und Bausubstanz für den Stoffwechsel bereitstellen.

Die Nukleinsäuren erzeugen durch oszillierende Schleifenbildung Oberflächen im Wasser. Die Substanz, aus der die Membrane besteht, die auf dem flüssigen Wasser aufliegt und die Oberflächenspannung hervorruft, ist eine eigenständige Substanz. Diese Substanz, die aus dem flüssigen Wasser heraus

an allen äußeren und inneren Oberflächen entsteht, mit denen Wasser Kontakt hat, unterscheidet sich vom flüssigen Wasser und allen anderen Elementen. Diese Substanz ist die zentrale Bau- und Energiesubstanz des biologischen Lebens. Diese Substanz hat die Eigenschaften Informationen unterschiedlichster Art aufzunehmen, speichern, verarbeiten und abzugeben. Sie hat eine hohe Dichte, ist zähflüssig und fettlöslich, wie die Substanz der Strukturen, die zum Teil zu Recht und zum Teil zu Unrecht als eigenständig lebensfähige Zellen gedeutet werden.¹³

Aus dieser bisher übersehenen „Elementarsubstanz“ gehen alle Elemente hervor und wandeln sich wieder in sie zurück. Ebenso gehen aus dieser Substanz der Elektromagnetismus, alle bisher bekannten und erkannten Strahlungsformen und die Gravitation hervor. Es war Peter Augustin, der die Eigenständigkeit und die Eigenschaften dieser Substanz erkannte. Wasser bringt an seinen Grenzflächen diese Elementarsubstanz hervor und katalysiert mit und aus ihr die Elemente.¹⁴ Daraus formen sich in Prozessen der Auto-Katalyse, auch Selbstorganisation genannt, die Moleküle und Nukleinsäuren, andere Enzyme und Makromoleküle. Fertig sind die Zuga-ben, aus denen das biologische Leben besteht, sich organisiert und Organismen hervorbringt.

Aus diesen Beobachtungen folgt, dass auch unser sog. Bindegewebe lebt und deswegen mehr Beachtung, Pflege und therapeutische Hingabe verdient als bisher. Mehr als die Hälfte des Gehirnvolumens, die sog. Glia-Substanz, ist nicht in Zellform organisiert. Sie besteht aus zahlreichen frei beweglichen Kernen und Bakterien (Mitochondrien), die den Sauerstoff verstoffwechseln und eine zentrale Funktion im Fettstoffwechsel einnehmen.¹⁵ Es darf begründet vermutet werden, dass in der Glia-Substanz des Gehirns Zellen in Form von Stammzellen neu entstehen. Sollte das im „Bindegewebe“ des Gehirns möglich sein, warum nicht auch in den „Bindegeweben“ des Körpers?

Wenn es stimmt, dass im Körper die Anzahl der möglichen Zellteilungen ebenso begrenzt ist wie die der Zellen im Reagenzglas, dann benötigen alle ►

Gewebetypen Stammzellen, aus denen neue Zellen hervorgehen. Nicht in allen Gewebetypen hat man aber Stammzellen gefunden. Daraus ergeben sich Fragen. Bilden Gewebe neue Zellen ohne Stammzellen? Sind Stammzellen im Gewebe neu gebildete Zellen?

Bei dieser neuen Betrachtungsweise von Zellen muss erwähnt werden, dass die meisten „Zellen“ im Körper nur dann als Zellen sichtbar werden, wenn man sie einfärbt. Beim Färben werden „Zellen“ und/oder das Gewebe mit Chemikalien geschädigt oder getötet. Schon zuvor wurden die Zellen und/oder das Gewebe aus dem lebenden Milieu entfernt und dadurch geschädigt. Dadurch könnten die Kerne und andere Bestandteile im Gewebe absterben und dabei Strukturen entstehen lassen, die wie Zellen aussehen. Die Tatsache, dass die allermeisten „Zellen“ aus dem Körper außerhalb des Körpers nicht vermehrbar sind, spricht für diese Sichtweise. Ein anderes Beispiel: Im Herzmuskel ist keine einzige Zelle sichtbar. Die Strukturen laufen fließend ineinander, so dass es nicht möglich ist zu bestimmen, wo eine Zelle anfängt und wo sie aufhört. Hand aufs Herz: Ist das nicht Beweis genug, die ganze Zelllehre zu hinterfragen?

Schlussfolgerungen für die Therapie

Offensichtlich wirkt Bewusstsein auch auf der Ebene des Aufbaus des Herzens. Mit der Zelltheorie kann der Aufbau des Herzens nicht erklärt werden. Da der Herzmuskel nicht aus Zellen besteht, sondern aus Herzmuskulgewebe, kann mit der Zell-Theorie nicht erklärt werden, wie Zellen im Zellteilungsprozess aus einer Zelle ein kleines Herz und daraus ein großes machen. Hier wirkt ganz offensichtlich eine Einheit von Strukturen in einem Gewebe zusammen, die im Dotter eines Eies als Funktion, als Wirbelerzeuger schon sichtbar ist, bevor sich die ersten Zellen (die es ja gibt) gebildet haben.

Mittlerweile „anerkannt“ ist das Phänomen des gebrochenen Herzens. Wenn ein Mensch heftig verliebt ist, dieses Gefühl schwer verletzt wird und sei es durch ein Wort oder eine Wahrnehmung, gibt das

Herz seine wirbelförmige Gestalt auf und bildet in der ehemaligen Spitze einen Ballon. Das heilt sich in den meisten Fällen „von selbst“ wieder aus, in einigen wenigen Fällen kann dies fatal enden. Das Herz bleibt gebrochen.

Wenn Worte oder Informationen existentiell treffen, wie im Hamer'schen Erkenntnisssystem beschrieben, verändern sich augenblicklich ganze Gewebebereiche und die sich darin befindenden Zellen. Diese Veränderungen gehen nicht von einer Zelle aus und verbreiten sich durch Zellteilung oder Zellprodukte. Diese Veränderungen, die entweder zu Aufbau oder Abbau von Gewebe führen, erfassen „blitzartig“ immer einen ganzen Teil eines Organs. Auch hierdurch ist gezeigt, dass Bewusstsein die Potenz hat, den Körper aufrecht zu erhalten, sinnvoll zu verändern, wiederherzustellen, und, logisch gefolgert, auch hervorzubringen. Diese „geistigen“ Prinzipien bei Gesundheit und Krankheit ernst zu nehmen, in der Diagnose und Therapie anzuwenden, ist für alle neu, die bisher nur „materiell“ gedacht haben. In den Ausgaben von WissenschaftPlus der letzten Jahre finden Sie Beiträge und Beispiele, wie das Bewusstsein auf das Leben wirkt und wie diese Erkenntnisse therapeutisch genutzt werden können.

Für die, die bisher bei Krankheit und Therapie nur „geistig“ gedacht haben, z.B. Begeisterte des Hamer'schen Erkenntnisystems, sind die Hinweise über die materielle Zusammensetzung der Gewebe und die Energieflüsse darin von Nutzen. Letztendlich geht es hier um die Aufrechterhaltung der Energieflüsse. Die Vorgänge, die als Erkrankung und als Heilung bezeichnet werden können, unterscheiden sich ganz wesentlich im Stoffwechsel ihrer Energieversorgung. Gärung in den betroffenen Geweberealen (und im Gehirn!) in der Erkrankungsphase, dann gesteigerte Atmung in der Heilung und ein manchmal gefährliches Hin und Her, wenn hierbei Mangelzustände auftreten. Wie man Gewebe und Energieflüsse prophylaktisch optimieren und therapeutisch unterstützen kann, damit die Erkrankungs- und Heilungsphasen milder verlaufen und „Heilungskrisen“ vermieden werden, sind aus meiner Sicht die entscheidenden Dinge.

Die hier skizzierte Sichtweise zeigt, dass wir im Leben und in der Therapie nicht von einem Gen-Mix abhängig sind, der sich bei der Zeugung ergeben hat. Worauf es ankommt ist ein „gesundes“ Bewusstsein und diejenigen „gesunden“ Substanzen, die ein Mensch entsprechend seines Stoffwechseltyps generell und seinen therapeutischen Ansprüchen momentan benötigt. Hierzu gibt es in den kommenden Ausgaben weitere Ausführungen. Zum „materiellen“ Aspekt von Gesundheit, Gesundung und Therapie möchte ich auf die „erweiterte Osteopathie der Füße“ von Paul Osterberger in dieser und der vorangegangenen Ausgaben verweisen. Er zeigt auf, welchen Einfluss unsere Füße auf unsere Gesundheit haben und wie Verspannungen der Gewebe der Füße, sich auf Gewebe, Muskulatur, Skelett und Stoffwechsel des Körpers auswirken können.

Quellen:

- ¹ Rudolf Virchow. Cellularpathologie, 1858.
- ² Erbgut in Auflösung. Die Zeit, 16.6.2008.
- ³ Stefan Lanka. Riesenviren und die Entstehung des Lebens. WissenschaftPlus 1/2014.
- ⁴ Die Erkenntnisse hierzu basieren auf den Arbeiten von Alexander Iwanowitsch Oparin, der die Grundlagen hierzu schuf. Sein erstes Werk: Entstehung des Lebens. M. Moskowskij, 1924 (In Deutsch 1949). Popularisiert wurden seine Erkenntnisse durch Stanley Miller und Harold Urey 1953 und 1959.
- ⁵ Manfred Eigen. Molekulare Selbstorganisation und Evolution. Die Naturwissenschaften. 1971, Band 58, S. 465–523.
- ⁶ siehe 2
- ⁷ Stefan Lanka. Viren entwirren. WissenschaftPlus 6/2015.
- Stefan Lanka. Der Bundesgerichtshof lässt den Glauben an die Viren untergehen. WissenschaftPlus Nr. 2/2017.
- ⁸ Adolf Portmann. Neue Wege der Biologie. München 1960.
- Adolf Portmann. Biologie und Geist. Suhrkamp, 1973.

Adolf Portmann. An den Grenzen des Wissens. Vom Beitrag der Biologie zu einem neuen Weltbild. Econ, 1982.

Joachim Illies, Das Geheimnis des Lebendigen. Leben und Werk des Biologen Adolf Portmann, München 1976, München 1976

Roger Alfred Stamm und Pio Fioroni: Adolf Portmann, ein Rückblick auf seine Forschungen, in: Verhandlungen der Naturforschenden Gesellschaft in Basel, 94 (1983), 87–120
Lebensforschung und Tiergestalt. Ausgewählte Texte. Hrsg. von David G. Senn. Mit einem biogr. Portrait Adolf Portmanns von Sigurd von Boletzky, Basel 2006

⁹ Jochen Schamal. Lost in Translation? Fühlen und Denken / Weitergehende Betrachtungen zum Thema Bewusstsein, WissenschaftPlus Nr. 5/2017.

¹⁰ Informationen zum Erkenntnisssystem von Ryke Geerd Hamer finden Sie über das Inhaltsverzeichnis der Ausgaben von WissenschaftPlus. Bücher zu diesem Thema gibt es in unserem Shop wplus-verlag.de/shop/c/de/buecher, unter praxis-neue-medicin-verlag.de/ und geneme.ch/

¹¹ Harold Hillmann. Certainty & Uncertainty in Biochemical Techniques. Surrey University Press, U.K., 1972.

Harold Hillman & Peter Sartory. The Living Cell. Packard Publishing, U.K., 1980

¹² Harold Hillmann. Evidence-Based Cell Biology with Some Implications for Clinical Research. Buch 2008, 590 Seiten, Shaker Verlag GmbH.

¹³ Zur Vertiefung, dass unser „Zellen-Bild des Lebens“ einer Erweiterung und Korrektur bedarf, empfehle ich die Lektüre meines Beitrages zum „PI-Wasser“ und der darin genannten Quellen, in WissenschaftPlus Nr. 6/2016. Dieser Beitrag ist frei im Internet auf unserer Seite www.wissenschaftplus.de, hier unter „Wichtige Texte“ zu finden.

¹⁴ Beiträge und Zugang zur Originalliteratur zur Ursubstanz des Lebens, die ihr Entdecker Dr. Peter Augustin zuerst als „Dichtes Wasser“ bezeichnete, finden Sie in den Ausgaben von WissenschaftPlus Nr. 1/2005; Nr. 3/2009; Nr. 2/2010; Nr. 5/2010; Nr. 1/2011; Nr. 1/2012; Nr. 4/2013; Nr. 1/2014 und Nr. 4/2015.

FRAU HOLLE

und ihre (Unter-)Welt

Autor: Siegfried Mohr

Das Märchen von Frau Holle und den beiden so ungleichen Schwestern, die nacheinander in ihre Dienste treten, gehört mit zu den bekanntesten Kinder- und Hausmärchen der Brüder Grimm und das, obwohl es eine anscheinend schlichte, wenig abenteuerliche und nur durch das konträre Verhalten der zwei Geschwister gespannte Begebenheit ist. Vermutlich schwingen auch hier noch ganz andere Tiefen mit, wenn Frau Holle in ihrer Unterwelt von den Schwestern angetroffen wird. Welche das sein könnten, wollen wir nun zu ergründen unternehmen.

Wie immer müssen wir dabei die ursprüngliche Fassung des Märchens heranziehen, die noch keine hinzugekommenen Zutaten enthält, welche der dichterischen Intuition Wilhelm Grimms entstammen, und zumindest die maßgebliche auf uns gekommene Fassung darstellt (neben Varianten). Doch auch diese Version ist keine *stenographische Aufzeichnung* (Rölleke). Selbst Jacob Grimm, dem die Treue der Überlieferung oberstes Gebot war, bekannte: *Eine mathematische [Treue] ist vollends unmöglich und selbst in der wahrsten, strengsten Geschichte nicht vorhanden* (c.n. Gerstner, 43). Oft lagen unterschiedliche Erzählvarianten vor, die schon für die Urfassung eine Bearbeitung verlangten. So gibt es von Grimms Märchen allein 17 zum Teil erheblich divergierende Druckfassungen des Buches (Rölleke, 306). Wenn auch die „Eingriffe“ durch Wilhelm Grimm z.B. in die jeweilige Märchenfassung von seinem strengen Bruder einmal so charakterisiert wurde: *Seine ganze Art war weniger gestellt auf Erfinden, als auf ruhiges, sicheres in sich Ausbilden* (c.n. Schoof, 413), so ist dennoch die sogenannte Urfassung diejenige, an die sich in Bezug auf die verschiedenen Ausgaben der Grimmschen Märchen zu halten ist. Daher sei deren Inhalt knapp wiedergegeben.

Der Inhalt der Urfassung

Eine Witwe hatte zwei Töchter, die eine war schön und fleißig, die andere hässlich und faul. Diese hatte die Mutter aber viel lieber und ließ die schöne und fleißige Tochter die Arbeit verrichten. Als diese einmal am Brunnen Wasser holen wollte, fiel sie in den Brunnen und erwachte wieder auf einer schönen Blumenwiese bei Sonnenschein. Als sie an einem Backofen voller Brot vorbeikam, rief das Brot sie an, es herauszuziehen, da es ausgebacken sei. Sie tat das und kam dann an einem Apfelbaum vorbei. Wieder wurde sie angerufen, den Baum zu schütteln, da die Äpfel reif seien. Nachdem sie auch dies getan, gelangte sie an das kleine Haus einer alten Frau, deren große Zähne ihr Angst machten und vor der sie fortlaufen wollte. Doch Frau Holle, deren Äußeres das Mädchen so abgeschreckt hatte, konnte sie dafür gewinnen, bei ihr zu bleiben, wenn sie ihr alle Arbeit zuhause ordentlich tun wolle. Dann solle es ihr auch gut gehen. Vor allem das Bett von Frau Holle solle sie fleißig aufschütteln, dass die Federn fliegen, dann schneit es in der Welt. So arbeitete das fleißige Mädchen eine Zeitlang fleißig bei Frau Holle, bis sie vor Heimweh ganz traurig wurde und bei Frau Holle den Abschied nehmen wollte. Die willigte der fleißigen Dienerin ein und brachte sie zum Tor, das sie wieder in die obere Welt hinaufführte. Da fiel ein gewaltiger Goldregen auf das Mädchen herab und alles Gold blieb an ihr hängen, als Dank für ihren Fleiß. So kam das Mädchen goldbedeckt zuhause an und wurde daher von der Mutter gut aufgenommen. Als die Mutter vernommen hatte, wie ihre eine Tochter zu dem Reichtum gekommen war, säumte sie nicht, auch ihrer Lieblingstochter dasselbe Glück zu verschaffen. Daher musste sich diese ebenfalls in

den Brunnen stürzen und erwachte wie ihre Schwester auf dergleichen Wiese. Sie erlebte auch dergleichen Ereignisse mit den fertig gebackenen Broten im Backofen, den reifen Äpfeln am Baum, doch sie legte keine Hand an. Als sie schließlich in Erwartung auf Frau Holle bei dieser in Dienste trat, fing sie schon am zweiten Tag zu faulenz an, sodass sie deren Bett nicht recht aufschüttelte. Das war Frau Holle bald müd und sagte ihr den Dienst auf. Auch sie wurde von Frau Holle zum Tor geführt, aber statt des erhofften Goldes wurde das Mädchen mit Pech überschüttet, als Entlohnung ihrer Dienste. Und das hat ihr Lebtage nicht wieder abgehen wollen.

Täuschende Oberfläche

Wenn wir die doch recht einfache Geschichte hören, in der die schöne und fleißige Schwester für ihre Bravheit belohnt wird, die hässliche und faule aber Pech hat – und das für ihr ganzes Leben –, so könnte das schnell den Eindruck hervorrufen, dass hier mit dem pädagogischen Zeigefinger das Tugendhafte herausgestellt und das Lasterhafte verpönt werden soll. Also eher ein Pseudomärchen, unecht und nur vordergründigen moralischen Zwecken dienend, ähnlich wie man dem Existenzialisten Sartre vorgeworfen hatte, seine Bühnenstücke seien nur die Inszenierung seiner philosophischen Auffassung und keine dichterisch eigenständige Leistung. Doch ist dem wirklich so oder lassen wir uns von der Oberfläche des Märchens verleiten und an dem tieferen Gehalt vorbeisehen?

Märchen als „abgesunkene Mythen“

Vielleicht kommen wir dem Ganzen näher, wenn wir uns fragen, wo denn die Mädchen landen, nachdem sie in den Brunnen gestürzt sind. In Freuds Unbewusstem? Bei Jungs Archetypen? Nein, in Frau Holles Unterwelt! Wer aber ist diese Frau Holle? Jacob Grimm hat in seinem Monumentalwerk über die >Deutsche Mythologie< einiges dazu zusammengetragen. In dem Kapitel ‚Göttinnen‘ führt er aus seinen Quellenstudien an, dass Frau Holda

(Hulda, Holle) die freundliche, milde, gnädige Göttin und Frau ist (J. Grimm, 220). Sie wird als ein *himmlisches*, die Erde umspannendes Wesen vorgestellt: wenn es schneit, so macht sie ihr Bett, dessen Federn fliegen (ebd., 222). Sie liebt den Aufenthalt in *See und Brunnen*. Ihr jährlicher Umzug...bringt dem Lande *Fruchtbarkeit*.

Doch gibt es auch ihr Gegenbild der schreckenhaft durch die Lüfte fahrenden Holda, und dazu den Ausdruck „mit der Holle fahrenden“, also eine Hexenfahrt. Daher wird ihr Aussehen auch als das einer hässlichen, langnasigen, großzahnigen alten Frau mit struppigem Haar geschildert (s. die alte Hexe bei ‚Hänsel und Gretel‘). So wie hold (altn. Holtr) und unhold die beiden Seiten des „Doppelgeschlechts“ (J.Grimm) der Göttin bedeuten, wie auch bei anderen Göttern ihr Kehr Bild bzw. Negativ janusartig mit vorhanden ist.

Auch als spinnende Frau wird sie dargestellt, was, wie J. Grimm bemerkt, *das wesentliche Geschäft deutscher Hausfrauen* (ebd. 224) über viele Jahrhunderte war und wohl auch der Grund dafür, in der späteren Märchenfassung der fleißigen Tochter die Finger blutig spinnen zu lassen. Die deutsche Holda steht dem Spinnen und Ackerbau vor, die nordische Hulle der Viehweide und dem Melken (ebd., 225). Solche mehr als zufälligen Übereinstimmungen des Märchens mit den Mythen zeigen nach Jacob Grimm, *in diesen Volks-Märchen liegt lauter urdeutscher Mythos...* (Urfassung, 343). Damit schließen die Märchen an den viel größeren Kontext der religions- und kulturgeschichtlichen Tradition an, den es mit zu erschließen gilt.

Matriachale Aspekte

Auf diesen mythologischen Grundlagen hat die Matriachatsforscherin Heide Göttner-Abendroth ihre Ausführungen zu Frau Holle und ihrer Unterwelt aufgebaut. Frau Holle identifiziert sie mit der alten germanischen Unterweltsgöttin Hel/Hella, die in der christlichen „Hölle“ zum Urbild des Finsternen, Dämonischen, Schlechten an sich wurde und als Person verschwand (Göttner-Abendroth, 136). Sie ist Himmelsgöttin und Unterweltsgöttin zugleich, ►

bestimmt sie doch durch ihren Einfluss das Wetter (Schnee, Regen) wie die Fruchtbarkeit der Erde (blühende Wiese, Apfelbaum, Backofen als Hinweis auf die Ackerbaukultur). *Himmelswohnung, aphroditische (Äpfel) und mütterliche Fruchtbarkeit, paradiesische Unterwelt sind Kennzeichen der Großen Göttin in ihren drei Erscheinungsformen Mädchen/Frau/Greisin...* (ebd., 137). Damit ist sie eine wahre „Reichtumspenderin im Jenseits“, die mit dem Gold, mit dem die Fleißige belohnt wird, den Reichtum aus der Fruchtbarkeit der Erde, den Lebensreichtum spendet. Denn, so die Autorin weiter, mit dem Sprung in den Brunnen ist eine weibliche Initiation gemeint, bei der die Initiantin die matriarchalen Künste des Ackerbaus, der Pflanzenzucht und die Magie des Wettermachens lernt. Mit diesem reichen Wissen um die Fruchtbarkeit wird die Initiantin dann zur irdischen Repräsentantin der Göttin, ihre Priesterin oder „Erbprinzessin“. Diese älteste matriachale Beziehung Mutter-Tochter werde in diesem Bild gegeben, wobei die Beziehung zur anderen Tochter eine „Negativfolie“ zeige, nämlich zur nicht legitimen Erbprinzessin. Denn nach matriachalem Recht erbte einst die jüngste Tochter (Ultimogenitur), wogegen sich die älteren, neidischen und natürlich häßlicheren Töchter (ebd., 138) zuweilen auflehnten. Mit ihrer umfassenden Einbeziehung mythologischen, religions- und kulturgeschichtlichen Materials schafft die Autorin einen weitreichenden Einblick in frühere gesellschaftliche Formen der Kulturgeschichte und lässt erkennen, dass die auf uns gekommene „Urfassung“ Veränderungsprozesse durchlaufen haben muss und daher leicht in dem anfänglich erwähnten oberflächlich-pädagogischen Schema missverstanden werden kann. Doch sind Märchen, in diesem Fall das von ‚Frau Holle‘, wirklich nur *Abbilder der komplexen Praxis archaischer Gesellschaften* (ebd., 134), wie die Autorin meint?

Archaisch-biologische Wurzeln der Unterwelt Frau Holles

Die Wurzeln reichen noch tiefer. Um sie besser zu verfolgen, erlauben wir uns eine kleine Umstellung in der Reihenfolge der märchenhaften Gescheh-

nisse, nachdem die schöne und fleißige Tochter in den Brunnen gestürzt ist. Da trifft sie auf den mit reifen Äpfeln behangenen Baum, der ihr zuruft, ihn doch zu schütteln. Äpfel sind Nahrungsmittel und gehören daher zur Ebene des Nahrungsbrockens. Ihn, wenn er fertig (reif) ist, zu fassen zu kriegen bedeutet daher offensichtlich, dass wir es hier mit der Stammhirn-Entwicklungsstufe des Brockens zu tun haben, wo das rechtzeitige Den-Brocken-zu-fassen-Kriegen gemeint ist. Bei Pechmarie ist sogar die andere Variante des Den-Brocken-nicht-Wegzukriegen angeführt: Sie weigert sich den Baum zu schütteln, denn *es könnte mir einer auf den Kopf fallen!*

Nun gelangt das schöne Mädchen zum Backofen, in dem die fertig gebackenen Brote um Hilfe rufen. Zwar haben wir es auch hierbei mit einem Nahrungsmittel zu tun, allerdings keinem ganz natürlichen mehr sondern einem kultivierten. Durch verschiedene Vorgänge wie Mahlen, Fermentieren, Erhitzen etc. ist dieser Vorgang eindeutig der menschlichen Leistung, menschlichem Vermögen und Können zugeordnet. Diese Stufe des Könnens, Leistens entspricht der Marklager-Entwicklungsstufe des Selbstwerts (Können/Taugen/Fähig-Sein). Wie der rechte Umgang damit auszusehen hat, damit kein Konflikt entsteht, wird am Beispiel der fleißigen Tochter vorgeführt. Sie tut und kann es.

Pechmarie hingegen erfüllt hierbei noch einen anderen Aspekt. Sie verweigert die Leistung, weil sie keine Lust hat, sich *schmutzig zu machen*. Auf gleicher Ebene würde es liegen, hätte sie geäußert, sich die Finger nicht verbrennen zu wollen. Beides entspringt der Entwicklungsstufe der körperlichen Unversehrtheit, Des-Sich-Beschmutzt-, Sich-Besudelt-Fühlens, also als Attacke-Konflikt bzw. Verunstaltungs-Konflikt der Kleinhirn-Entwicklungsstufe, was also in ihrer Aussage vervollständigenderweise auch noch herangezogen wird.

Was aber nun bedeutet die Arbeit bei Frau Holle? Im ganzen Märchen erscheinen ausschließlich weibliche Gestalten, von denen nur Frau Holle einen Namen trägt. Gold- und Pechmarie sind Namenszufigungen späterer Märchenausgaben. Selbst die Mutter der beiden Geschwister wird lediglich als Witwe (später als Stiefmutter der Goldmarie) angeführt. Wir haben es also mit der rein weiblichen

Seite zu tun, jedoch nicht nur im gesellschaftlichen Sinn eines Matriarchats, sondern als biologische Aussage. Frau Holle ist die Inhaberin eines weiblichen Reviers oder anders gesagt, das voll intakte Revier/Nest der Frau Holle zeigt sie als vollständig feminine Revierchefin. Allerdings umfasst diese weibliche Position der Großhirnrinden-Entwicklungsstufe mehrere biologische Phasen und figürliche Gestalten: die Stadien der Vorreife (Mädchen, bis zur Menarche), die von Frau und Mutter, und die der Postmenopause als Großmutter/Alten. In dieser letzten Gestalt einer gütigen, alten Person wird Frau Holle im Märchen geschildert.

Sie legt sehr großen Wert auf Ordnung: *Wenn du alle Arbeit im Haus ordentlich thun willst, so soll dir's gut gehen*. Ordnung ist unentbehrliche Grundlage der Entwicklungsstufe des Reviers. Keine Herde kann ohne Ordnung Bestand haben. Ordnung wird in vielfältiger Weise aufrechterhalten und damit das Revier. Einmal nach außen, indem Grenzen und Markierungen gegen andere Artgenossen gesetzt werden (s.d. WISSENSCHAFTPLUS 2/2017, Die Revierbereiche) und nach innen, durch Hierarchiebildung. Hinzu kommen vielfältige, von der Natur bestimmte biologische Rhythmen (Hormone, Brunst, Tages- und Jahresperiodik etc.), die ebenfalls ordnenden Einfluss im Revier haben. Dieses ausgefeilte Ordnungsgefüge in natürlichen Verbänden muss daher durch erhebliche Kompensationen bei domestizierten oder im Zoo lebenden Tieren aufgefangen werden, was nicht immer gelingt.

Auf menschliche Verhältnisse innerhalb eines weiblichen Reviers (Nest) angewendet, hat im Märchen eben die Verrichtung des Haushalts, das Betten aufschütteln usw. als ordnungsstiftendes Element zu erfolgen.

Während Goldmarie diese Ordnungsmaßnahmen aktiv befolgt, was wir ihr nicht als sklavisches Erfüllen ihres Pensums unterstellen dürfen, sondern als zur Verantwortung gereiftes Tun, fällt Pechmarie auf ihre eigenen Wünsche zurück, die sie über alles stellt: Faulheit und Bequemlichkeit. Lässt man, wie gesagt, den falschen pädagogischen Anstrich weg, so kommt sehr deutlich die kardinale Aussage dieses Märchens zum Vorschein. Indem Pechmarie meint, dass die Welt nach ihren Wünschen zu



Abb.: Goldmarie aus dem Märchen „Frau Holle“
Illustration von Hermann Vogel (1854–1921)

funktionieren hat und Willkür, „freie Selbstbestimmung“ und launische Selbstdefinitionen das Leben bestimmen sollen – was nicht bloß auf eine Person, sondern auch auf eine Gesellschaft bezogen werden kann – wird sich das am Leben selbst rächen. Der „goldene“ Reichtum der Fruchtbarkeit wird zerstört und das Pech, das Unheile wird an dessen Stelle treten müssen. Wir brauchen nicht weit schauen, um zu sehen, was darunter alles in unserer modernen Zeit zu verstehen sein könnte. Von daher dürfte dieses „Märchen“ wie eine Gebrauchsanleitung zum rechten Leben als jahrhundert-, wahrscheinlich sogar als jahrtausendelanges Lebensschulungs-Material den heranwachsenden Kindern und Jugendlichen vorerzählt worden sein – bis endlich Pechmarie das Sagen hatte und hat. Das aber kann nicht lange gut gehen. ▶

Mythologisches und Biologisches

Jacob Grimm hatte ja auch die Rede vom „Doppelgeschlecht“ Frau Holles, da sie eben auch als unholde, feindselige überliefert ist. Schließlich fährt sie sogar durch die Lüfte, als Hexenfahrt, zu dem wütenden Heer. Gibt es auch zu dieser „Negativfolie“ von Frau Holle ein biologisches Verstehen? Wenn wir daran denken, wie aggressiv Löwen- oder Bärenmütter reagieren, wenn zum Beispiel der Vater ihrer neugeborenen Jungen nicht ausreichend Abstand hält, dann wird dieses gewandelte weiblich/mütterliche Verhalten im Tierreich analog ersichtlich. Im menschlichen Bereich kann eine Mutter, deren Kind behelligt wird, zu ungewöhnlich heftigen Aggressionshandlungen gegen den Angreifer ausschreiten. Unter diesem Aspekt ist auch in der Biologie keine Einseitigkeit zu finden.

Vergleichen wir die Lesarten der im Märchen geschilderten mythologischen und biologischen Eigenschaften bei Frau Holle, so sehen wir im ersten Fall, wie in ihrer Person die Fruchtbarkeit ihrer Unterwelt in Erscheinung tritt durch die blühende Wiese und die voll reifer Äpfel strotzenden Bäume. Dass sie die nährend-versorgende Seite ihres Wesens zudem durch die Backöfen mit den fertig gebackenen Broten offenbart und schließlich darauf sieht, ihr eigenes Reich in Ordnung zu halten. All dies gehört dem Amt einer Göttin zu, die die Fruchtbarkeit der Erde, der Pflanzen, der Tiere und schließlich auch der Menschen regelt, wie es der Göttin Hel/Hella obliegt. Schließlich bezeichnet *die Oberaufsicht über den Felddbau (Brot) und die strenge Ordnung im Haushalt ganz das Amt einer mütterlichen Gottheit, wie wir sie in der Nerthus und Isis kennen...* (J. Grimm, 224). Als die Große Göttin erscheint sie jedoch *in ihren drei Erscheinungsformen Mädchen/Frau/Greisin, und als diese dreifaltige Gestalt beherrscht sie die Jahreszeiten und die Welt* (Göttner-Abendroth, 137)

Vergleichsweise biologisch gesehen erstreckt sich der weibliche Revierbereich auf die Fruchtbarkeit und das gesamte Nest. Dieser sexuelle Revierbereich ist weit mehr als das, was im Freudschen

Sinn unter Sexualität verstanden wird. Alles was mit dem eigenen Nest zu tun hat, Kinder, Partner, deren Versorgung und Sicherung, gehören biologisch gesehen dazu. Dass dies eingebunden sein muss in eine entsprechende Ordnung, wurde vorhin schon angemerkt. Auch die Reife- und Entwicklungsstufen des Alpha-Weibchens umfassen die drei Phasen des Mädchens bis zur Menarche, der Vollfrau (Mutterschaft) und des postklimakterischen Alters.

Dreigestaltige Personalunion

Wir sollten uns – zumindest aus Sicht einer auf biologischen Grundlagen basierenden Deutung – allerdings noch der Frage stellen, warum uns Frau Holle in diesem Märchen nicht als die feminine Vollfrau entgegentritt, sondern als alte, eher großmütterliche Gestalt. Dazu gilt es, die im Märchen enthaltenen beiden Dreiecks-Verhältnisse zu erkennen. Da ist einmal die Mutter der beiden so unterschiedlichen Töchter, die die fleißig-schöne benachteiligt und die faul-hässliche begünstigt. Frau Holle spiegelt dieses Bild quasi seitenverkehrt und stellt es damit richtig bzw. bringt es in die Ordnung (!): sie belohnt die Fleißig-Schöne und entlohnt die Faul-Hässliche gemäß ihrem Tun. Damit wird die Fleißige, nachdem sie wieder in der Oberwelt menschlicher Realitäten angekommen ist, zur irdischen „Erbprinzessin“ (Göttner-Abendroth) von Frau Holle und ihrem Reich. Das bedeutet somit, dass die fleißige Tochter bis zu dem Zeitpunkt ihrer Entlassung aus der Unterwelt die Kandidatin zur „Erbprinzessin“ ist, was die Zeitphase der Mädchenstufe bis zur Menarche umfasst. Nach abgelegter Reife-Prüfung unter Frau Holle erhält sie zur Belohnung das Gold, mit dem nicht finanzieller Reichtum gemeint ist – was auch von H. Göttner-Abendroth verworfen wird –, sondern *die Fruchtbarkeit, den Lebensreichtum in jedem Sinne* (Göttner-Abendroth, 137). Dies drückt nichts anderes aus als das Erreichen voller femininer Qualitäten und der Alpha-Position, auch wenn im Märchen kein Happy-End durch eine Vermählung Goldmaries erfolgt. (Vielleicht wurde

ja hier eine Zensur aus matriarchaler Sicht vorgenommen!?) Der Beweis wird dadurch gegeben, dass Goldmarie nun endlich von der Mutter *gut aufgenommen* wird und damit endgültig der von Pech behafteten Schwester den Rang abgelassen hat. Nun schauen Schwester und Mutter zu ihr auf und werden sich zukünftig nach ihr als der Ranghöchsten richten. Die beiden ersten Stufen/Gestalten der Göttin/Frau sind also besetzt von der zur Goldmarie gereiften fleißigen Tochter, sodass nur die dritte Stufe/Gestalt (Postklimakterium, Alter, Großmutter) übrig bleibt für Frau Holle. Jedoch sind alle drei Stufen/Gestalten nur zusammen zu sehen als ein und dieselbe Gestalt/Person, eben die dreigestaltige Göttin oder biologisch gesehen die Chefin in ihren drei Entwicklungsstufen. Alle drei sind hold! Wiederum schildert uns das Märchen dazu das Kehr Bild: Pechmarie und ihre Mutter – und die das Pech ausschüttende Frau Holle: sie sind die drei Unholden!

In der zunächst einfach anmutenden Erzählstruktur des Märchens haben sich bei näherer Betrachtung komplexe Beziehungen untereinander gezeigt, die sich entsprechend dem „Doppelgeschlecht“ von Frau Holle in zusammengehörige Kehr Bilder aufzweigen. Dies spricht daher für einen hohen Gehalt unverdorbenen Authentizität im Märchen, das trotz zu bemerkender Eingriffe in seiner Aussage unbeschadet geblieben zu sein scheint.

Im Märchen von ‚Frau Holle‘ stimmen zudem die Bestandteile weitgehend mit dem mythologischen Gehalt überein, was die Brüder Grimm schon selbst bemerkt hatten, und von Heide Göttner-Abendroth weitergeführt wurde. Der mythologische Gehalt wiederum stimmt zu dem ursprünglichen biologischen Entwicklungsgeschehen, was ein überraschendes Ergebnis dieser Märchenanalyse ist und damit ein neues Licht wirft auf diese kostbaren Überlieferungen, in denen ein ungeahnter Erfahrungsschatz verborgen und geborgen liegt. In seiner Reichhaltigkeit heben können wir Erwachsene ihn heutzutage mit den biologischen Erkenntnissen der Neuen Medizin aufnehmen ohne alle Begriffe und Verständnisschiffen und dennoch davon berührt werden, das haben uns jedoch die Kinder voraus.

Literatur:

- Die Kinder- und Hausmärchen der Brüder Grimm in der Urfassung, hrsg. von Friedrich Panzer, Wiesbaden, o.J.
- Brüder Grimm – Kinder- und Hausmärchen, München 1991
- Grimm, Jacob – Deutsche Mythologie, Bd. 1, Wiesbaden, 1992
- Gerstner, Hermann – Brüder Grimm, Hamburg 1973
- Göttner-Abendroth, Heide – Die Göttin und ihr Heros, München 1988
- Rölleke, Heinz (Hrsg.) – Die wahren Märchen der Brüder Grimm, Frankfurt/M. 1989
- Schoof, Wilhelm – Jacob Grimm, Bonn 1961



Von der sagenumwobenen Wunderpflanze Panax Notoginseng

von Uwe Knoller

Wunderpflanze Panax Notoginseng

Yunnan Baiyao ist eine mehr als 100 Jahre alte Kräuterformel die auf einzigartige Weise Chi- und Blutblockaden im Bewegungsapparat zuverlässig und ohne Nebenwirkungen auflösen kann. Der Grund dafür ist der intelligente Wirkmechanismus des Panax Notoginsengs, die kaiserliche Hauptsubstanz in allen Yunnan Baiyao Produkten. Er ist wie keine andere Pflanze in der Lage zu erkennen, ob das Chi bewegt, verlangsamt, harmonisiert, entblockt oder transformiert werden muss. Dieses Wirkvermögen ist einzigartig in der Pflanzenwelt! Panax Notoginsengs (Chinesisch „San Qi“) ist zudem eine sehr seltene und kostbare Pflanze. Die Wurzel kann erstmals nach sieben Jahren ungestörten Wachstums geerntet werden und gehört aus diesem Grunde zu den teuersten und begehrtesten Heilpflanzen.

**100% reine Natur ohne Kompromisse,
made in Switzerland**

Unsere Yunnan Baiyao Produkte sind absolut frei von chemischen Zusatzstoffen sowie künstlichen Farb- und Konservierungsmitteln. Als Ausgangslage verwenden wir ausschließlich nur die beste auf dem Markt verfügbare Heilpflanzenqualität oder, wenn verfügbar, Pflanzen aus **Wildsammlungen**. Wildgewachsene Pflanzen bieten die höchste Qualität an physiologisch wertvollen Inhaltsstoffen und können vom Wirkungsvermögen nicht übertroffen werden. Sämtliche Yunnan-Baiyao-Produkte werden zu 100% in der Schweiz mit besonderer Sorgfalt und Detailpflege hergestellt. Im Gegensatz zu den schnellen Herstellungsmethoden der Massenindustrie, welche Pflanzen aus Zuchtfabriken,



Blühender Panax Notoginseng (San Qi)



Mehrwöchiger Reifeprozess in Tonggefäßen – die Pflanzen werden ausschließlich von Hand gerührt

			
Yunnan Baiyao Sport Spray WHITE 100ml und Nachfüllflasche 500ml temperatur-neutrale Mischung	Yunnan Baiyao Sport Gel RED 100ml wärmende Mischung	Yunnan Baiyao Sport Gel BLUE 100ml kühlende Mischung	Yunnan Baiyao Sport Gel White 100ml temperatur-neutrale Mischung

zur Premium-Kräuter-Rezeptur Yunnan Baiyao

fernab jeder Bauernhof-Idylle, möglichst rentabel und weitgehend automatisch herstellen, verarbeiten wir bewusst unsere Heilpflanzen langsam, sanfte und mit viel Handarbeit, ganz nach Vorgabe alter Traditionen. Weil Heilpflanzen reaktionsfähige, lebende Organismen sind, ist deren sorgfältige Verarbeitung Grundvoraussetzung, um das Heil-Potential möglichst umfassend entfalten zu können. Nur so entsteht ein wertvolles Stück Natur!

Produktsortiment

Sämtliche Yunnan Baiyao Produkte regulieren in einzigartiger Weise den Chi-Fluss im Bewegungsapparat und in den Meridianen (Leitbahnen), kräftigen, vitalisieren und fördern die Durchblutung. Alle drei Gels eignen sich zudem hervorragend für die Massage. Yunnan Baiyao kann sowohl bei

akuten wie auch bei chronischen Problemen verwendet werden. Präventiv angewendet im Alter oder vor, während und nach einer intensiven Beanspruchung (Sport & Arbeit), gewährleistet Yunnan Baiyao, dass der Chi-Fluss in den stark beanspruchten Körperzonen gar nicht erst ins Stocken kommen kann sowie Einstauungen und Blockaden vor ihrer Entstehung verhindert werden.

Bestellung: LK-Verlags UG
Telefon: 03327 7269079
E-Mail: info@wplus-verlag.de
www.wplus-verlag.de

Weitere Informationen
unter www.tamarind.ch

Preis
je Flasche:
24,95 Euro

Wir gehen nicht mit den Füßen!

Jetzt wird's (ver)spannend!

von Paul Osterberger

Teil 2



Das Institut zu Füßen – Verein zur Forschung und Bildung ganzheitlicher Gesundheit mit Sitz in Schärding (A) untersucht das Zusammenspiel von auftretenden Empfindlichkeiten im Fuß und den Zustand der Zehennägel, vor allem in Anbetracht deren reflektorische Auswirkungen auf den Bewegungsapparat und die inneren Organe. Alles, was uns im Leben aus dem Lot wirft, müssen die Füße auffangen!

Das Institut zu Füßen und seine Arbeit

Wir wollen unsere Erkenntnisse und Erfahrungen im Rahmen von Vorträgen und Artikeln einem größeren Publikum zugänglich machen, um Mitglieder zu werben. Für Mitglieder soll dieses Wissen an Hand von praktischer Hilfestellung und persönlicher Beratung weitergegeben und bei Interesse in Seminaren vertieft werden.

Vor allem aber soll unsere Arbeit und Forschung zu eigenverantwortlichem Denken und Handeln anregen. Die in unseren Artikeln, Vorträgen, Seminaren und praktischen Hilfestellungen vorgestellten Erkenntnisse und Meinungen verstehen sich weder als medizinischer Ratgeber, noch ersetzen sie den Besuch bei einem Arzt oder Therapeuten. Das Institut zu Füßen kann keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art übernehmen, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier veröffentlichten Anwendungen und Gedanken ergeben.

Was bisher geschah...

Im W+ Magazin Ausgabe 2/2018 versuchten wir verständlich zu machen, wie sich über falsche Gewichtsverlagerung (weil mich was aus dem Lot wirft) und den daraus resultierenden, aber zunächst minimalen Fehlbelastungen der Füße, Spannungen

aufbauen. In der Folge entwickeln sich aus diesen ständigen Spannungen Empfindlichkeiten, die fataler Weise aber nicht wahrgenommen werden und so den Körper mit Ausweichen, sogenannten „Schonhaltungen“, reagieren lassen und später – über Jahre und Jahrzehnte – sich als Resultat auch (Verspannungs-)Schmerzen und andere Probleme vor allem im Bewegungsapparat bemerkbar machen. Alle Schonhaltungen sind Muskelspannungen, die für die entsprechende Bewegung oder Körperhaltung nicht direkt benötigt werden. Das führt aber zwangsweise dazu, dass auch jene Muskeln gespannt werden müssen, die die Gegenspannung zur Schonhaltung aufbauen, um eben die gewünschte Bewegung und/oder Haltung ausführen zu können. Dirigiert bzw. koordiniert wird dies über das Faszien-System, welches sich zum Teil wie glatte Muskulatur verhält und Kontraktionsfähigkeit besitzt. Faszien durchziehen den gesamten Körper und umhüllen auch jeden Muskel und jede Muskelfaser. Werden sie kontrahiert, wird nach unserem Dafürhalten die Beweglichkeit der Muskeln eingeschränkt, vor allem, wenn sie Dauerspannung aufrechterhalten. Spür- und erlebbar wird dies als Steifigkeit und oft in Verbindung mit Schmerzen. Diesen Zustand nennt man gerne: Alter!



Abb 1: Empfindlichkeiten entstehen als erstes im Fußwurzelbereich (1), die entsprechenden Schonhaltungen „wandern“ nach vorne in Richtung Zehen (2.1) und synchron dazu nach oben (2.2)

Alter contra Verspannung

Dass im Alter vieles/alles schwerer fällt, haben wir alle schon an anderen beobachten können und viele, die „die zweite Lebenshälfte“ bereits überschritten haben, wissen vielleicht schon, wie sich das Altwerden anfühlt: „da zwickt's und da zwackt's!“ Viele Problemchen haben schon früh begonnen: im Kreuz, im Nacken – kaum jemand in unserem Kulturkreis, der/die in diesen Bereichen keine Probleme hat. Das kommt von der Arbeit, dem Sitzen im Büro, dem Autofahren, dem schwer Heben auf der Baustelle oder sonst wo her. Zu wenig Bewegung? Zu wenig Sport? Falsche Ernährung? Ja, das natürlich auch, dass muss es sein!

Sind dies nicht bloß Teilaspekte, die zwar einen gewichtigen Teil ausmachen und sicher für unsere körperlichen Probleme - vor allem im Bewegungsapparat - mitverantwortlich sind? Was wirft uns im

Leben tatsächlich so aus dem Lot, dass ein „Aufrichten“ solche Beschwerden bereiten kann, dass wir lieber gebeugt vom Leben durchs Leben gehen? Haben wir unser Kreuz tatsächlich so lange zu tragen, bis es (uns) gebrochen wird oder wir uns zumindest in die Knie haben zwingen lassen? Wo und wie wirkt sich dies alles aus und kann da vielleicht gegengesteuert oder korrigiert werden?

Schaut an eure Füße!

Alles, was uns eben im Leben aus dem Lot wirft, müssen unweigerlich die Füße auffangen. Um den Körper dennoch aufrecht zu halten, bauen sich Muskelspannungen im Bereich von Fußwurzel / unterem Sprunggelenk unterhalb des Außenknöchels (Abb. 1) auf, die durch Gegenspannen ausgeglichen werden müssen, um grob gesagt und im wahrsten Sinne des Wortes nicht „auf die Schnauze“ zu fallen. ►

Kommt man wieder ins Lot, wird die Spannung nicht mehr benötigt und die Gegenspannung logischerweise überflüssig. Das bedeutet aber nichts anderes, als dass nicht mehr benötigte Spannungen Energie spart, die nun für etwas anderes zur freien Verfügung steht!

Soweit die Theorie, praktisch schaut es so aus, dass üblicher Weise die Spannungen nicht nur bleiben, sondern mit den Jahren und Jahrzehnten immer größer werden, da ja auch Jahre und Jahrzehnte auf das, was uns (immer mehr) aus dem Lot wirft, nicht oder bloß unzureichend reagiert wird.



Abb 2: Aufengstem Raum viel los im Fuß...

Oder wer wechselt schon seinen ungeliebten Arbeitsplatz, löst Konflikte in der Beziehung, Familie, verändert unangenehme oder gar bedrohliche Situationen wie Schicksalsschläge und (biologische) Konflikte? Mann/Frau hat zu funktionieren und Mann/Frau hat sich so damit zu arrangieren, dass die eigenen (biologischen) Bedürfnisse gerne auf der Strecke bleiben oder erst gar nicht erkannt werden (können). Die Konsequenzen daraus sind durch die 5 Biologischen Naturgesetze (5BN) nach Dr. Hamer unmissverständlich beschrieben. Darauf wollen wir aber jetzt nicht näher eingehen, den Leser aber einladen, sich mit dem Thema selbst auseinander zu setzen.

Entsprechende Bücher dazu werden über W+ angeboten. Wir wollen weiterhin bei den Füßen bleiben.

Jetzt wird's (ver)spannend!

Der in Abb. 1 markierte Bereich hat durch permanentes Spannen selbstverständlich auch einen erhöhten Stoffwechsel, somit auch eine erhöhte Anhäufung sog. saurer Schlacken, die in der Folge zu Mikrokristallen auskristallisieren, die sich zwischen den Sehnenansätzen, Muskelschichten und Gelenksfugen „zwischenlagern“ und bei jeder Bewegung Schmerzen verursachen. Um diese Schmerzen zu verhindern, werden die Bewegungen durch Gegenspannungen blockiert, die Schmerzen dadurch weggespannt und zu Empfindlichkeiten „degradiert“. Das behindert aber den Bewegungsablauf in seiner rhythmischen Abfolge, es entstehen so zwangsweise die ersten Schonhaltungen.

Da aber die Empfindlichkeiten im Fußwurzelbereich nicht wahrgenommen werden, werden auch die Schonhaltungen nicht als solches erkannt, weil ja keine spürbaren, bewusst erfahrbaren Schmerzen vorliegen, denen man bewusst erfahrbar ausweicht. Die Schonhaltungen zeigen sich zunächst rein formal und sie erhalten u.a. Bezeichnungen wie Senk-, Spreiz-, Plattfuß um nur einige zu nennen. Auch O- und X-Beine können als Schonhaltungen bewertet werden. Wir wollen hier an dieser Stelle nicht die Entstehung dieser Fußphänomene in der Tiefe erörtern, sondern bloß aufzeigen, dass selbst diese über Empfindlichkeiten erklärbar sind. Ein Forschungsprojekt in diese Richtung ist angedacht.

Werden die Empfindlichkeiten immer höher, werden zu deren Kompensation immer mehr Schonhaltungen nötig und mit der Zeit wird sich das gesamte Muskel- und Sehnenkorsett nicht nur des Fußes, sondern des gesamten Bewegungsapparats verspannen. Im Fuß sind dann auch jene Muskeln betroffen, deren Sehnen an den 1. Zehengliedern ansetzen, was dazu führt, dass auch die jeweils entsprechende Matrix eines Zehennagels, also jener Bereich wo der Nagel gebildet wird und entlang dem Nagelbett nach vorne Richtung Zehenspitze wächst, in Spannung gerät. An der Matrix ist der Nagel noch weich und härtet erst an der Luft aus, d.h. es wird jetzt durch ständige Spannung an den Sehnenansätzen (Schonhaltung!) auch die Matrix verspannt und mitunter sogar verzogen und der nach vorne wachsende Nagel geht aus seiner ursprünglich angedachten Form, kann sich jetzt einrollen, knicken, dick oder pilzig werden oder sonst irgendwie verformen. Das bleibt aber nicht ohne weitere Konsequenzen. Der „steckende“ Nagel seinerseits übt nun Druck im seitlichen Nagelfalz aus, der wieder neue Empfindlichkeiten verursacht, die neue Schonhaltungen bedingen, d.h. eine Spannungsspirale, die sich immer weiter aufbaut, ist geschaffen, gleich einer Katze, die sich selbst in ihren Schwanz beißen möchte....

Der „verzogene“ Nagel

Wenn der Nagel nun in den Nagelfalz drückt, wird sich in diesem Bereich die seitliche im Nagelwall liegende Haut verdicken müssen, um den Druck des Nagels vorerst einmal zu verteilen. Die Haut wird immer dicker und der Druck schon alleine aufgrund des erhöhten Platzbedarfs fortlaufend mehr. Bis dies aber schmerzhaft zu spüren sein wird, hat der Körper auf die Empfindlichkeiten, die so auch im Zeh entstanden sind, schon lange mit Schonhaltungen reagiert:

- Der Zeh wird durch unmerkliches Anheben entlastet – das tritt vor allem beim Großzeh auf. Das dadurch aber die Auftrittsfläche des Fußes verkleinert wird, dies zu Lasten der Standfestig-



Abb 3: Großzehennagel eines Vereinsmitglieds, die im Fußbereich keinerlei Probleme bereiteten, aber im reflektorischen Kontext extreme Nackenschmerzen verursachten

keit geht, die jetzt mit zusätzlicher Spannung, vor allem im Wirbelsäulenbereich, kompensiert werden muss, erklärt sich von selbst (siehe auch W+ Magazin 2/2018).

- Der Zeh krallt sich ein und liegt nicht mehr auf, sondern dippt bloß noch mit der Zehenspitze auf – das ist vorrangig bei den kleineren Zehen zu beobachten. So kommen u.a. Hammerzehen zustande.
- Und generell kann beim Gehen der Schritt um eine kleines Bissel verkürzt werden, um so beim Abrollen des Fußes nicht in die Empfindlichkeiten hineinzutreten. Wird mit der Zeit der Schritt immer mehr verkürzt, sprich die Spannung weiter erhöht, wird man immer ungelenkiger. Dieses Phänomen wird auch gerne als „Alter“ bezeichnet, bzw. diesem zugeschrieben.
- Verletzungen am Fuß und/oder Zeh können ebenso Problemnägel entstehen lassen und Schonhaltungen nach sich ziehen, dies ist jedoch ein eigenes Kapitel und soll hier vorerst einmal ausgeklammert werden. Aber unabhängig davon haben solche Nägel, auch wenn sie nach Abheilung der Verletzung keine spürbaren Schmerzen bereiten, aufgrund der bleibenden Formveränderung starken Einfluss auf den Rest des Körpers.
- Und ganz wichtig und entscheidend: das falsche Schneiden der Zehennägel! Es wird postuliert und praktiziert die Zehennägel gerade zu schneiden, ►

da sie sonst einwachsen, heißt es, sprich eine Nagelbetteiterung sich entwickeln kann und dann der Nagel operativ ausgeschnitten oder gleich entfernt werden muss. Alle Zehennägel gehören rund geschnitten, so wie es früher üblich war und in den meisten Regionen der Welt heute noch üblich ist. Die Ecken der gerade geschnittenen Nägel drücken nämlich in das Gewebe der Zehenkuppe. Auch darauf reagiert der Körper mit Ausweichen und Schonhaltungen. Eine genaue Erklärung dazu bleiben wir an dieser Stelle vorerst schuldig, das Thema ist so komplex, dass dazu ein eigener Artikel in einer der nächsten Ausgaben von W+ erscheinen wird.

- Unsere Schraubstöcke an den Füßen spielen auch eine große Rolle dabei, wie sich der Zustand der Füße und Nägel im Laufe der Jahre und Jahrzehnte entwickelt. Synonyme für unsere Schraubstöcke an den Füßen sind z.B. Schuhe, Socken, Strümpfe... Das alles wirkt zusammen und geschieht, ohne dass wir dies bewusst wahrnehmen, in ganz kleinen Prozessen – über Jahre und Jahrzehnte wohlgemerkt! In den Füßen oder Zehen sind zumeist und fatalerweise noch keinerlei Schmerzen zu spüren, im Rest des Körpers kann es sich aber schon ganz schön abspielen!

Der Dicke Onkel und sein Schalk im Nacken

Beim Großzeh, dem Dicken Onkel wie er in D gerne genannt wird, sind die Auswirkungen am einfachsten nachvollziehbar. Aus der Fußreflexzonenarbeit ist bekannt, dass der Großzeh reflektorisch in Zusammenhang mit dem Kopf/Nacken-Bereich steht. Wer hat heutzutage keinen verspannten Nacken? Selbst Kinder, die noch die Volksschule besuchen, können bereits darüber klagen. Kann das mit dem Zustand des Zehennagels am Großzeh zusammenhängen? Noch dazu, wo Zeh und Nacken ja so weit voneinander entfernt sind?

Unsere Erfahrung hat gezeigt, dass dies nicht bloß zusammenhängt, sondern fast immer als Ursache zu werten ist. Selbst langwierige Probleme im Nacken, die durch Unfälle verursacht worden sind (z.B. Schleudertrauma) haben gerne einen Zusammenhang mit dem Zustand der Großzehennägel, die rein optisch betrachtet keinen Hinweis auf allfällige

Blockaden geben oder gar schon Problemnägel darstellen – rein optisch, wohlgemerkt! Wird aber im Bereich des Nagelfalzes der Nagel links und rechts etwas angehoben, z.B. mittels Eckenheber, ist sofort auffallend, dass sich in diesem Bereich der Nagel schon einrollt, einknickt oder in der Tiefe „steckt“. Dieses Nachschauen alleine kann schon sehr unangenehm oder gar schmerzhaft sein, obwohl nichts Aufregendes passiert. Dieser Schmerz ist auch keiner, der zugefügt wird, denn er ist schon da, aber wurde bisher, aufgrund der aufgebauten Schonhaltungen, ins Feld der Empfindlichkeiten verdrängt! Klingt alles ein Bissel kompliziert? Dann fassen wir zusammen:

Wie Oben so Unten

Sich aufbauenden Empfindlichkeiten im Fußwurzelbereich (Abb. 1) wird ausgewichen, um sonst auftretende Schmerzen zu unterbinden – das aber geht zu Lasten der Beweglichkeit, da diese durch die Schonhaltungen eingeschränkt wird – weil aber am Beginn, meist schon im Kindes- und Jugendalter, (noch) genug Kapazitäten für Schonhaltungen vorhanden sind, wird die Bewegungseinschränkung vorerst noch nicht wirklich wahrgenommen. Aber es hat ein Prozess begonnen, der sich über Jahre und Jahrzehnte immer mehr verstärkt, der die Verspannungen des Sehnen- und Muskelkorsetts der Füße immer mehr werden lässt und mitverantwortlich dafür zeichnet, dass die Zehennägel aus ihrer angestammten Form gehen, also zu stecken beginnen, sich einrollen, einwachsen, dick und/oder pilzig werden oder sich sonst wie verändern. (Der mechanische Druck, den solche Nägel aber ausüben, wird fast nie wahrgenommen, es sei denn das Nagelbett entzündet sich mal)

Das ist die eine Richtung, in der sich die Spannungen aufbauen: vom Fußwurzelbereich nach vorne zu den Zehen. Die andere Richtung geht ebenfalls vom Fußwurzelbereich aus und steigt von unten über Beine-Hüfte-Wirbelsäule-Schultergürtel-Kopf/Nacken dem ganzen restlichen Körper entlang nach oben. Beschrieben werden diese reflektorischen Zusammenhänge in der Fußreflexzonenarbeit und sind von großer Bedeutung! Gesteuert aber wird das über

das Faszienetz, welches (neben vielen anderen Aufgaben) unserem Dafürhalten nach das wichtigste Kontrollorgan für Statik, Bewegungskoordination und Rhythmik im gesamten Bewegungsapparat darstellt.

Einfach faszinierend

Die Kontraktionsfähigkeit der Faszien lässt diese bei hoher bzw. langanhaltender Spannung regelrecht „verkleben“, was zur Folge hat, dass die Beweglichkeit der Muskeln eingeschränkt wird. Dieses Verkleben kann obendrein noch heftige Schmerzen verursachen und steht in engem Zusammenhang mit allen möglichen Rücken-, Nacken- und/oder Schulterproblemen, um nur ein paar wenige aufzulisten.

Werden nun die verklebten Faszien durch entsprechende Massagen gelöst, mag zwar der Schmerz im Moment weg sein, die Verspannungen und Empfindlichkeiten in den Füßen aber bleiben aufrecht und wenige Tage später stellt sich gerne der selbe Schmerz wieder ein, denn mit dem ersten Schritt weg von Therapeuten geht man wieder und punktgenau in die gleichen Verspannungen und Empfindlichkeiten hinein!

Faszien beginnen schon in den Zehen ganz vorne, dort wo uns unter Umständen nicht bloß der Schuh, sondern vielmehr der Nagel drückt, ziehen sich nach oben durch den gesamten Körper (Bewegungsapparat und Organe) und enden schließlich an der höchsten Stelle am Kopf. Jeder Bewegungsimpuls, jeder Druckimpuls an einer bestimmten Stelle wird sofort im Faszialnetz weitergeleitet und es wird im reflektorischen Zusammenspiel sofort darauf reagiert – natürlich mit Spannung!

Fühlen ist besser als lesen

Wir empfehlen ein kleines Experiment dazu:

Bitte gutes Schuhwerk anziehen und sich irgendwo draußen eine Schotterstraße suchen. Jetzt bewusst und ganz locker ca. 50 Meter der Straße entlanggehen und den Körper beobachten.

Fällt etwas Besonderes auf? Nein?

Na guat, hamma gleich:

Jetzt raus aus den Schuhen und Socken, alles am

Boden abstellen und den Weg wieder retour gehen – barfuß. Fällt jetzt auch nichts auf? Sollte es zufällig passiert sein, dass bei jedem Schritt die Fußsohlen schmerzen, tut es sicherlich nur da unten weh und es sollte eigentlich und logischerweise dieses Weh nur da unten, plantar, weggespannt werden, aber tatsächlich ist jetzt und mit jedem Schritt der gesamte Körper in Spannung! Der Nacken ist ein- und die Schultern sind hochgezogen, die Arme fuchteln herum und selbst die Finger verkrampfen sich. Dieses Naturschauspiel heißt „Auwehauweh“, die Regie führt das Faszialnetz und alle anderen spielen einfach mit: Füße, Beine, Arme, Wirbelsäule usw. Je höher die Empfindlichkeiten an den Fußsohlen sind, umso expressiver wird die Regieführung. Um noch klarer aufzuzeigen, was da passiert, einfach mal aus der Bewegung heraus stehenbleiben, sozusagen einen filmreifen *Freeze Frame* machen und beobachten, wo überall im Körper Spannungen sind. Jetzt benötigt es viel Überwindung und Konzentration, diese Spannungen loszulassen, einfach locker dazustehen, oder anders ausgedrückt den Schmerz an der Sohle mit Ruhe und Gelassenheit zu „genießen“. Wird es geschafft loszulassen, kann darüber resümiert werden, wieviel Überwindung, wieviel Konzentration dafür benötigt wurde in die Entspannung zu kommen. Es wurde dabei Energie verbraten, die für nichts anderes Verwendung findet, als dafür locker zu lassen, sprich ins Nichts-Tun zu kommen. Das ist Energie, die still und heimlich betrachtet doch auch für etwas anderes Verwendung finden könnte..... Wofür? Das soll jeder/jede selbst herausfinden und entscheiden, das liegt nicht in unserer Kompetenz dazu Ratschläge zu erteilen. Wir wollen mit der Arbeit des Instituts zu Füßen eine wichtige und absolut unterschätzte Möglichkeit aufzeigen und erforschen wie der Körper funktioniert, wie mechanische Blockaden ganz unten in den Füßen beginnend entstehen, einen Zusammenhang bis ganz nach oben haben, sich folglich im Körper auswirken und vor allem, wie diese Blockaden Schritt für Schritt auch abgebaut werden können, mit den Ziel die Lebensqualität zu steigern.

Fortsetzung: Fallbeispiele – Nacken- und Wirbelsäulenprobleme, Fersensporn



Nahrungsergänzung als Familienaufgabe

Grippe-Symptome, Erkältungen, Gelenkschmerzen und Verdauungsbeschwerden gehören vermutlich mit zu den häufigsten Gründen, warum wir einen Arzt aufsuchen. Dieser verschreibt in der Regel Medikamente zur Linderung der Symptome, die eigentliche Krankheitsursache als Auslöser der Beschwerden bleibt jedoch häufig unberücksichtigt. In der Konsequenz sind die Behandlungserfolge oftmals nur von kurzer Dauer.

Eine Alternative liegt dabei so nah, denn die Natur stellt uns alle wichtigen Nährstoffe zur Verfügung, die ernährungswissenschaftlichen Forschungen zufolge die Erhaltung unserer Gesundheit, Vitalität und unseres Wohlbefindens unterstützen. So sind beispielsweise Calcium und Magnesium zusammen mit Vitamin D₃ und Vitamin K₂ unentbehrlich für gesunde und starke Knochen, während Vitamin C das Abwehrsystem des Körpers unterstützt und die Zellen vor oxidativem Stress schützt. Nicht umsonst prägte der berühmte griechische Arzt Hippokrates bereits 400 Jahre vor Christus den Ausspruch „Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel sein und eure Heilmittel sollen eure Nahrungsmittel sein“.

Leider ist heutzutage der Anspruch „sich gesund und ausgewogen“ zu ernähren gar nicht so leicht umzusetzen, denn unsere Lebensmittel verlieren stetig an Vitalstoffen und sind längst nicht mehr so vitamin- und mineralstoffreich wie in früheren Zeiten. Hinzu kommen Verluste durch lange Lagerungs- und Transportzeiten sowie durch die Zubereitung. Eine sinnvolle und gezielte Nahrungsergänzung kann diese Verluste passgenau und individuell bedarfsgerecht ausgleichen und daher eine wertvolle Unterstützung zur Erhaltung unserer Gesundheit sein.

Das damit verbundene wirtschaftliche Potential hat allerdings auch eine komplette Industrie erkannt und so existiert am Markt bereits eine nahezu unüberschaubare Anzahl an Anbietern von Nahrungsergänzungsmitteln. Häufig jedoch sitzen diese im Ausland und die angebotenen Produkte enthalten unnötigerweise synthetische Inhaltsstoffe mit einem geringen Reinheitsgrad, wurden gentechnisch hergestellt oder enthalten fragwürdige Wirkstoffkombinationen in darüber hinaus zu geringen Dosierungen. Der wirtschaftliche Profit steht in diesen

Fällen klar an erster Stelle, wohingegen die Qualität der Produkte, die Verantwortung gegenüber dem Kunden und der Nutzen für den selbigen in den Hintergrund rückt.

Das Familienunternehmen BioProphyl stellt sich diesem Trend klar entgegen. BioProphyl hat sich Gesundheit durch sinnvolle und natürliche Nahrungsergänzungen zur Familienaufgabe gemacht und entwickelt, produziert und vertreibt seit 1991 hochwertige Nahrungsergänzungen. Seit mehr als 25 Jahren wird dabei größter Wert auf die Sinnhaftigkeit, Wirksamkeit und Natürlichkeit der einzelnen „Produktsprösslinge“ gelegt – ganz gemäß dem Leitmotiv „Die Natur als Vorbild“.

Das Unternehmen, das bereits in zweiter Generation von den beiden Söhnen des Firmengründers geführt wird, befindet sich inmitten der einzigartigen Landschaft der Vulkaneifel, im idyllischen Eifelort Nitz unweit des Nürburgrings. Diese Verbundenheit mit der Natur ist auch der Grundstein der Unternehmensphilosophie. BioProphyl steht dabei nicht nur wörtlich für biologische Prophylaxe, also die natürliche Vorsorge, sondern verkörpert auch die Motivation mit wertvollen und optimalen Nahrungsergänzungen, ein oftmals vorliegendes Nähr- und Ballaststoffdefizit auszugleichen und so möglichen Mangelerscheinungen und ernährungsbedingten Erkrankungen vorzubeugen.

Einer Entscheidung für eine Produktentwicklung gehen stets umfangreiche Recherchen und die Sichtung vorhandener Studien voraus. Im Vordergrund stehen dabei die sinnvolle Kombination verschiedener Nährstoffe mit der größtmöglichen Bioverfügbarkeit und die Qualität der Rohstoffe.



Diese sind grundsätzlich frei von Gentechnik und stammen bevorzugt aus kontrolliert biologischem Anbau oder fermentativer Herstellung. Vor der Verarbeitung wird ausnahmslos jeder Extrakt von unabhängigen Laboren auf eine mögliche Belastung mit Schwermetallen, Pestiziden und Mikroorganismen sowie auf den Gehalt seines wertgebenden Inhaltsstoffes hin überprüft. Die Bedeutung der Menge der enthaltenen, wirksamen Substanz lässt sich am Beispiel von Curcuma sehr schön veranschaulichen.

Der im Curcuma enthaltene Farbstoff Curcumin besitzt eine starke anti-entzündliche Eigenschaft und wird aufgrund dessen insbesondere von Rheumapatienten geschätzt. Das einfache Pulver der getrockneten Wurzel enthält mit etwa 2–4 % Curcumin jedoch einen zu geringen Anteil, um einen positiven Effekt ausüben zu können. Ein hochwertiger Extrakt liefert das Curcumin dagegen in konzentrierter ►

Fotos: BioProphyl



Form und ausreichender Menge. Bei genauerem Hinsehen entdeckt man am Markt nun Produkte, die zwar mit dem Begriff Curcumin werben und auch den für einen Extrakt angemessenen hohen Preis abrufen, aber tatsächlich nur einfaches und eigentlich preiswertes Curcumpulver enthalten. Dieses besitzt nicht den vom Kunden erwarteten gesundheitlichen Nutzen und wird nicht zur Verbesserung seines Wohlbefindens beitragen.

BioProphyl verarbeitet dagegen einen standardisierten Extrakt mit 500 mg Curcumin pro Kapsel, der sich bereits bei zahlreichen Kunden bewährt hat. Die Bioverfügbarkeit wird darüber hinaus noch durch den Zusatz von Piperin, einem Alkaloid aus schwarzem Pfeffer, erhöht, da Curcumin alleine nur in geringen Mengen resorbiert wird. Eine Analyse und Zertifizierung der Rohstoffe ist somit unabdingbar, um die Qualität der daraus hergestellten Produkte garantieren zu können.

Erst nach Bestehen aller Prüfungen erfolgt bei BioProphyl die Verarbeitung unter strengen Hygienrichtlinien und ohne Einsatz künstlicher Farb- und Hilfsstoffe nach pharmazeutischen Standards in Deutschland. So wird eine gleichbleibend hohe und reine Qualität der einzelnen Nahrungsergänzungen gewährleistet.

In enger Zusammenarbeit mit Therapeuten entstand so auch die auf dem deutschen Markt einzigartige Kur zur Darmsanierung. Das ganzheitliche Konzept legt den Fokus auf eine natürliche und sanfte Regeneration des Darms, der nicht umsonst als „Zentrum der Gesundheit“ bezeichnet wird.

Der Darm ist von einem zarten Nervenetz, bestehend aus mehreren hundert Nervenzellen umschlungen, sodass Wissenschaftler vermehrt von dem sogenannten „Darmhirn“ sprechen. Jede Sekunde ertastet es mit seinen Sensoren, welche Bakterien sich im Darminnen vermehren, welche Substanzen sie ausscheiden und welche Stoffwechseltvorgänge ablaufen. Parallel dazu passt es den Blutfluss an, entscheidet, welche Stoffe in den Körper aufgenommen werden dürfen und welche ab-

transportiert werden, und steht dabei in ständigem Austausch mit unserem Gehirn. Denn nur im Team können diese Nervensysteme den Energiehaushalt unseres Körpers optimal steuern.

Hinzu kommt, dass unser Darm einen Großteil des Abwehrsystems des Körpers beheimatet und von etwa 100 Billionen Mikroorganismen besiedelt wird, die in ihrer Gesamtheit auch als Darmflora oder Mikrobiom bezeichnet werden. Aktuelle Forschungen entdecken ständig neue, bislang ungeahnte Zusammenhänge zwischen den Mikroben im Darm und den unterschiedlichsten Prozessen in unserem Körper. So sollen Sie beispielsweise mitentscheiden, ob wir glücklich oder anfällig für Depressionen sind, wie gut wir uns konzentrieren können und an der Regulierung unseres Körpergewichts beteiligt sein.

Dieses sensible Ökosystem reagiert empfindlich auf Faktoren wie Stress, Medikamente oder eine unausgewogene Ernährung. Ist das Gleichgewicht der Darmflora erst einmal gestört, werden in der Folge unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden nachhaltig negativ beeinträchtigt. Veränderungen dieser Zusammensetzung zeigen sich häufig in Symptomen wie Krämpfen, Durchfall, Hautveränderungen, Allergien oder einer erhöhten Infektanfälligkeit. Therapeuten ziehen daher als Ursache für viele Beschwerden immer häufiger auch den Darm mit in Betracht.

Doch warum gerät der Darm zunehmend aus dem Gleichgewicht? Ein Grund dafür liegt in unseren Ernährungsgewohnheiten. Ein hoher Anteil Zucker (Statistiken zufolge doppelt so hoch, wie die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung), zu wenige Ballaststoffe, Fast Food, Alkohol und Fertiggerichte machen den Darm träge und begünstigen das Wachstum unerwünschter Bakterien mit der Folge, dass das natürliche Ökosystem der Darmbakterien aus der Balance gebracht wird. Hinzu kommen zunehmender Leistungsdruck und im Zuge der ständigen Verfügbarkeit die immer häufigere Einnahme von Medikamenten und Antibiotika, die nicht nur den Darm, sondern den gesamten Stoffwechsel beeinflussen.

Da diese Problematik nahezu jeden von uns betrifft, rückt die Darmgesundheit nicht nur immer weiter in den Fokus der Wissenschaft, sondern wird auch mehr und mehr in der Gesellschaft thematisiert. Insbesondere gesundheitsbewusste Menschen beschäftigen sich vermehrt mit dem Thema Darmgesundheit und den Möglichkeiten, diese wieder herzustellen, aufrecht zu erhalten und zu verbessern. Auf der Suche nach Lösungen wird der Darm in Ermangelung von Alternativen oftmals mit Hilfe von Einläufen oder Abführmitteln lahmgelegt und so zu einer unangenehmen, plötzlichen Entleerung gezwungen. Die dadurch erwirkte Erleichterung ist nicht nur von kurzer Dauer, gleichzeitig werden darüber hinaus auch alle noch nicht resorbierten Nähr- und Vitalstoffe aus dem Körper ausgespült. Häufig angewendet können diese invasiven Methoden damit zu einem Nährstoffmangel führen, der die Darmfunktion zusätzlich beeinflusst. Eine natürliche Darmsanierung mit Ballaststoffen und Kräutern fördert dagegen die dem Darm von Natur aus gegebenen Fähigkeiten zur Selbstreinigung und Entgiftung und baut diese langfristig wieder auf. So bringen Sie Ihren Körper ganz natürlich wieder in Balance und unterstützen nachhaltig Ihr Wohlbefinden.

Bei der Darmsanierung von BioProphyl wird der Darm mit speziellen, auf seine Bedürfnisse abgestimmten Nährstoffen im ersten Schritt sanft von Altlasten befreit und gereinigt und im zweiten Schritt, der eigentlichen Sanierung, das Gleichgewicht der Darmflora wiederhergestellt. Sie besitzen keinen abführenden Effekt und lässt sich bequem in den normalen Alltag integrieren. Die beigelegte Anleitung nimmt Sie darüber hinaus an die Hand und erklärt Ihnen Wissenswertes zum Thema Darm und zur Durchführung der Kur, sodass Sie ganz entspannt den Weg zurück zu einem guten Bauchgefühl finden können.

Schritt 1: Reinigung des Darms mit Darmsanierung Phase I

Mit Hilfe von Flohsamenschalen und Leinsamen werden die Bewegungen des Darms reaktiviert und Ablagerungen aufgeweicht, sodass diese aus-



geschleust werden können. Die dabei ablaufenden Verdauungsprozesse werden durch die enthaltenen Kräuter Löwenzahn und Fenchel unterstützt und erleichtert. Mit Hilfe der Chlorella-Algen wird der Darm von Schwermetallen befreit.

Die enthaltenen Vitamine Niacin, Biotin und Vitamin B12 fördern die Aufrechterhaltung gesunder Schleimhäute und Calcium trägt zur Unterstützung der Verdauungsenzyme bei. Auf diese Weise wird der Darm innerhalb von 4 – 6 Wochen sanft und nachhaltig gereinigt, entgiftet und die optimale Basis für den Neuaufbau eines mikrobiellen Gleichgewichts geschaffen.

Schritt 2: Sanierung des Darms mit Darmsanierung Phase II-A und Phase II-B

Die Kombination aus Darmsanierung Phase II-A und Phase II-B liefert probiotische Milchsäure- und Bifidobakterien und die prebiotischen Ballaststoffe Inulin und Apfelpektin.

Die probiotischen Bakterien gelangen mit Hilfe von magensaftresistenten Kapseln unbeschadet in den Dickdarm, verdrängen dort ungewollte Keime und fördern das Wachstum der erwünschten Darmbakterien. Diese erhalten durch den Abbau der prebiotischen Ballaststoffe ausreichend Nährstoffe und Energie, sodass sie sich hervorragend vermehren können. Das Ergebnis ist eine ausgeglichene Darmflora, die sich in einem guten Bauchgefühl widerspiegelt.

Hommage an meine Hebamme

VON Andrea de Groot

Für mich war von Anfang an klar: Eine Geburt im Krankenhaus, unter Anleitung von Ärzten, kommt für mich nicht in Frage. Ich hatte viele Freundinnen, die kurz vor mir "Entbunden" hatten, und keine einzige davon, die ins Krankenhaus gegangen war, hatte eine natürliche Geburt, auch wenn der Wunsch danach bestand. Eine Horrorstory nach der anderen folgte, so dass mir klar war: SO will ich das auf gar keinen Fall.

Ein Krankenhaus, das ist, wie der Name schon sagt, für Kranke, dachte ich. Aber ich war nicht krank, sondern ich wollte mein gewünschtes Wunschkind mit Wärme und Liebe, ohne Zeitdruck und Anleitung von Außen, in dieser Welt Willkommen heißen.

Mittlerweile habe ich 2 wundervolle gewünschte Wunschkinder und alle beide kamen friedlich Zuhause zur Welt und der Dank dafür gebührt meiner Hebamme, die mir auch heute noch, 8 Jahre nach der ersten Geburt, eine liebe Vertraute ist.

Liebe Renate

Diese Hommage ist für dich, doch er steht für all die wundervollen Menschen, die weltweit Frauen dazu verhelfen haben, ihre Kinder genau so gebären zu können, wie sie es sich wünschen.

Erst kurz vor der Geburt meines ersten Kindes lernten wir uns kennen. Ich glaube, es waren 2 Wochen - nicht lang. Dennoch schenktest du mir dein Vertrauen und sagtest "Ja" zu einer Hausgeburt unter nicht den besten Voraussetzungen. Ich hatte zu Anfang der Schwangerschaft bei einem Yachtunfall eine schwere Kopfverletzung erlitten. Doch gemeinsam mit mir vertrautest du auf mich und mein Gefühl: Ich schaffe das!

Du klärtest mich auf, hast mit den Mythen ausgeräumt und mir die Angst genommen, diese Angst, die uns von Kindesbeinen eingeflösst wird, vor der Geburt, dem Schmerz, der Gefahr.

Millionen von Frauen haben es schon vor mir geschafft, hast du gesagt. Und ich, ich schaffe das auch!

So wuchs in mir nicht nur mein kleiner Sohn heran, sondern auch eine Stärke, ein Mut, der mich nicht nur auf die Geburt, sondern auch auf das Leben danach als Löwenmama vorbereitete. Die Zweifel verschwanden und mit jedem Liter Wasser, der das Geburtsbecken füllte, wuchs meine Vorfreude auf meinen kleinen Max.

Dann kam der Tag X, oder die Nacht besser gesagt, und ich spürte: Jetzt ist es Zeit.

Du kamst sogleich zu mir nach Hause und wußtest, das dauert noch und schicktest mich ins Bett. Mir war nicht klar, wie recht du hattest, als du sagtest, ich würde die Kraft noch brauchen. Ich sollte noch weiter schlafen und mich ausruhen, doch war ich viel zu aufgeregt um ein Auge zuzubekommen.

Am nächsten Abend, schon aufgeweicht von den vielen vielen Stunden im Wasser, stieg ich aus dem Becken und dann war es soweit. Kniend und

mit viel Schwung wurde Max auf der Matratze im Wohnzimmer geboren.

Erst hinterher erfuhr ich, dass du bereits das Sauerstoffgerät geholt hattest, welches glücklicherweise nicht gebraucht werden musste. Und genau hier, genau das, das war für mich der springende Punkt. Zu keinem Zeitpunkt gabst du mir das Gefühl, ich schaffe das nicht. Du warst die Ruhe selbst, mein Fels in der Brandung...und jedes Mal, wenn ich dich erschöpft ansah und fragte: "Wie lange noch? Schaffe ich das?" Nicktest du zuversichtlich und sagtest: "Das schaffst du! Gleich hast du es geschafft!" Und so war es auch. Max wog stattliche 4,5 Kilo.

Nach der Geburt war deine Arbeit längst nicht vorbei. Wegen Stillschwierigkeiten und einer extrem schlimmen Brustentzündung hast du mich noch lange nach der Geburt liebevoll begleitet und gabst mir die Kraft meinen kleinen Sohn, trotz der Anfangsschwierigkeiten, voll zu stillen.

Als ich dann mit meiner Tochter schwanger war, war für mich klar: Nur mit dir!

Ich rief dich an und wir trafen uns. Wir besprachen in Ruhe, was ich mir von dieser zweiten Geburt wünsche und was ich gerne anders machen möchte. Ich wollte die Nabelschnur länger auspulsieren lassen, ich wollte noch weniger Untersuchungen, mehr Ruhe...ich wollte es ohne Anleitungen.

Durch die wunderschöne erste Geburtserfahrung, wenn sie auch anstrengend war, hatte ich ein unglaubliches Urvertrauen. Diesmal gab es nicht einen Funken des Zweifels.

Ich wußte: Ich kann das!

Am Morgen der Geburt rief ich dich an, um dir Bescheid zu geben, dass es wohl heute Abend so weit sein wird...keine Ahnung wie, ich wußte es einfach!

Ich brachte mit meinem Vater zusammen DVDs in die Videothek, als die Wehen alle 7 Minuten kamen (der verlor beinahe die Nerven, und er hätte mich am liebsten in die Notaufnahme gebracht, obwohl ich lediglich tief durchgeatmet hatte, als die Wehen kamen), mein Sohn und ich fuhren noch gemeinsam Fahrrad, als die Wehen im Abstand von 4-5 Minuten kamen...Ich kochte schonmal vor, weil ich wußte, ich werde die ersten Tage nach der Geburt weder Lust noch Zeit haben... Ich buk noch Brownies und allerlei Nascherei für den Besuch, der sicherlich nach der Geburt kommen würde... brachte meinen Sohn zu Bett und gab dir und meinem Vater (der für den Fall, dass Max wach würde für die Unterhaltung zuständig war, da ich zu dem Zeitpunkt vom Kindesvater getrennt lebte) Bescheid, dass es in Kürze losgehen würde.

Als ich dir die Tür öffnete, war der Kopf meiner Tochter schon fast draußen. ▶

Foto: mmphoto (Schwangere Frau hält Hände schützend um Bauch) - www.fotolia.de





Diesmal hatte ich lediglich die Badewanne mit Wasser gefüllt – den Schnickschnack mit Geburtspool und Matratzenlager brauchte ich diesmal nicht. Ich stieg in meine warme Wanne, wo ich nach nur 20 Minuten bereits den Kopf meiner kleinen Tochter in Empfang nahm...ich selbst, denn du hattest mir versprochen, dass du mich nur unterstützt, wenn ich dich darum bitte.

Du sprachst mir gut zu, ohne zu intervenieren, ganz so, wie ich es erbeten hatte. Du hast dafür gesorgt, dass diese Geburt genau so verlief, wie ich es mir gewünscht hatte. Du warst eine wahre Hüterin der Geburt, des Ortes, in den meine kleine Tochter liebevoll geboren wurde.

Wir aßen dann gemeinsam Brownies mit Vanillesoße. Meine Tochter Sophia schlief. Sie hatte die ganze Geburt über geschlafen und hatte nur ganz kurz mal geguckt, dann aber wieder die Augen geschlossen. Eine Geburt so sanft und ruhig, dass selbst die Hauptdarstellerin nicht gestört wurde.

Hierfür bedanke ich mich bei dir, liebe Renate! Danke für dein Vertrauen in mich, für deinen Respekt meine Wünsche anzuhören und zu beachten. Danke dafür, dass du mir die Möglichkeit geschenkt hast, diesen einmaligen und wichtigen Moment, die Reise meiner liebsten Schätze in diese Welt, genauso zu gestalten, wie ich es mir gewünscht hatte.

Dies alles war nur möglich, weil ich mich dazu entscheiden konnte, mich von der Hebamme meines Vertrauens begleiten zu lassen. Es war möglich, weil es zu diesem Zeitpunkt noch die Wahl gab zwischen Hausgeburt und Krankenhausgeburt. Es war noch möglich eine Hebamme zu finden, die Hausgeburten begleitet – wenngleich diese auch schon vor ein paar Jahren rar gesät waren.

Leider ist dies nun ohne weiteres nicht mehr möglich und die Begleitung durch eine Hebamme, oder überhaupt geschultes Personal der Geburtshilfe, nicht mehr selbstverständlich. Und das in einem der reichsten Länder der Welt!

Foto: honchar (Mother holding tiny foot of newborn baby) – www.fotolia.de

Armes Deutschland

VON Andrea de Groot

Die Krise der Geburtshilfe in Deutschland

Wer hätte das gedacht? Dass das natürlichste der Welt, die Geburt, einmal zu einem Luxus würde. Einem Luxus, den sich nur noch wenige Frauen leisten können. Einem Luxus, bei dem eine medizinische Grundversorgung in einem der reichsten Länder der Welt nicht mehr garantiert werden kann.

Geglaubt hätte dies vor einigen Jahren niemand, doch nun eilt eine Schreckensnachricht nach der anderen über die Titelseiten.

Kreißsäle schließen, Hebammen hängen ihr Dopton an den Nagel und hochschwangere Frauen sind gezwungen stundenlang in Wartezimmern oder Krankenhausgängen zu warten, um entbinden zu dürfen, oder schaffen es erst gar nicht bis zur nächsten Klinik in der es noch Geburtshilfe gibt... Schlange stehen, Verzweiflung, Wut, Stress...nein, wir reden hier nicht über Zustände in einem Land, in das wir gerne Spenden schicken, irgendwo in Afrika.

Im Jahre 1991 gab es deutschlandweit 1186 Kliniken, in denen es möglich war zu entbinden. 2014 waren es schon nur noch 725, Tendenz sinkend¹. Jedes Jahr schließen mehr und mehr Entbindungsstationen, aus mangelnder Wirtschaftlichkeit, und/oder Personalmangel.

Moderne Hexenjagd

Wie ist das möglich? Gibt es etwa keine Frauen mehr, die einen der schönsten Berufe dieser Welt ausführen wollen? Gibt es keine Frauen, die einem kleinen Menschen ins Leben verhelfen wollen? Was ist passiert?

Um das zu verstehen muss man ein wenig zurückblicken.

Das Hebammengesetz sieht vor, dass eine Hebamme eine normal verlaufende Geburt ganz alleine leiten darf, Ärzte hingegen sind verpflichtet eine Hebamme hinzuzuziehen, außer in Notfällen (wenn zum Beispiel keine mehr da ist, weil sie es sich z.B. nicht mehr leisten kann - ein Schelm wer dabei böses denkt). Eine solche Hinzuziehungspflicht gibt es nur hierzulande.

Ab einem bestimmten Punkt hat man sich in Deutschland gedacht, dass die Geburt etwas ganz gefährliches ist. So gefährlich, dass es am Besten nur in einer Klinik vonstatten geht, von Ärzten begleitet. So gefährlich, dass das, was Jahrhunderte gut funktionierte und auch heute noch in anderen Ländern praktiziert wird, jetzt einer besonders hohen Versicherung bedarf. So wurden in der Zeit zwischen 2002 bis 2017 die Haftpflichtversicherungsprämien für Hebammen, nicht jedoch für Ärzte!, mehr als **verzehnfacht**.² Wer braucht da noch einen Scheiterhaufen?

Hausgeburt – wirklich so unsicher?

Während sich in Deutschland die Ärzteschaft mit den Hebammen streitet und Hausgeburten als unsicher betitelt, ist sich unser Nachbarland, die Niederlande, längst einig: Hausgeburten sind keineswegs unsicherer als Klinikgeburten!

Ank de Jong und ihr Team von der Universität Amsterdam haben mehr als 140.000 Geburten untersucht.³

Hierfür wurden nur Schwangerschaften hinzugezogen, bei denen kein Risiko für Komplikationen gesehen wurde. Dies wird gerne als Argument gesehen, dass man sich nur die Rosinen herauspicke, doch ist hierbei auch bezeichnend, dass trotz des geringen Risikos gerne übereifrig "herumgedoktort" wurde. ►

Geburten zu Hause verliefen im Durchschnitt besser als Klinikgeburten, denn es ergaben sich weniger schwerwiegende Komplikationen. Frauen, die sich für eine Klinikgeburt entschieden hatten, gingen oft zu früh in die Klinik, da sie sich unsicher fühlen, und diese werden dann gleich dabeibehalten. So wurden diesen Frauen häufig ein Wehentropf angelegt, damit die Geburt vorangeht⁴ – Zeit ist Geld.

Dies wiederum erhöht das Risiko für weitere Interventionen, wie zum Beispiel den Einsatz einer Saugglocke, Zange oder endet dann gerne auch im Kaiserschnitt.

Deutschland war bereits 2013 mit einer Kaiserschnitttrate von 30,66% einer der Spitzenreiter in Europa⁵, Tendenz steigend. Im Vergleich dazu liegt die Kaiserschnitttrate in Finnland bei nur 15,80%, gefolgt vom Schweden mit nur 16,42%.⁶ Sterben dort nun mehr Kinder oder Mütter? Nein! Im Gegenteil! Die Säuglingssterblichkeit in Schweden und Finnland, den beiden Ländern mit den niedrigsten Kaiserschnitttraten, ist auch gleichzeitig niedriger als in Deutschland.⁷

Übrigens, in Privatkliniken liegt die Kaiserschnitttrate bei 50% und höher.⁸ Ich lasse das mal so stehen.

Risiko Schwangerschaft?

Auch hier kann man sich bekanntlich wieder streiten, denn mit der Definition "Risikoschwangerschaft" wird heutzutage in Deutschland schon großzügig aussortiert. Diese Kriterien können dafür sorgen, dass man als Risikoschwanger eingestuft wird:

- Alter der Schwangeren unter 18 oder über 35 Jahren
- Erkrankungen wie Adipositas (Übergewicht), Diabetes mellitus, Kleinwuchs oder Skelettanomalien
- Frühere schwere Erkrankungen der Mutter an Herz, Lunge, Leber, Niere, Nervensystem oder Psyche
- Der Schwangerschaft vorausgehende Fehl-, Früh- oder Mangelgeburten
- Vorausgehende Schwangerschaftsabbrüche oder Komplikationen/Kaiserschnitt bei vorausgehenden Geburten

- Vielgebärende mit mehr als vier Kindern
- Anhaltender Medikamenten-, Alkohol-, Nikotin- oder anderer Konsum von Drogen in der Schwangerschaft
- Mehrlingsschwangerschaft
- Plazentainsuffizienz
- chronische oder wiederholte Blasenentzündung
- Schwangerschaftsdiabetes
- Blutarmut (Anämie)
- Bluthochdruck
- Erbkrankheiten in der Familie
- Rhesusfaktorunverträglichkeit

Bleibt hier noch jemand vom vermeintlichen Risiko verschont?

Dank dieser Definition sind mehr als 1/3 aller Schwangerschaften als "Risiko" einzustufen⁹. Kann das wirklich sein?

Wieso, weshalb, warum? Wer nicht fragt, bleibt dumm!

Also, fragen wir einfach einmal nach...wenn Klinikgeburten keinen nennenswerten Vorteil bringen und die Betreuung durch eine Hebamme einer Gebärenden auch vor, während und nach der Geburt den nötigen Schutz und Unterstützung sichert, wieso, weshalb, warum dann das ganze "Ver"sicherungspaket?

Lassen wir die Zahlen sprechen:

Die Grund für ständig steigende Kaiserschnitttrate sei vielmehr „der Faktor Ökonomie“ laut Reinhold Knitza, Frauenarzt in Gräfelfing und außerplanmäßiger Professor an der Universität München - "Und das oft zum Nachteil der werdenden Mütter." Er macht darauf aufmerksam, dass: "Arzt und Krankenhaus bei einem Kaiserschnitt binnen 20 bis 30 Minuten erheblich mehr Geld erhalten als bei einer natürlichen Geburt, welche sich im Normalfall über viele Stunden erstreckt - natürlich auch am Wochenende und nachts".¹⁰

Es gibt keine einheitlichen Preise für Kliniken, was ein Kaiserschnitt kostet oder ein Klinikaufenthalt.

Generell liegen die Preise in den neuen Bundesländern etwas unter denen in den alten Bundesländern. Ein sehr gutes Rechenbeispiel ist auf der Internetpräsentation "Hebammen für Deutschland" zu finden, und bezieht sich beispielhaft auf das Land Rheinland Pfalz und die dortigen Preise. Es ist zu bemerken, dass Kliniken zusätzlich Investitionskosten für Aufbau und Erhalt der Infrastruktur erhalten, Geburtshäuser erhalten diese Zuschüsse in der Regel nicht. Komplikationen können zu höheren Kosten führen.

Laut "Hebammen für Deutschland" kostet eine vaginale Geburt in einer Klinik mit angestellten Hebammen: 1.594 – 2.146 Euro, was 3 - 5 Tage Aufenthalt nach der Geburt beinhaltet. Ein Kaiserschnitt kostet zwischen 2.505 und 5.366 Euro.

Hinzu kommt in beiden Fällen ein Entgelt für die Betreuung der Neugeborenen, welche in diesem Beispiel nun nicht von Relevanz sind. Kliniken, die die Hebammen nicht fest anstellen, sondern mit Beleghebammen arbeiten, erhalten folgenden Sätzen: Vaginale Geburt: 1.272 – 1.790 Euro Kaiserschnitt: 2.371 – 4.992 Euro. Die Personalkosten für die Hebammen werden hier eingespart, denn die Krankenkassen zahlen die Hebammenleistungen direkt an die Hebamme.¹¹

Die Ausbeutung, möchte man meinen, hat bereits System. Es gibt keine ökonomischen Gründe, Hebammen fest anzustellen, auch wenn diese für die Geburt, sowohl für Mutter als auch Kind, durchaus wichtig sind.

Es bleibt also nur die Selbstständigkeit für Hebammen, welche derzeit mit einer Haftpflichtpauschale für Hebammen von ca. 7400 € jährlich zu Buche schlägt und somit immer mehr Frauen zur Aufgabe ihrer Berufung zwingt.¹²

Schwere Geburt!

Ich kann mir nicht helfen, aber die derzeitige Situation in Deutschland hinterlässt bei mir einen bitteren Nachgeschmack. Selbst habe ich beide meine Kinder Zuhause entbunden. Ich war per Definition Risikoschwanger (wäre auch überraschend es nicht zu

sein) und bei meiner Tochter wurde mir ein besonders großes und schweres Kind prophezeit, welches ohne Kaiserschnitt niemals geboren werden könne! Sie wog erstaunliche 2600 Gramm! Soviel zum Thema Ultraschall und Maße.

Ich bin selbst sehr froh beide meine Kinder in Ruhe zuhause entbunden zu haben, verstehe aber auch, dass dies eventuell nicht jedermanns Sache ist. Deshalb ist es wichtig, die Wahl zu haben. Die Wahl zwischen Hausgeburt, Geburtshaus oder Klinik.

Doch diese Wahl, so scheint es, wurde uns Frauen genommen. Proteste, Unterschriftenaktionen, sie trugen alle keine Früchte. Den Hebammen wird weiter der Ast abgesägt und so lodert die Hausgeburt auf dem finanziellen Scheiterhaufen. Das wird noch eine schwere Geburt!

¹ <https://www.unsere-hebammen.de/mitmachen/kreisssaalschliessungen>

² <https://www.unsere-hebammen.de/fakten-infos/aktuelle-herausforderungen-fuer-hebammen/>

³ <https://www.bmj.com/content/346/bmj.f3263>

⁴ <http://www.sueddeutsche.de/gesundheits/niederlaendische-studie-zu-hause-gebaert-es-sich-besser-1.1708690>

⁵ <https://www.familienplanung.de/schwangerschaft/geburt/kaiserschnitt/statistik-europa-vergleich/>

⁶ <https://www.familienplanung.de/schwangerschaft/geburt/kaiserschnitt/statistik-europa-vergleich/>

⁷ http://biom131.imbi.uni-freiburg.de/medinf/gmds-ag-mdk/ak-ikj/archiv/2015/Symposium150904/3_Rossi_DGKJ.Muenchen.150904.kompr.S.PDF

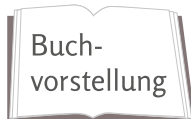
⁸ <http://www.sueddeutsche.de/wissen/geburt-per-kaiserschnitt-raubrittertum-im-kreisssaal-1.583608>

⁹ <http://www.spiegel.de/gesundheits/schwangerschaft/risikoschwangerschaft-was-bedeutet-das-eigentlich-a-1045042.html>

¹⁰ <http://www.sueddeutsche.de/wissen/geburt-per-kaiserschnitt-raubrittertum-im-kreisssaal-1.583608>

¹¹ <http://www.hebammenfuerdeutschland.de/kosten-geburt>

¹² <http://www.bremerhebammengemeinschaft.de/geburt.php>



Marion Schimmelpfennig

GIFTCOCKTAIL KÖRPERPFLEGE:

Der schleichende Tod aus dem Badezimmer

„Körperpflegeprodukte sollen giftig sein?“ Das ist doch bestimmt wieder nur Panikmache!“

Glauben Sie? Dann träumen Sie ruhig weiter. Niemand kann Sie davon abhalten, sich die Zähne mit einem nicht abbaubaren Umweltgift zu putzen, dem Experten nachsagen, dass es häufiger und schneller Krebs verursacht als jede andere Substanz. Oder sich die Poren in den Achseln zu verstopfen, damit die Haut nicht atmen kann und die natürliche Entgiftung verhindert wird. Oder Ihrem Kind regelmäßig die Augenschleimhaut zu betäuben(!), damit es beim Haarewaschen nicht weint.

Dieses Buch räumt radikal mit den Mythen und Lügen der Körperpflege- und Kosmetikbranche auf. Denn belogen werden wir schon lange. Oder wussten Sie zum Beispiel, dass die Hersteller von Körperpflegemitteln meist nur die qualitativ minderwertigsten Zutaten – billigste Abfälle! – für ihre Produkte verwenden? Oder dass die deutsche Zahnärzteschaft bereits seit 1953 mit der Zuckerindustrie und der Fluorverarbeitenden Industrie gemeinsame Sache macht? Bei diesen „Kooperationen“ geht es keineswegs darum, die Gesundheit der Menschen zu schützen, sondern darum, den Zuckerkonsum hoch zu halten und mit giftigen Industrieabfällen Geld zu machen.

Die Autorin nimmt alles unter die Lupe, was in unserem Badezimmer steht – Zahnpasta, Shampoo, Duschbad, Körperlotion, Gesichtsschme-

Sonnenschutzcreme, Handseife, Deo, Make up, Rasierschaum usw. – und erläutert ausführlich und leicht verständlich die zum Teil extrem gesundheitsgefährdenden und allergieauslösenden Inhaltsstoffe.

„Aber ich habe keine Allergien und komme mit meinen Produkten gut zurecht!“ Dass Sie mit Ihren Produkten „gut zurechtkommen“, heißt nicht, dass Sie gegen diese gefährlichen Inhaltsstoffe immun sind. Es heißt lediglich, dass Sie körperliche Symptome (z.B. Müdigkeit, Schläppheit, Konzentrationsschwierigkeiten, Husten oder schlecht heilende Wunden) noch nicht mit Ihren Körperpflegeprodukten in Verbindung gebracht haben, das ist alles. „Aber die Dosis macht doch das Gift!“

Genau: Die Dosis macht das Gift! Wissen Sie dann auch, welche Dosis Sie bisher schon abbekommen haben? Welche Menge an toxischen Stoffen sich bereits in Ihrem Körper abgelagert hat? Die Autorin vergleicht nicht nur herkömmliche Produkte, sondern auch Naturkosmetikprodukte, und kommt zu einem ernüchternden Ergebnis: Wer glaubt, auf der sicheren Seite zu sein, weil er „Natur-“ oder „Bioprodukte“ verwendet, sieht sich auch hier böse getäuscht. Denn der Begriff „Naturkosmetik“ ist bekanntlich ebenso wenig geschützt wie der Begriff „Bio“. Die Hersteller können ihre Produkte deshalb beliebig mit gesundheitsgefährdenden, billigen Inhaltsstoffen versehen. Und das tun sie auch, wie dieses Buch zeigt.



Fazit: Nur sehr wenige Produkte können als „unbedenklich“ gelten, und noch weniger Produkte sind gut für den Körper. Die meisten Produkte sind regelrechte „Giftschleudern“ und gehören damit nicht auf die Haut, sondern höchstens in den Sondermüll. Dieses Buch ist für jeden eine unentbehrliche Hilfe, der auch nur halbwegs gesund leben möchte – und nicht nur für Allergiker oder Eltern von Kindern.

Marion Schimmelpfennig, Jahrgang 1961, veröffentlichte im Jahr 2013 ihr erstes populärwissenschaftliches Sachbuch, „Giftcocktail Körperpflege“. Im Februar 2016 erschien das zweite Buch, „Die Mineralwasser- & Getränke- Mafia. Derzeit arbeitet die Autorin an ihrem dritten Buch, „Das Lexikon der Lebensmittelzusatzstoffe“.

Marion Schimmelpfennig war drei Jahrzehnte in der Marketingbranche tätig, bevor sie begann, sich dem Schreiben populärwissenschaftlicher Bücher zu widmen. Als Etat-Direktorin und Texterin für internationale Werbe- und PR-Agenturen konnte sie sich nicht nur Einblicke in die Art und Weise verschaffen, wie „Kommunikation“ gemacht wird, sondern auch tiefe Einsichten in die Arbeitsweise und Strategien von Konzernen aus der Lebensmittel- und Pharmaindustrie gewinnen.

Text: J.-K. Fischer Verlag (Auszug)



Abb.: Auszug Inhalt (links) und Buchcover (rechts)

Marion Schimmelpfennig ist Bestseller-Autorin. Das Buch „Giftcocktail Körperpflege“ und „Die Mineralwasser- und Getränkemafia“ stammen aus ihrer Feder. Außerdem hat sie einen „Wegweiser“ durch den Irrgarten der Inhaltsstoffe, die sich leider in unseren sogenannten „Lebensmitteln“ befinden, geschrieben: „Lexikon der Lebensmittelzusatzstoffe“.

Andrea de Groot

Titel:

Giftcocktail Körperpflege

Autorin: Marion Schimmelpfennig

Erscheint im: J.-K. Fischer Verlag

Format: gebunden, ca. 312 Seiten

Preis: 21,95 Euro

Bestellung: LK-Verlags UG

Telefon: 03327 7269079

E-Mail: info@wplus-verlag.de

www.wplus-verlag.de

Aktive-Früchte-Kur auf Mallorca

2018 – Ein Rückblick

von Regina

Endlich ist es soweit. Das langfristig geplante Früchte-Fasten auf Mallorca rückt endlich in greifbare Nähe. Ich bin schon so gespannt, was es mit mir macht und wie es mir ergeht. Ich bin ehrlich und hoffe darauf auch ein paar Kilo an Gewicht zu verlieren.

Unser Flieger startete am Sonnabend, 10.03.2018 um 13.50 Uhr vom Flughafen Berlin-Tegel. Neben mir und meinem Mann Peter sitzt Elke, eine weitere Teilnehmerin der Früchte-Kur.

Wir landeten planmäßig um 16.45 Uhr in Palma. Vor dem Flughafen wartete bereits unser Bus zur Abfahrt zum Hotel Castell de Mar in Cala Millor. Der Ort liegt auf der Ostseite der Insel. Nach einer guten Stunde sind wir am Ziel. Ein sehr großes Hotel mit 12 Stockwerken und 230 Zimmern. Und wir haben das Glück in der 12. Etage zu wohnen. Eine herrliche Aussicht.

Unser erstes Abendessen stand bevor. Ab heute gibt es für 14 Tage jeden Abend Rohkost, ohne Salz, gewürzt mit Zitrone, Ingwer, Knoblauch und Kräutern. Nicht gerade mein Fall, aber da muss ich jetzt durch.

Danach nur noch Koffer auspacken und dann umfallen. Ich konnte nicht gut schlafen, denn ich war viel zu aufgeregt, was mich am nächsten Tag erwartet.

Kurz vor 8 Uhr als erstes Heilerde trinken und anschließend gleich Frühsport. Erst Erwärmung im Sportraum und weiter ging es draußen vor dem Hotel auf einem geeigneten Platz und zum Abschluss noch ca. 20 min im Nordic-Walking-Schritt entlang der Strandpromenade. Dann war es fast 9 Uhr. Nun noch schnell zum Frühstück vorbereiten und ca. 9.30 Uhr gibt es nun das erste Obstfrühstück. Hierzu haben wir gelernt, dass wir zu einer Mahlzeit nur eine Sorte Obst essen sollen, um weniger Energie für die Verdauung zu benötigen. Ein Obstsalat ist somit ein „no Go“.

Nach dem Frühstück trafen sich alle Teilnehmer (insgesamt 25 Personen) zur Eröffnungsveranstaltung. Alle haben sich kurz vorgestellt. Sie kamen aus allen Himmelsrichtungen Deutschlands. Etwa die Hälfte der Teilnehmer waren das erste Mal bei so einer Fasten-Kur und die andere Hälfte kannte dies zum Teil, schon seid fast 20 Jahren.

Heute ging es um 13 Uhr noch auf eine kleine Wanderung, direkt vom Hotel los. Nach ca. 2 Stunden waren wir zurück und einige hatten noch Lust auf eine Strandwanderung im flachen Wasser, denn es war herrliches Wetter. Bis 17 Uhr hatten wir jetzt Zeit. Dann begann unsere tägliche Yoga-Stunde.

Heute Abend gibt es noch die Darm- und Leberreinigung, deshalb fällt das Abendessen heute aus.



Um 18 Uhr gibt es den ersten Drink Bittersalz, um 20 Uhr den zweiten Drink und um 22 Uhr den Olivenöldruck zur Leberreinigung. Mit dem Leberwickel ging es dann in die Nachtruhe. Ich habe gut geschlafen und musste leider gar nicht zur Toilette.

Am Montagmorgen um 6.30 Uhr noch mal Bittersalz trinken. Um 8 Uhr Frühsport und für mich gab es dann um 8.30 Uhr noch mal Bittersalz. Danach dann endlich die Erlösung. Zum Frühstück hatte ich heute aber so gar keinen Appetit. Unsere heutige Wanderung ging entlang der Strandpromenade, immer in der Nähe von Toiletten. Nach der Darm- und Leberreinigung brauchte der eine oder andere diese noch einmal öfter.

Nach unserem kleinen Ausflug, verbunden mit ein bisschen Geschäftebummel, habe ich mich mit Elke noch zu einer Strandwanderung getroffen. Peter war k.o. und hatte sich etwas hingelegt. Nach Yoga und Abendessen geht es zur täglichen Abendveranstaltung. Hier wird die Wanderung für den nächsten Tag besprochen und Maria hält heute einen Vortrag über die Verdauung. Super interessant. Um 21 Uhr haben wir uns dann mit unserem Leberwickel (Wärmflasche) ins Bett gelegt. Die Wärmflasche war schon gut, denn es wurde einem doch manchmal ganz schön kalt.

Die nächsten Tage liefen nach dem straffen Zeitplan ab, an den wir uns bereits gewöhnt hatten. Und das war gut so. Der Gedanke von Hunger und etwas Schönes zu essen kam somit gar nicht auf. Durch die Wanderungen und Ausflüge haben wir viel von der schönen Insel Mallorca gesehen. Bis auf einen Regentag, hatten wir 14 Tage schönes Wetter.

Nach ca. 5 Tagen merkte ich schon, wie die Pfunde purzelten. Trotzdem hatte ich soviel Energie für das anspruchsvolle Tagesprogramm. Es ging mir einfach gut.

Durch die täglichen Abendveranstaltungen wurde uns die gesunde Ernährung auf ganz interessante und verständliche Weise nähergebracht. Für mich stand nach der ersten Woche fest, unsere Ernährung wird sich nach dieser Früchte-Kur total verändern. Ich konnte plötzlich nicht mehr begreifen, dass ich es nicht wahrhaben wollte, dass uns die herkömmliche Ernährung krank macht und auch meine stetige Gewichtszunahme in den letzten 10 Jahren, die Folge von ungesunder Ernährung war.

Ich war emotional, hin und her gerissen von der Enttäuschung so viele Jahre, soviel verkehrt gemacht zu haben und auch voller Freude und Erwartungen auf das viele Neue, was nun kommt.



Ich hatte plötzlich Angst dies alles nicht zu schaffen. Maria aber sprach mir Mut zu, und bot mir zu jeder Zeit ihre Hilfe an, dass gab mir schon Kraft, dem Ganzen gelassener entgegen zu sehen.

Auch aus den Gesprächen mit anderen Teilnehmern konnte man viel Wertvolles mitnehmen.

Die 14 Tage vergingen wie um Flüge. Es war eine tolle Zeit.

Am 24.03.2018 ging es wieder nach Hause und am Sonntag, 25.03.2018 haben wir uns erstmal gewogen. Ich hatte 7 kg abgenommen. In 2 Wochen, ich konnte es kaum glauben.

Jetzt kam ja noch die dritte Fastenwoche. Ich war ganz diszipliniert und habe nochmal 1,5 kg abgenommen.

Nun begann wieder der Ernst des Lebens, aber jetzt mit gesunden Lebensmitteln und Marias Unterstützung. Wir essen viel weniger Fleisch, dafür viele Gerichte vegetarisch mit frischem Gemüse. Wir schreiben heute den 1. Mai 2018. Mein Gewicht liegt bei 64,2 kg. Ich habe bis heute 10,5 kg abgenommen.

Ich weiß, jetzt wir haben alles richtig gemacht.

Die Früchte-Kur war der Anfang eines neuen Lebensabschnittes.



Haben Sie Interesse?

Wir organisieren im März 2019 auf Mallorca wieder eine Aktiv-Früchte-Kur, mit viel Bewegung und Wandern. Beachten Sie: Unsere Teilnehmerzahl ist schon früh mit Voranmeldungen belegt.

➤ **Reisedaten:** März 2019

➤ **Reiseziel:** Mallorca, Hotel Sentido Castell de Mar

Informationen zu den genauen Reisedaten und Preisen folgen später. Voranmeldungen nehmen wir aber gern schon entgegen.

Informationen und Voranmeldung:

LK-Verlags UG · Maria Knoch
Adolf-Damaschke-Straße 69–70
14542 Werder (Havel)
E-Mail: info@wplus-verlag.de
Telefon: 03327-7269079
www.wplus-verlag.de

Fotos: Peter Bussenius



Liebe Maria,

wir haben sehr viel von den 14 Tagen profitiert und denken jeden Abend bei den 5 Tibe-tern an Dich.

Wir sind fit und dank dir auch gut informiert. Die neue Wissenschaftplus ist sehr schön.

Viele Grüße aus Franken
senden Karola und Matthias



Liebe Maria,

ich wollte dir heute mal mitteilen, wieviel wir an Gewicht verloren haben in diesen 14 Tage. Bei mir sind es 5,5 kg und bei meinem Mann 7 kg.

Und das Schönste: wir haben bis heute noch nicht zugenommen, danke für deine guten Infos und Wegweiser!

Elke

Liebe Maria und lieber Günter,

ich möchte mich ganz herzlich für Eure tolle Begleitung, Hilfestellung, Hintergrundinfos, Übungen, schöne Wanderungen und gute Organisation bedanken!

Es war eine unglaubliche Fülle von interessanten Details, die ich auch noch nicht gehört hatte und mein Hintergrund (aus eigenem Leidensdruck entstanden) ist seit 2009 sehr, sehr umfassend, im sogenannten alternativen Bereich, Ernährung und Neue Medizin.

Und heute sind für mich die 21 Tage beendet :-)) und ich werde heute Abend eine Gemüsesuppe kochen und dann mit Hochgenuß verspeisen und darauf freue ich mich sehr! Allerdings es war nicht wirklich sehr schwer für mich, da ich mich schon lange gesund ernähre, aber das rohe Gemüse am Abend war/ist/bleibt eine Herausforderung für mich, ich liebe gedämpftes und gekochtes Gemüse und auch Brot und Nudeln, aber das sind dann eben die 20%.

Und DANKE für die Rezepte sie sind ein prima neuer Einstieg für mich in die sinnvolle „richtige“ Ernährung unter dem Aspekt was ist wirklich förderlich für mich, mit dem Hintergrund was wird wann von meinem Körper gebraucht und dementsprechend dann gut verstoffwechselt.

Es war eine erkenntnisreiche Zeit und ich habe ganz viel gelernt und werde ganz viel weiter beibehalten, vor allem die Übungen sind inzwischen fest eingebaut vorm Frühstück

Susanne





Marias Küche

Fenchel-Auflauf



Zutaten für 2 Personen

2 Fenchelknollen
100 g geriebener Käse
Tomaten-Soße
(Bio-Tomate-Soße im Glas,
wenn es schnell gehen soll)

Oder selbst machen:

500 g Tomaten
in Stücke schneiden,
2–3 Frühlingszwiebeln
in Röllchen schneiden,
1 Knoblauchzehe zerkleinern.
Alles in 2 EL Kokosöl andünsten,
2 Lorbeerblätter und Oregano dazu
geben und dick einkochen lassen.
Mit Salz und Pfeffer würzen.

Backofen auf 180°C vorheizen.

Fenchelknollen halbieren und in Salzwasser
bissfest kochen.

Die Tomaten-Soße in eine Auflaufform geben, die ab-
getropften Fenchelhälften rein legen, mit dem Käse
bestreuen und ca. 15–20 Minuten überbacken.

Mit Pellkartoffeln oder Reis servieren.

Mir schmeckt es auch ohne Beilage.

Ich mach es auch gerne ohne Käse, auf dem Teller mit
Basilikum und Sprossen.



Marias Küche



Gewürzter Blumenkohl mit Kartoffeln

Für 2–3 Personen

700 g Pellkartoffeln
in Würfeln schneiden
1 Kopf Blumenkohl
in Röschen teilen
4–5 Tomaten
in kleine Stücke schneiden
(oder 1 Dose Tomatenstücken)
400 g Kokosmilch
Alles sanft erhitzen.

2 Knoblauchzehen
fein schneiden
3–4 cm großen Ingwer
fein schneiden
1 EL Senfkörnern
1 EL Kreuzkümmel
1 EL Kurkuma
1 getrocknete Chilischote
Alles etwas mörsern und in 2 EL
Kokosöl 3–4 Minuten aufkochen.

Die Gewürzmischung auf den Kartoffel-
Blumenkohl fließen lassen und noch
20–30 Minuten leicht köcheln lassen.

Ca. 200 g Spinat am Ende einrühren,
bist die Blätter zusammenfallen.

Ich mach noch einen kleinen grünen Salat dazu.



Bücher für Ihr Wissensplus



Impfen – Einfach und verständlich dargestellt
Karin Wolfinger, Karl Krafeld u.a.
10,- Euro
140 Seiten



IMPFEN – Völkermord im dritten Jahrtausend?
Karl Krafeld, Stefan Lanka u.a.
25,- Euro
304 Seiten



Der Masern-Betrug
S. Lanka, V. Widmer, S. Brix
15,- Euro
208 Seiten



Alles über die Grippe, die Influenza und die Impfungen
Stefan Lanka, Veronika Widmer u.a.
15,- Euro
194 Seiten

Die letzte Chance für eine Zukunft ohne Not
Annie Francé Harrar
45,- Euro

Impfen und AIDS: Der neue Holocaust
Karl Krafeld, Stefan Lanka
43,- Euro

Impfen ist Gotteslästerung!
Karl Krafeld
10,- Euro

Die Vogelgrippe
Stefan Lanka, Veronika Wider u.a.
20,- Euro

AIDS ist das Verbrechen
Karl Krafeld, Stefan Lanka
9,90 Euro

Die Quellen des Göttlichen
Johann Siegfried Mohr
42,50 Euro

Mittelstand unter lauter Räubern
Eberhard und Imke Hamer
25,- Euro

Wer hat Angst vor Silvio Gesell?
Hermann Benjes
18,- Euro

Handbuch des Bodenlebens
Annie Francé Harrar
39,- Euro

Die Deflation kommt
Günter Hannich
18,95 Euro



Medikamente – Grundlagen Mit dem Wissen um die Fünf Biologischen Naturgesetze, Band 1
Ursula Stoll
14,95 Euro
152 Seiten



Du isst, wie du bist, Band I
Ursula Stoll
29,90 Euro
323 Seiten



Die Sprache der Haut
Ursula Stoll
49,90 Euro
870 Seiten



Schreiben und Lesen lernen kann jedes Kind
Anne Becker
24,95 Euro



Rechnen lernen kann jedes Kind
Anne Becker
24,95 Euro

Kinderkrankheiten
Ursula Stoll
14,95 Euro

Butter bei die Fische, Band II
Ursula Stoll
39,90 Euro
323 Seiten

Grundlagen der Terlusollogie
Christian Hagen
39,95 Euro

Familie Knautsch
Harald Baumann, Daniela Amstutz
je Band: 9,80 Euro
Bände 1–6: 58,80 Euro

Band 1: Masern
Band 2: Mittelohrentzündung
Band 3: Mumps
Band 4: Halsweh
Band 5: Hautausschläge
Band 6: Brustknoten

Alle Bücher und weitere Informationen sind erhältlich unter www.wplus-verlag.de



Johann Siegfried Mohr Die Quellen des Göttlichen



Die uns bekannte Geschichte der Menschheit liegt hier erstmals unter Einbeziehung der Biologie als geschichtlicher Dimension bei kollektiven Konflikten und ihrer Kultur stiftenden Rolle wie ein offenes Buch vor uns...

Das im Buch exzellent aus der Biologie dargestellte Leben der wichtigsten Seher, Mystiker und spirituellen Meister erklärt, warum sie so wurden und warum sie ihre Botschaften erzählten.

Dr. Stefan Lanka

Das Buch mit 352 Seiten
(42,50 Euro) **ist erhältlich bei:**

LK Verlags UG
Maria Knoch
Adolf-Damaschke-Straße 69–70
14552 Werder (Havel)
Telefon 03327 7269079
www.wplus-verlag.de

Impressum

Das **Zweimonatsmagazin** erscheint 6 mal im Jahr und kostet inklusive Porto in Europa:
als gedrucktes Heft: 29 Euro/Jahr
als PDF-Version: 18 Euro/Jahr
als gedruckte und PDF-Version: 38 Euro/Jahr

Der Bezugszeitraum ist das Kalenderjahr. Schon erschienene Ausgaben im Jahr der Bestellung werden nachgeliefert. Kündigung ist jederzeit zum Jahresende möglich. Sie können die aktuelle Ausgabe von Wissenschaftplus, auch zum Verteilen, einmalig als PDF-Datei kostenlos erhalten.

Wichtige Hinweise

Ziel sämtlicher Veröffentlichungen von Wissenschaftplus, LK-Verlags UG ist es, Hilfen zum eigenverantwortlichen Denken und Handeln zu geben. Der Verlag übernimmt keine Verantwortung dafür, wenn es jemand unterlässt, eigenverantwortlich zu denken, zu prüfen und zu handeln.

Herausgeber

Wissenschaftplus, LK-Verlags UG (haftungsbeschränkt)
Gesetzlich vertreten durch Maria Knoch
Verantwortlicher Redakteur: Dr. Stefan Lanka
Adolf-Damaschke-Straße 69–70 · 14542 Werder (Havel)
info@wplus-verlag.de
Fax: 03327-5708930 · Telefon: 03327-7269079

Druck: Druckerei Rüss, Potsdam,
Gestaltung: Anke Kassin

Fotonachweis:

Cover, S. 4, 20, 21: Tamarind GmbH
S. 2: hjschneider-www.fotolia.de (Weihrauch)
S. 4: Hoda Bogdan (close-up of scientist hands with microscope, examining samples) – www.fotolia.de
S. 5: Andrey Bandurenko (Cropped view of beautiful young woman walking in forest barefoot) – www.fotolia.de
S. 4, 17, 19: WikimediaCommons, gemeinfrei,
Deutsch: Goldmarie aus dem Märchen „Frau Holle“,
Illustration von Hermann Vogel (1854-1921),
Übertragen aus de.wikipedia.org nach Commons durch Ireas mithilfe des CommonsHelfer., Der ursprünglich hochgeladene Benutzer war Dr. Meierhofer in der Wikipedia auf Deutsch (unverändert)
S. 4, 23: Institut zu Füßen 2018
S. 4, 24, 25, 28, 29, 31: BioProphyl
S. 33, 36: mmphoto (Schwangere Frau hält Hände schützend um Bauch, Detail)
S. 34: honcharr (Mother holding tiny foot of newborn baby) – www.fotolia.de
S. 40–45: Peter Bussenius



PICONNECT **wai**

› Unterbau-Wasserfiltersystem



Grundfilter Intensivfilter Kalkfilter PI Filter



**Schnell-
wechsel
System**

- › Modulares Unterbau-Wasserfiltersystem
- › Chemiefreier Kalkschutz
- › Jederzeit konfigurier- und erweiterbar
- › Einbau unter der Spüle
- › Wichtige Mineralien bleiben erhalten

Informationen und Bestellung

Tel. +49 3327 5708926 · info@maunawai.com · www.maunawai.com

Das Wissenschaftplus-Magazin im Abonnement

Abonnieren Sie jährlich 6 Ausgaben des Magazins Wissenschaftplus:

- als gedrucktes Heft: 29 Euro
- als PDF per E-Mail: 18 Euro
- oder gedruckt+PDF: 38 Euro

unter www.wissenschaftplus.de

Bestellen Sie eine kostenlose Probeausgabe (als PDF oder Print) von Wissenschaftplus

per E-Mail: info@wplus-verlag.de,
 Fax: 03327-5708930,
 oder telefonisch: 03327 7269079

Das Magazin für Biologie, Forschung, Medizin, Soziales und Technik
 Das Zweimonatsmagazin der WISSENSCHAFTPLUS-Akademie
 Ausgabe 2/2015
 ISSN 1861-9366 3 Euro

WISSENSCHAFTPLUS magazin

Geschichte, Gegenwart und Zukunft der MEDIZIN

WIR GEHEN NICHT MIT DEN FÜßEN!

6 Antwortstunde 18 Mein Wasser 40 Hormonell wirksame Stoffe

Das Magazin für Biologie, Forschung, Medizin, Soziales und Technik
 Das Zweimonatsmagazin der WISSENSCHAFTPLUS-Akademie
 Ausgabe 2/2018
 ISSN 1861-9366 3,90 Euro

WISSENSCHAFTPLUS magazin

Das Magazin für Biologie, Forschung, Medizin, Soziales und Technik
 Das Zweimonatsmagazin der WISSENSCHAFTPLUS-Akademie
 Ausgabe 2/2018
 ISSN 1861-9366 3,90 Euro

WISSENSCHAFTPLUS magazin

Das Magazin für Biologie, Forschung, Medizin, Soziales und Technik
 Das Zweimonatsmagazin der WISSENSCHAFTPLUS-Akademie
 Ausgabe 2/2018
 ISSN 1861-9366 3,90 Euro

WISSENSCHAFTPLUS magazin

Das Magazin für Biologie, Forschung, Medizin, Soziales und Technik
 Das Zweimonatsmagazin der WISSENSCHAFTPLUS-Akademie
 Ausgabe 2/2018
 ISSN 1861-9366 3,90 Euro

