

# !!! AKTUELL !!!

Samstag, 12. April 2025

Bildungshaus

Schloss St. Martin

Kehlbergstraße 35 - 8054 Graz

10.00 bis 13.00 Uhr

VORTRAG

## GEDANKEN FÜR EINE NEUE MEDIZIN

**Ganzheitlichkeit und  
Wiederherstellung der  
traditionellen Medizin**

**Dr. Ronald Weikl**

- ➔ **Ganzheitlicher Ansatz –  
der Mensch als untrenn-  
bare Einheit**
- ➔ **Rückbesinnung auf  
traditionelle Heilmittel  
und Verfahren**
- ➔ **Weniger ist mehr**
- ➔ **Hippokrates**
- ➔ **Es liegt in den eigenen  
Händen**

*Wir freuen uns auf Ihren Besuch!*



## Inhalt

Widerspruchsregister .....	2
Impressum .....	2
Brief aus dem Präsidium .....	2/3

### Themenschwerpunkte **Gesundheit & Impfung**

Vorgehensweise bezüglich e-Impfpass .....	4
Impressionen	
35 JAHRE WfmTf .....	5
Pflanzengeschichten	
Über den BALDRIAN .....	6
Japan – Geschäfte verweigern saRNA-Geimpften den Zutritt! .....	9
Sinn finden in der Krise .....	12
Impfung aus dem Kochtopf ...	14
Kurz gefasst .....	18

### **Homöopathie im Alltag** Hilfe zur Selbsthilfe

RUMEX CRISPUS .....	21
Der Muskeltest .....	23
Raus aus der Sexfalle .....	24

# WIDER SPRUCHS REGISTER

Wer für sich oder seine minderjährigen Kinder einer Organ- und Gewebentnahme widersprechen möchte, sendet seine Widerspruchserklärung an:

**Gesundheit  
Österreich GmbH -  
ÖBIG**

**Stubenring 6  
A-1010 Wien  
Telefon +43 1 51561**

[www.goeg.at/de/Widerspruchsregister](http://www.goeg.at/de/Widerspruchsregister)

## IMPRESSUM:

Medieninhaber, Herausgeber und Verleger:  
Werk für menschenwürdige Therapieformen, A-8523 Frauental, Amselweg 12,  
Tel. 0 34 62/37 79 - ZVR: 658177698  
e-mail: [praesident@wfntf.net](mailto:praesident@wfntf.net)  
Internet: <http://www.wfntf.net/>

## Offenlegung/Blattlinie:

Bereitstellung unabhängiger, unzensurierter Informationen zum Schutz der Gesundheit und persönlichen (Therapie-)Freiheit. Es geht uns um eine diskussionswürdige Meinungsvielfalt, daher muss der Inhalt eines Artikels nicht im Detail den Ansichten der Redaktion entsprechen. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Bilder, Bücher, Datenträger usw. wird keine Haftung übernommen.

Raiffeisenbank Lipizzanerheimat,  
IBAN: AT68 3848 7000 0211 1482

Verlagsort: Frauental

## **Liebe Mitglieder, liebe Freunde,**

es ist kaum zu glauben, aber schon wieder neigt sich das Jahr zu Ende und es wird Zeit zurückzublicken auf ein Jahr, das für das Werk für menschenwürdige Therapieformen ein sehr erfolgreiches Jubiläumsjahr war.

### **35 Jahre WfmTf!!**

Mit großer Freude gingen wir durch dieses Jahr mit vielen wunderbaren Veranstaltungen für Sie. Unser Frühjahrsvortrag mit Dr. Walter Surböck wurde von Ihnen mit so großem Interesse und Publikumsandrang besucht, dass wir den Vortrag wiederholen mussten. Danke dafür!

Auch das Seminar von Dr. Gerhard Weiland zum Thema „Die Homöopathische Hausapotheke“ wurde von Ihnen sehr gerne angenommen und viele von Ihnen und auch wir, konnten unser Wissen dazu auffrischen.

Nicht zuletzt aber freuten wir uns besonders, dass so viele von Ihnen bei unserem Herbstvortrag – mit Prof. Dr. Sönnichsen – dabei waren und mit uns gemeinsam auf 35 Jahre WfmTf angestoßen haben. Wir begaben uns gemeinsam mit Prof. Dr. Sönnichsen auf eine „Reise durch die Medizin“ und erlebten einen wirklich interessanten und kurzweiligen Vormittag. Vielen Dank an alle Beteiligten, besonders aber auch an das gesamte Team des WfmTf. Ohne die tolle Zusammenarbeit aller ehrenamtlichen Präsidiumsmitglieder wären solche Veranstaltungen nicht möglich.

Natürlich haben wir Sie auch während



des Jahres auf dem Laufenden gehalten und versucht Sie mit vielen spannenden Artikeln in unserer Vereinszeitung zu aktuellen Themen zu informieren.

Leider sind ja hier die Themen nicht weniger geworden, und weiterhin hält uns die Aufarbeitung von Corona, die ja so leider noch immer nicht stattfindet, noch immer auf Trab.

Weiterhin finanziert Bill Gates neue leicht zugängliche Corona-Impfstoffe. Es gibt bereits präklinische Forschungsprogramme und Versuche für den neuen experimentellen Konjugatimpfstoff, der angeblich die „Immunreaktion noch verstärken soll“. (Siehe auch „Kurzgefasst“ im Blatinneren.) Außerdem drängt Bill Gates auf globales digitales Geld und e-ID. Der Microsoft Co-Gründer Bill Gates drängt Regierungen, das neue globale System für digitales Geld und Ausweise zu übernehmen, das vom Weltwirtschaftsforum (WEF) gefordert wird.

Außerdem ganz wichtig: auch in dieser Ausgabe berichten wir über alles Aktuelle zum Thema e-Impfpass und was auch Sie tun können, um gegen diese Maßnahmen zu protestieren.

So wie wir alle immer wieder dazu aufgerufen sind, Eigenverantwortung zu übernehmen und bei vielen Themen nicht mehr mitzumachen, oder dagegen zu protestieren und auch gemeinsam wieder aufzustehen.

Einige unserer Artikel in der aktuellen Zeitung bieten auch Hilfe zur Selbsthilfe und ich freue mich besonders, Ihnen schon jetzt sehr interessante Veranstaltungen für das kommende Jahr anzukün-

digen. Im Jänner wird es wieder ein tolles Seminar von Dr. Gerhard Weiland geben. Am 25. Jänner 2025 wird er uns zum Thema: „Der kinesiologische Muskeltest“ auch Hilfe zur Selbsthilfe anbieten. Der kinesiologische Muskeltest ist ihm ein unverzichtbares Instrument in der diagnostischen und auch therapeutischen Werkzeugkiste geworden. (Mehr dazu in der Vortragsankündigung im Blatinneren.) Und im Frühling 2025 darf ich Ihnen einen weiteren sehr interessanten Vortrag ankündigen. Dr. Ronald (Ronny) Weigl, Gynäkologin und praktischer Arzt für Naturheilverfahren in Passau, wird zum Thema: „Gedanken für eine neue Medizin“, zu uns ins Schloss St. Martin kommen.

Wir würden uns wirklich sehr darauf freuen, Sie wieder oder auch das erste Mal bei unseren Veranstaltungen begrüßen zu dürfen.

So bleibt mir nur mehr Ihnen für Ihre Treue im abgelaufenen Jahr zu danken, alle neuen Mitglieder auf das herzlichste in unserem Verein zu begrüßen und Ihnen und Ihren Familien ein frohes und gesegnetes Weihnachtsfest zu wünschen und nur das Allerbeste für das Jahr 2025.

Herzlichst  
Ihre Elfi Mußbacher



# VORGEHENSWEISE BEZÜGLICH E-IMPFPASS LAUT PROF. DR. SÖNNICHSEN

***Beim Vortrag in Graz mit Dr. Andreas Sönnichsen gab es viele Anfragen bezüglich des e-Impfpasses!***

## **Vorschlag von Dr. Andreas Sönnichsen**

Wir sollten als Bevölkerung geschlossen jegliche Art von Impfung verweigern, solange dieser e-Impfpass in der vorgesehenen Form existiert.

Am besten wäre es, wenn Tausende von Schreibern beim Gesundheitsminister eingehen würden, die gegen diese Verletzung unserer persönlichen Gesundheitsdaten protestieren und ankündigen, dass man sich keine weiteren Impfungen mehr geben lassen wird, bis der e-Impfpass wieder abgeschafft ist bzw. mindestens ein Opt-Out möglich ist. Dann hat die Regierung zumindest mal viele leere Impfpässe.

Weiters sollten wir alle schriftlich beantragen, dass wir vom e-Impfpass abgemeldet werden möchten. Dies wird eine ablehnende Mitteilung seitens der EL-GA GmbH auslösen mit Verweis auf die Gesetzeslage.

Diese Ablehnung ist dann der „Anlassfall“, der eine Verfassungsbeschwerde ermöglicht. Diese ist in Vorbereitung und je mehr Menschen sich dieser anschließen, desto besser. Nähere Informationen wird es innerhalb der nächsten Wochen auf der Seite von „Gesundheit für Österreich“ geben.

[www.gesundheit-oesterreich.at](http://www.gesundheit-oesterreich.at)

Ich wäre Ihnen sehr dankbar, wenn Sie in Ihren Vereinsaussendungen auch noch einmal auf unsere „Wiener Gesundheitstage“ hinweisen könnten.

<https://www.oesterreichische-gesundheitstage.at/wiener-gesundheitstage/>

Wir werden uns auf dieser Tagung u. a. auch mit der Zukunft unseres Gesundheitssystems befassen. Ein Schwerpunkt wird sein, dass staatliche Eingriffe in Gesundheitsentscheidungen generell weder medizinisch noch ethisch noch aus datenschutzrechtlicher Sicht vertretbar und daher strikt abzulehnen sind. Dazu gehört natürlich auch der e-Impfpass.

Prof. a.D. Dr. Andreas Sönnichsen  
Facharzt für Innere Medizin – Facharzt  
für Allgemeinmedizin  
[www.acsoe.de](http://www.acsoe.de)

# Impressionen – 35 JAHRE Werk für menschenwürdige Therapieformen

Vielen Dank an alle, die diesen Tag  
unvergesslich werden ließen

*Herbstvortrag 2024 – mit Prof. Dr. Sönnichsen*



Vortrag Dr. Sönnichsen



Die Gründungsmitglieder



Der Vorstand mit Dr. Sönnichsen



# Pflanzengeschichten

## Über den *BALDRIAN*

Text: Mag. Pharm. Ursula Gerhold, Fotos: Archiv

**M**edizin kommt von „in Medium ducere“ – in die Mitte führen.

Natürlich nicht eine Mitte als statische Ortsbeschreibung, vielleicht kann ich das am besten als meinen passendsten Schwingungsbereich beschreiben. Ich bewege mich stabil in meiner persönlichen inneren Wohlühlordnung. Alle Räder greifen harmonisch ineinander, alles läuft wie am Schnürchen. Ich bin erfüllt von Leichtigkeit und Lebensfreude, ich fühle mich genau am richtigen Platz und im passenden Tun. Ich schlafe tief und fest und wache ausgeruht und motiviert auf. Ich spüre jede einzelne meiner Zellen, die Kraft meiner Muskulatur, die Festigkeit meiner Knochen. Ich liebe es, mich geschmeidig zu bewegen und genieße köstliches, lebendiges Essen. Viele Dinge könnte

ich noch aufzählen, um das Geschenk meines Lebens zu beschreiben.

**Und was, bitte, hat das Alles jetzt mit dem Baldrian zu tun?**



Was ich oben beschrieben habe, das kenne ich.



Aber zurzeit habe ich manchmal aus heiterem Himmel eher das Gefühl, dass nichts mehr ineinandergreift.

Die Schwingungsmuster haben sich völlig verändert. Meine eigenen und die der Erde auch – oder vielleicht eher umgekehrt? Die Frequenz ist höher – alles verändert sich viel schneller – und die Ausschläge, die Amplitude, ist viel größer. Ein bisschen wie bei einer bipolaren Störung. Aber im Minutentakt. Einmal bin ich vollkommen glücklich und im nächsten Augenblick stelle ich alles in Frage. Manchmal habe ich Angst, mich in diesem Chaos zu verlieren.

An dieser Stelle kommt nun endlich der Baldrian ins Spiel. Von allen heimischen Pflanzen ist er die, die uns am eindeutigsten in den höchsten Höhen unseres Überbewusstseins und in den tiefsten Tiefen unseres Unterbewusstseins mit seiner klaren und liebevollen Kraft umfängt.

Wenn wir uns unruhig fühlen, Angst vor dem Kontrollverlust fühlen, dann ist er da und hält uns zusammen, jenseits unserer Bewusstseinsgrenzen, wie die Eihaut unseres Bewusstseins. Er erinnert uns daran, dass niemand uns ge-

gen unseren Willen auf dieser Erde ausgespuckt hat. Er bringt den flatternden Magen, das unruhige Herz und den aufgeregten Verstand zur Ruhe.

Er sagt: „Mach die Augen zu, lass dich fallen, alles ist gut, du kannst dich nicht verlieren und du darfst darauf vertrauen, dass du in jedem Augenblick in deinem Herzen fühlen und wissen wirst, was zu tun ist!“

Mag. Pharm. Ursula Gerhold  
[www.lebenswerkstaetten.stainz.at](http://www.lebenswerkstaetten.stainz.at)

**Erleuchtung hat nichts  
damit zu tun,  
göttlich zu werden....**

**Stattdessen geht es darum,  
wieder ein vollständiger  
Mensch zu werden ...**

**Das ist das Ende der  
Unwissenheit.**

**Lama Surya Das**





Vortrag mit

**Dr. Ronald Weikl**

*Gynäkologe, praktischer Arzt für Naturheilverfahren  
in Passau und stellvertretender Vorsitzender der  
MWGFD – Mediziner und Wissenschaftler für  
Gesundheit, Freiheit und Demokratie e.V.*

# „GEDANKEN FÜR EINE NEUE MEDIZIN“

- Ganzheitlicher Ansatz – der Mensch als untrennbare Einheit von Körper, Geist und Seele
- Rückbesinnung auf traditionelle Heilmittel und Verfahren durch heimische Kräuter zur Gesunderhaltung und Krankheitsvorbeugung
- Soviel wie nötig, sowenig wie möglich und weniger ist mehr – primum non nocere
- „Eure Nahrungsmittel seien eure Heilmittel“ – Hippokrates
- Die Verantwortung für die Gesundheit liegt seit jeher in den eigenen Händen

---

**Samstag** Bildungshaus  
**12. April 2025** **Schloss St. Martin**  
**10.00 bis 13.00 Uhr** 8054 Graz-Straßgang  
Kehlbergstraße 35

---

Öffentliche Verkehrsmittel: Linie 31, 33, 62

---

Eintrittspreise: Mitglieder € 18.– Gäste € 25.– Mittagessen möglich  
Veranstalter: **Werk für menschenwürdige Therapieformen**, Frauental  
Anmeldung erforderlich unter: [kassier@wfmtf.net](mailto:kassier@wfmtf.net) oder  
[mariabienwald@yahoo.de](mailto:mariabienwald@yahoo.de) oder unter 0664/88416696



# Japan Geschäfte verweigern saRNA- Geimpften den Zutritt!

Text: Dr. Peter F. Mayer, Fotos: Archiv

**A**ls nächste Generation von RNA-basierten Injektionen wurde selbstverstärkende RNA (self-amplifying RNA – saRNA) in Japan zugelassen. Es ist der nächste logische Schritt um die Impfstoffproduktion aus dem Bio-Reaktor in der Fabrik in den menschlichen Körper zu verlegen. Nun weigern sich einige Geschäfte geimpfte Personen zu bedienen. Grund sind Befürchtungen über den Corona-Impfstoff ARCT-154.

Das berichtet ‚Sumikai‘, ein deutschsprachiges Magazin rund um Japan, nun über die ablehnende Haltung von Geschäften und Institution Menschen gegenüber, die sich damit impfen ließen. Wir wissen seit September 2020 aus einem internen Dokument von Pfizer, dass selbst bei den mRNA-Präparaten mit so genanntem **Shedding**, also der Weiterverbreitung von Impfspikes auf verschiedenen Wegen an andere Personen, gerechnet werden muss. Das kann **sowohl durch die**

**Luft als auch durch Hautkontakt** erfolgen. Das wurde mittlerweile durch eine Reihe von Studien nachgewiesen. Die Impfspikes werden von Transportbläschen, genannt Vesikel oder Exosome, über lange Zeit aufgehoben und innerhalb und außerhalb des Körpers verbreitet.

Von Sumikai werden diese wissenschaftlichen Erkenntnisse und Fakten zwar als ‚Verschwörungstheorien‘ abgekanzelt, man berichtet aber doch offen über die Ansichten vieler Japaner:

Seit der Impfstoff zugelassen wurde, kursieren im Internet Gerüchte, dass geimpfte Personen Bestandteile des Virus auf andere übertragen könnten. Als Reaktion darauf verweigern einige Geschäfte geimpften Menschen ihre Dienstleistungen. Die Hot-Yoga-Studio-Kette LAVA bittet auf ihrer Webseite geimpfte Personen, die Einrichtungen nicht zu betreten, bis die Sicherheit des Impfstoffs bestätigt ist.



Eine Zahnklinik in Tokyo fordert geimpfte Patienten auf, sechs Monate nach der Impfung zu warten, bevor sie die Klinik wieder besuchen. Ein Sprecher der Klinik erklärte, dass man diese Maßnahme aufgrund von Informationen aus dem Internet und Büchern ergriffen hat, die auf mögliche Gefahren hinwiesen.

Auch ein Friseursalon in Maebashi weist geimpfte Kunden ab. Die Besitzerin sagte, sie habe von den Risiken im Internet erfahren und misstraue der Regierung und den Medien, da diese nicht über die Nachteile der Covid-19-Impfstoffe informiert hätten.

**Arcturus Therapeutics aus San Diego** hat kürzlich die Zulassung seines selbstverstärkenden mRNA-Impfstoffs durch die japanischen Aufsichtsbehörden erhalten. Das japanische Ministerium für Gesundheit, Arbeit und Soziales (MHLW) hat **ARCT-154**, einen selbstverstärkenden mRNA (**sa-mRNA**)-Impfstoff gegen COVID-19, zugelassen.

Die Impfung wird für Erstimpfungen und Auffrischungsimpfungen bei Erwachsenen ab 18 Jahren eingesetzt. Dieser neue Covid-sa-mRNA-Impfstoff wurde von Arcturus Therapeutics in Zusammenarbeit mit dem in Melbourne, Australien, ansässigen Unternehmen CSL entwickelt. Im Oktober werden die japanischen Gesundheitsbehörden den sa-mRNA-Covid-Impfstoff für die Bevölkerung freigeben.

Die Zulassung basiert auf positiven klinischen Daten aus mehreren

**ARCT-154-Studien, darunter eine laufende Studie zur Wirksamkeit an 16.000 Probanden in Vietnam.**

Wie TKP kürzlich berichtete, hatten einige der prominentesten Wissenschaftler, Ärzte, Immunologen und Akademiker Japans vor den neuen Injektionen eindringlich gewarnt. **Sie erklärten, dass die ‚selbstreplizierenden RNA-Impfstoffe‘ ‚eine weltweite Katastrophe auslösen werden‘.**

**Dr. Robert Malone**, der Erfinder der mRNA-Technologie, reiste nach Japan, wo er sich mit Experten traf, um die neuen Injektionen zu diskutieren. Malone bestätigte, dass in Japan ein Aufstand der Bevölkerung im Gange ist. Die Bürgerinnen und Bürger waren bereits auf die Straße gegangen, um gegen die frühere Covid-mRNA-Impfstoff-Kampagne zu protestieren.

Malone berichtete von der japanischen Kundgebung, an der er teilnahm und bei der sich 30.000 Menschen gegen die Replikon-Injektionen aussprachen.

„Ich komme gerade aus Tokio zurück, wo es eine Kundgebung mit 30.000 Teilnehmern gab, weil sie im Begriff sind, selbstreplizierende RNA-Impfstoffe einzusetzen“, sagte Malone.

„Japan wird für diese neue Technologie als Versuchskaninchen für die ganze Welt benutzt. **Das japanische Volk nennt dies die dritte Atombombe.**“

Unterdessen wächst die Befürchtung, dass die neuen Injektionen bald weltweit zugelassen sein werden.



In Kanada warnen Ärzte die Öffentlichkeit davor, dass die kanadischen Regierungsbehörden Japan folgen und die ‚Replikon‘-saRNA-Injektionen zulassen werden.

Der Onkologe **Dr. William Makis**, der Notfallmediziner **Dr. Mark Trozzi** und der Virologe und Vakzinologe **Dr. Byram Bridle** sprachen kürzlich vor dem japanischen Parlament auf dem diesjährigen internationalen Krisengipfel. Die drei Experten teilten ihre Besorgnis nach der Rückkehr in ihr Heimatland Kanada mit. Sie betonten, dass diese neuen Replikon-‚Impfstoffe‘ ebenso gefährlich sind wie ihre Vorgänger, die Covid mRNA-Impfungen.

**„Dies ist die nächste Iteration dieser Frankenstein-Technologie“, sagte Dr. Makis.**

„Wir wissen nicht, was diese Technologie bewirken wird.“

„Wir wissen, dass sie alle negativen Eigenschaften der ersten Generation von mRNA-Impfstoffen aufweist.“

**Selbst-amplifizierende oder ‚Replikon‘-mRNA-Impfungen bringen mRNA-Impfstoffe auf die nächste**

**Stufe.** Makis beschreibt die neuen Covid-‚Impfstoffe‘ als mRNA-Impfungen ‚auf Steroiden‘.

Die von Bill Gates geförderten selbstverstärkenden mRNA-Spritzen enthalten die Inhaltsstoffe, die erforderlich sind, um mehr von sich selbst herzustellen, sobald sie in die Zellen gelangen. Die Injektionen werden als **‚Replikon-Impfstoffe‘** bezeichnet, weil sie sich im menschlichen Körper vermehren können, um mit der Zeit mehr mRNA zu produzieren.

**Originalbeitrag von Dr. Peter F. Mayer** – Abdruck mit freundlicher Genehmigung:

<https://tkp.at/2024/10/19/japan-ge-schaefte-verweigern-sarna-geimpften-zutritt/>

*Es scheint an der Zeit, die Menschen – ALLE Menschen – endlich darüber aufzuklären, was uns mit dieser ‚Medizin‘ bevorsteht und was gewissenlose Pharmakonzerne hier im Sinne der WHO und ihrer ‚Unterstützer‘ treiben. Schweigen Sie nicht darüber und tragen Sie diese Informationen weiter – bevor uns auch das am Ende offiziell und bei Strafe verboten wird!*

**Zwei Dinge sind unendlich,  
das Universum und die  
menschliche Dummheit.**

**Aber bei dem Universum bin  
ich mir noch nicht ganz  
sicher.**

**Albert Einstein**



# SINN FINDEN IN DER KRISE

## Was Prof. Frankl dazu sagte...

Text: Carmen Wanko  
Fotos: Archiv

**I**n kaum einem anderen Land als in Österreich ist die Tatsache zu sehen, dass auch mehr ‚Licht‘ auftaucht, je dunkler es ist. Und so steht ausgerechnet in diesem Land das Dreigestirn Prof. Sigmund Freud, Prof. Viktor E. Frankl und Prof. Erwin Ringel am psychotherapeutischen Himmel, wobei Viktor Frankl als Extremspezialist für die Sinnfindung in allerbedrohlichsten Lebenssituationen hervorstrahlt und uns gerade heute großen Dienst erweisen kann.

Selbst drei Jahre in vier KZ's gerade noch überlebt, seine Familie ermordet, sein Haus in Wien zerstört und er selbst nach der Befreiung durch Typhus dem Tode geweiht, fand er in dieser seelischen ‚Dauerhölle‘ seine später weltberühmte therapeutische Methode der **Logotherapie** (nicht zu verwechseln mit Logopädie). Bis heute sind seine Nachfolger durch ein Museum und Aufklärungszentrum in Wien in seinem Sinne international hoch engagiert und aktiv. Sein weltberühmtes Buch und meisterhaftes Werk ‚**Trotzdem JA zum Leben sagen**‘ wurde in 26 Sprachen übersetzt und 12 Millionen mal verkauft, ein Klas-

siker der **Überlebens**-Literatur. Wer den Mut hat es zu lesen, erhält neue **Kraft, Trost und Orientierung** auf einem ‚Erkundungsweg der menschlichen Willenskraft‘. Die innere Konsequenz seiner Worttexte ist bestechend. z. B.:

„Es kommt nicht darauf an,  
was wir vom Leben erwarten,  
sondern was das Leben  
von uns erwartet!“

Frankl (1905-1997) formulierte, dass die Aufgaben im Leben nicht nur von Mensch zu Mensch, entsprechend der Einzigartigkeit jeder Person, sondern auch von Stunde zu Stunde, gemäß der **Einmaligkeit jeder Situation** wechseln. Wer von uns hätte gedacht, dass wir heute akut vor so noch nie dagewesenen Lebenssituationen und Herausforderungen stehen, die wir uns vor drei Jahren nicht einmal annähernd auszudenken vermocht hätten! Fast müssen wir uns quasi neu erfinden, um damit umgehen zu können. Recht bekannt ist der Satz von Frankl:

„Wenn du die Situation nicht ändern kannst, musst du dich selbst ändern!“

Damit übergibt er dem Menschen die Entscheidungsgewalt, nicht von äußeren Bedingungen abhängig zu sein, sondern die Verantwortung für diese eigenen Entscheidungen zu übernehmen.

**„Wer sein Schicksal für besiegelt hält, ist außerstande, es zu besiegen!“**

Frankl ermutigt, ja fordert auf, zur Sinnfindung in schwierigsten Lebenslagen und scheinbar ausweglosem Leiden. Nicht im DASS, sondern im WIE des Leidens liege der Sinn. Und der Sinn sei stets, ein ANDERER zu werden. Wir sollen wachsen, über uns selbst hinauswachsen. Und dies sei bis in den Tod möglich. Und es gäben erst die *Ruinen den Blick frei für den Himmel*.

Ja, das kennen wir: Dass ‚in der Mitte der Nacht‘ der Tag begann, d. h. genau **am Tiefpunkt der Krise der Wendepunkt** erschien. Nicht da, wo wir aufgegeben, sondern wo wir uns ergeben haben. Ein innerer Unterschied. Sich ergeben (Elisabeth Kübler-Ross nennt es ‚anheimgenben‘) bedeutet, sich der Situation voll und ganz stellen und bewusst erkennen, was sie von uns will.

Im KZ war Frankls Überlebensstrategie, von Moment zu Moment zu schauen, was das Leben JETZT von ihm forderte und darauf zu antworten durch entsprechendes Tun. Dies vermittelte er auch seinen Mitgefangenen, die bereits nicht mehr leben wollten. Die Frage war, wie sich der Mensch zu einer äußerlich erzwungenen Einschränkung in seinem Dasein verhält. So könne er einen bloßen Leidenszustand zu einer **inneren Leistung gestalten und seinem Leben trotzdem Sinn geben**.

Natürlich will der Mensch verhinderba-

res Leid verhindern, nach all seinen Kräften. Das nicht Verhinderbare hingegen kann Geist und Seele zu menschlicher Größe führen. Dietrich Bonhoeffer ist ein weiteres Beispiel dafür. Er wirkt mit seiner Herzenskraft bis heute ungebroschen.

*Totales Freisein von Leid kann also das Ziel nicht sein. Durch eine einseitige Ausrichtung auf die Minimierung von Spannung in unserem Leben leiden viele Menschen an einer Art psychischer Immunschwäche - in einer auf totale Bedürfnisbefriedigung abgestellten Konsumgesellschaft. Und: Ohne die Ausrichtung auf hohe Ideale kann die Menschheit nicht überleben. (Frankl)*

Oder wie der verehrte Dr. Johann Loibner es formulierte: „Den ganzen Weg gehen ohne das persönliche Kreuz... gibt es nicht.“

Auf diesem Weg eine sinnvolle Aufgabe zu haben, nämlich die innere Hingabe an eine Sache oder einen Mitmenschen, hilft beim Überleben und ist lt. Prof. Frankl durch diese Selbst-Transzendenz erst wirkliches MENSCHSEIN.



**„Wo die Gefahr ist, wächst das Rettende auch!“ (Hölderlin)**

Carmen Wanko  
carmen.wanko@gmx.at



# Impfung aus dem Kochtopf

## Wie Speis und Trank unserem Immunsystem auf die Sprünge helfen

### Teil 4: Die Psyche isst mit – Hunger, Appetit und das Glück

Text: Mag. Sabine Hollomey, Fotos: Archiv

**I**n diesem letzten Teil stehen die sinnlichen, häufig auch unbewussten Aspekte kulinarischen Genießens – vernetzt mit unserem Immunsystem – im Fokus.

Essen hält Leib und Seele zusammen – oder auch nicht! Am sehr komplexen Hunger-, Appetit- und Sättigungsmechanismus ist noch vieles unerforscht. Was macht uns wirklich satt? Welche Rolle spielt die Psyche, welche Hormone werden wodurch aktiviert, die dann Botenstoffe ans Sättigungszentrum im Gehirn leiten, worin besteht der Unterschied zwischen Hunger und Appetit? Warum essen manche Menschen im Stress zu viel, wohingegen andere in vergleichbarer Lage keinen Bissen wegbringen?

Obwohl wir hormonell perfekt programmiert auf diese Welt kommen, haben nicht wenige Menschen lebensstilbedingt verlernt, ihr Hunger-, Durst- und in der Folge auch Sättigungsgefühl wahrzunehmen. Der Ap-

petit als genussbringender Part hat sich in diesen Fällen vom eher pragmatischen Hungergefühl abgespalten. Und so verschwimmen die angeborenen endogenen Signale im Meer der jederzeit verfügbaren kulinarischen Verlockungen mit den bekannten Auswirkungen. Normalgewichtige Menschen sind von diesem Verwirrspiel der Sinne seltener bedroht, sie nehmen ihre Sättigung meist besser zur Kenntnis. Übergewichtige reagieren auf Langeweile, Ärger, Frust, Sorgen, Kummer viel stärker mit zusätzlicher Nahrungsaufnahme. Zudem passiert vieles gänzlich unbewusst, getriggert durch Werbung und andere exogene Reize, Erinnerungen, Uhrzeit u.v.a..

Und jetzt die wenig erfreuliche Nachricht für Abnahmewillige: bei deutlicher Einschränkung der Energieaufnahme schützt sich der Körper seit Urzeiten vor dem Verhungern, indem die appetithemmenden Hormone (z. B. Leptin, Peptid YY, Cholecystokinin, Insulin) im Blut sinken und die



appetitstimulierenden wie Ghrelin, pankreatisches Polypeptid und gastroinhibitorisches Peptid (GIP) ansteigen! Na grandios! Und zum Leidwesen der Betroffenen bleibt die Hormonkonstellation je nach vorheriger Reduktionsphase bis zu einem Jahr weiterhin auf ‚Hunger und Gewichtszunahme‘ programmiert. Jo-Jo lässt grüßen.



Die Aufgaben und Funktionen, die Essen erfüllen kann, sind vielfältig. Motive für die Auswahl bestimmter Lebensmittel sind z. B. Gruppenzugehörigkeit, traditionelle Einflüsse, soziale Gründe, Angebotslage, finanzielle Gründe, gesundheitliche Überlegungen, Verträglichkeit, Geschmacksanspruch, Neugierde, magische Zuweisungen (z. B. Diäten) u.v.a.. Liebgewonnenes Essen und Ess-Stile erfüllen Sicherheitsansprüche in der Gruppe, stärken das Selbstverständnis und geben das Gefühl von psychischer Stabilität, die uns Geborgenheit vermittelt.

Veränderungen des Lebensstils erfordern von den Betroffenen eine hohe Bereitschaft zur Selbstkritik und Neuorientierung, ein extrem hohes Maß an (vorerst) Verzicht und eine erhebliche Portion Frustrationstoleranz.

Rückfälle stehen auf der Tagesordnung, der Umgang damit und mit dem immer wiederkehrenden Neubeginn erfordert viel psychische ‚Substanz‘. Und auch das soziale Umfeld wie Familie, Freunde, Arbeitskollegen können dabei involviert sein.

Die Psyche isst mit... Unser tägliches Essen kann uns in vielerlei Hinsicht Zufriedenheit bescheren: guter Geschmack, Sättigung und Bekömmlichkeit, Endorphine, die von natürlichen Lebensmittelinhaltsstoffen aktiviert sind. Glücklich kann auch machen in netter Gesellschaft zu essen, in besonderem Ambiente, bei angenehmen Gesprächen. Umgekehrt kann das grandioseste Kulinarik-Ereignis durch eine belastende, gespannte Stimmung, Lärm, Stress und Zeitdruck, lieblose Zubereitung oder Darbietung zum emotionalen Desaster mutieren.

Der Einfluss von Glücksgefühlen (z. B. im Zusammenhang mit Essen und Bewegung) auf die Kraft der Selbstheilung wird im Interview mit Dr. Christian Schubert<sup>(1)</sup> klar. Das Immunsystem interagiert mit dem Gehirn, mit der Psyche – und zwar in beide Richtungen. Zitat: „Wir – unser Unterbewusstsein, die Psyche – sind in ‚Kenntnis‘, was unser Immunsystem gerade ‚macht‘ und umgekehrt ‚weiß‘ unser Abwehrsystem, wie es unserer Seele geht.“ Die fein abgestimmten Hormon-Regelkreise steuern bei Veränderung eines Parameters gegen – ein laufender Lebensprozess.

Der richtige Mood-Food-Mix bringt Power für Immunzellen und Gemüt!



- **Serotonin** (ein Neurotransmitter) entspannt, macht ausgeglichen und zufrieden, optimistisch, beschert guten Schlaf. Kohlenhydratreiches Essen fördert die Serotonin-Produktion, durch zu viel Eiweiß wird sie gehemmt.
  - **Dopamin** (auch ein Neurotransmitter) wird beim Essen im Belohnungszentrum im Gehirn freigesetzt und vermittelt ein ‚gutes Gefühl‘. Das Belohnungszentrum ist bei Übergewichtigen weniger sensibel, sie müssen für dasselbe ‚Wohlgefühl‘ mehr essen. Dopamin wird auch bei Lob und Anerkennung, beim Umarmen von lieben Menschen freigesetzt, bei Sport. Surfen in sozialen Medien und Glücksspiele können den Dopamin-Spiegel ebenso erhöhen wie Dinge, die außerhalb der eigenen Kontrolle liegen, wie omnipräsente Social-media-Messages<sup>(2)</sup>. Suchtgefahr...(!)
  - **Acetylcholin und Cholin** (Neurotransmitter) aus Hülsenfrüchten, Soja-Lecithin, Bierhefe, Keime und Sprossen, Käse und Eier verbessern die Lernfähigkeit.
  - **Gewürze und Kräuter** stehen im Mittelpunkt vieler Forschungen, vielleicht auch Spekulationen, da die Wirkungen natürlich dosisabhängig sind: Basilikum soll Angstgefühle mindern und die Sinnlichkeit steigern, Bohnenkraut den Intellekt und das Sexualempfinden anregen. Muskat ist ebenfalls für seine aphrodisierende Wirkung bekannt. Fenchel beruhigt den Geist und die Verdauungsorgane, Thymian beruhigt und spendet innere Kraft. Zwiebeln machen stark und leistungsfähig, fördern die Konzentration, Rosmarin steigert die Antriebskraft.
  - **Schokolade**, der Klassiker der ‚Seelennahrung‘. Zucker, Fett und Kakao fördern die Bildung des ‚Glückshormons‘ Serotonin im Gehirn.
  - **Norepinephrin** („Glückshormon“) in Bananen.
  - **Capsaicin** (Endorphin) in Chili, scharfen Pfefferoni und Paprika löst das bekannte gesteigerte Wohlbefinden ‚Pepper- High‘ aus.
  - **Magnesium**, das Anti-Stress-Mineral, ist im Nervensystem als Enzymaktivator im Energiestoffwechsel der Zellen sowie bei der Reizleitung involviert. Eine ausreichende Versorgung macht stabiler gegen Stressoren, wobei der Bedarf in angespannten Situationen erhöht ist. Als Gegenspieler zu den Stress-Hormonen stärkt es naturgemäß die Abwehrkraft, denn die Wahrnehmung von ‚Stress‘ ist ein individuell unterschiedlich geprägter Prozess. Magnesium kommt reichlich vor in Vollkorngetreide, Kartoffeln, allen grünen Gemüse- und Obstarten (Bestandteil von Chlorophyll), in Fisch und Fleisch. <sup>(3)</sup>
- Alles andere ist Geschmackssache – des einen Freud, des anderen Leid. Die Vielfalt der Ess-Typen macht auch die Komplexität bewusst: Unter Ess-Typen werden persönliche Ess-trends, die meist im Laufe des Sozialisierungsprozesses entwickelt wurden, verstanden. Jeder dieser Typen hat eine vorherrschende Motivation, die bei der Auswahl von Lebensmitteln und



Getränken entscheidend ist, wobei andere Aspekte in den Hintergrund treten.

- **Der Genussmensch** ist in seinen Essensvorlieben kurzzeitig emotional bestimmt. Sinnlicher Genuss steht bei ihm im Vordergrund.
- **Dem Gourmet oder Feinschmecker** sind frische und qualitativ hochwertige Zutaten wichtig. Ferner legen Gourmets Wert auf eine exzellente Kochkunst sowie ein ästhetisches Ambiente und sie kochen auch selbst gerne.
- **Fast-Food-Liebhaber** denken, dass Fertignahrung das ideale Essen ist und haben somit ein noch geringeres Gesundheitsbewusstsein als die Feinschmecker. Fast-Food-Liebhaber essen unbekümmert, um ihren Hunger zu stillen.
- **Gesundheitsbewusste** suchen rational und bewusst die Nahrung aus, was auch zur Gewohnheit bzw. zum Lebensstil geworden ist. Man unterscheidet hier Vegetarier, Naturköstler und ‚Diät‘ – bewusste, Überschneidungen sind häufig.



**Impfung aus dem Kochtopf?**

Essen ist Kultur, Genuss, Freude, Ge-

selligkeit – manchmal auch Glück. Wie DDr. Christian Schubert, Psychoneuroimmunologe in o. g. Interview festhält: „Körper ist nicht von Geist und Seele getrennt zu beurteilen und zu behandeln.“<sup>(4)</sup> Die separierende Sicht unserer mechanistischen Apparat- und Reparatur-Medizin hat als Auslaufmodell keinen Platz mehr, es ist dringend an der Zeit, die Werte der holistischen ‚Neuen Medizin‘ zu implementieren.

Mag. Sabine Hollomey  
Ernährungswissenschaftlerin

- (1) [https://www.youtube.com/watch?v=O\\_ytLI2dpAM](https://www.youtube.com/watch?v=O_ytLI2dpAM)
- (2) <https://www.oberbergkliniken.de/artikel/dopamin>
- (3) <http://www.safs-beta.de/infos/ernaehrungs-lexikon/begriff/hunger-und-saettigungstheorie.html#ixz2zbN0BDEZq>
- (4) <https://www.ernaehrung.de/tipps/essverhalten/essverhalten10.php>

**Lass die Nahrung deine  
Medizin sein  
und Medizin deine Nahrung!**

**Die Natur kann von keinem  
belehrt werden,  
sie weiß immer das Richtige!**

**Hippokrates**





## KURZ GEFASST: Zusammenschau wichtiger Meldungen des Science-Blogs www.tkp.at - Folge 10



### **Ver mehrt medizinische Fehler wegen kogniti- ver Beeinträchtigung durch mRNA-Impfstoffe? (30. 10. 2024)**

Mehrere Untersuchungen haben schon darauf hingewiesen, dass die gentechnischen Impfstoff-Präparate eine Reihe neuronaler und kognitiver Störungen verursachen können. Die Lipid-Nanopartikel sind dafür ausgelegt, die mRNA überall in den Körper zu transportieren, inklusive des Gehirns. Sie können überall Schäden anrichten. Ein Substack-Bericht von Dr. Pierre Kory stellt die Frage: „Sind medizinische Fehler aufgrund kognitiver Auswirkungen des mRNA-Impfstoffs auf dem Vormarsch?“. Kory geht auf die veröffentlichte Literatur ein, die einen kognitiven Verfall nach der mRNA-COVID-19-Impfung dokumentiert und berichtet über seine eigene Beobachtung eines erhöhten Auftretens von medizinischen Missgeschicken, die er auf den durch diese „Impfung“ verursachten Gehirnebel zurückführt. Zur Untermauerung seiner Behauptungen nennt er eine erhöhte Zahl von Invaliditätsmeldungen, VAERS-Meldungen über kognitive Störungen, Versicherungsansprüche und Verkehrsunfälle.

### **Kinder im Visier: Grippe-Impfkampagne mit Nasenspray (23. 10. 2024)**

Es ist soweit: In Innsbruck sollen bei einem Pilotprojekt rund 800 Kinder mit einer Nasenspray-Grippeimpfung

geimpft werden. Ein „kostenloses“ Pilotprojekt – bezahlt natürlich vom Steuerzahler. Durchgeführt wird die Kampagne in den größten Innsbrucker Kindergärten, sowie der größten Volksschule der Stadt. Aktuell holt man sich – noch – die Zustimmung der Eltern. Diese würden in den „häufigsten Muttersprachen“ angeschrieben...

Das Ziel der Kampagne ist eindeutig formuliert. Man will die „Durchimpfungsrate“ erhöhen. Diese läge aktuell bei 12 Prozent. Die Grippe sei in Kindergärten „ein lästiges Ärgernis“.

### **Bill Gates finanziert neue weltweit zugängliche Corona-Impfstoffe (23. 10. 2024)**

Die Bill and Melinda Gates Stiftung finanziert präklinische Forschungsprogramme und Versuche für den **neuen experimentellen „Konjugatimpfstoff“** für Corona. Die Gates-Stiftung und der Hersteller des Impfstoffs, **Inventprise Inc.**, argumentieren, dass die Konjugationstechnologie wirtschaftlicher hergestellt werden kann als mRNA-Impfstoffe. Sie rühmen sich, dass die neuen Injektionen „weltweit zugänglich“ seien und „hochautomatisiert, in einer groß angelegten Produktionsanlage“ rasch entstehen. Bislang stammt die einzige Studie, die den angeblichen Erfolg der Konjugationstechnologie-Plattform propagiert, von der Gates-Stiftung und Inventprise Inc. Bei Konjugat-

impfstoffen ist das Antigen an ein Proteinträgermolekül gekoppelt, dadurch kann „die Immunreaktion verstärkt werden“.

### **Babys „missbraucht“: Covid-Impfstudie an Säuglingen geplant! (22. 10. 2024)**

In München steht das Helmholtz-Institut vor der Umsetzung einer Covid-Impf-Studie. Dabei sollen Säuglinge ab sechs Monaten dreimal gegen Covid gestochen werden – innerhalb von maximal 3,5 Monaten. Die geplante Studie „missbraucht“ Säuglinge, so der schwere Vorwurf eines Kinderarztes Richtung Helmholtz-Institut. Die Münchner Forschungseinrichtung sucht aktuell Probanden, und zwar Säuglinge. Sie werden dann mit zugelassenen Covid-Impfstoffen gespritzt – dreimal. Bei der Untersuchung will man herausfinden, ob die „Impfung“ auch gegen Diabetes (!) nützlich ist.

### **Milliarden von Pharmaunternehmen an Fachzeitschriften (21. 10. 2024)**

„Die“ Wissenschaft steht in der Kritik. Eine Untersuchung von Zahlungen der Wirtschaft an Peer-Review-Gutachter zeigt sehr deutlich, warum. Interessenskonflikte und wissenschaftliche Zeitschriften: Eine Untersuchung des Fachmagazins JAMA deckt nun auf, wie sich „Wissenschaft“ benutzen lässt. Die meisten Zeitschriften haben ihre Richtlinien für Interessenskonflikte nicht auf Gutachten (Peer-Review) ausgedehnt. Das wird als Einfallstor genutzt: Von 2020 bis 2022 kassierten Gutachter medizinischer Fachzeitschriften mehr als eine Milliarde Dollar (!) von Pharmakonzernen. Dass wissenschaft-

liche Arbeiten vor Veröffentlichung von anonymen, unabhängigen Gutachtern (peers) kontrolliert werden, gilt als Qualitätsmerkmal. Ist eine Untersuchung peer-reviewed, geht man davon aus, dass sie Kriterien der Wissenschaftlichkeit erfüllt. Diese Annahme sollte man aber wohl überdenken.

### **Bill Gates drängt auf globales digitales Geld und eID (18. 10. 2024)**

Microsoft-Co-Gründer Bill Gates drängt Regierungen, das neue globale System für digitales Geld und Ausweise zu übernehmen, das vom Weltwirtschaftsforum (WEF) gefordert wird. Seine Stiftung verdoppelt die Unterstützung für die digitale öffentliche Infrastruktur (Digital Public Infrastructure – DPI). DPI betrifft sowohl digitale IDs als auch Zahlungen und wird vom WEF, der EU und der UNO unterstützt. Gates fordert Regierungen in der ganzen Welt auf, DPI zu übernehmen, da die globalistischen Organisationen planen, alle Zahlungen und Ausweise auf ein vollständig digitales System umzustellen.

### **Faktencheck zum e-Impfpass (8. 10. 2024)**

Wie mehrfach berichtet ist der e-Impfpass seit 30. September 2024 so verändert, dass eine **Abmeldung nicht mehr möglich** ist, es gibt ihn also zwangsweise für jeden in Österreich Wohnenden. Das haben wir mit Vollbetrieb bezeichnet. Derzeit müssen vier Impfungen verpflichtend eingetragen werden, nämlich **Grippe, Corona, HPV und Affenpocken**. Dazu gibt es einen „Faktencheck“ der APA, ohne Nachdenken übernommen vom Mainstream, der an den Fakten



nichts ändert. Man sollte dazu auch nicht vergessen, dass die Impfpflicht nur „ruhend“ gestellt wurde und jederzeit reaktiviert werden kann! Im Gesundheitstelematik-Gesetz § 24b. (3) sind die Zugriffsberechtigten definiert, dazu gehören sogar Bezirksbehörde und Landeshauptleute (!), Apotheken, alle Kassen und die Gesundheitsberatung 1450.

### **Der Impfplan zum e-Impfpass: Grippe ab 7 und Corona ab 13 jährlich (3. 10. 2024)**

Geht es nach dem österreichischen Nationalen Impfgremium, bekommt ein Kind bis zum 15. Lebensjahr rund 60 Impfungen, damit gute Chancen auf Autismus und ein gestörtes Immunsystem. Etwa 50 Impfungen bezahlt der Steuerzahler, vermutlich um den Verkauf anzukurbeln. Für viele Impfungen gibt es keine Studien zu Sicherheit und Wirksamkeit, insbesondere auch nicht für die klassischen Kinderimpfungen, wie u. a. die Südtiroler Rechtsanwältin Dr. Renate Holzeisen kürzlich nachgewiesen hat. Umgekehrt gibt es immer mehr Evidenz dafür, dass die vielen Wirkverstärker auch in den klassischen Impfstoffen für die Zunahme der Autismus-Fälle verantwortlich sind.

### **USA: Pfizer bringt Impfpropaganda an die Schulen (10. 9. 2024)**

Pfizer dringt nun in Schulen vor, um dort Propaganda über „Pandemien“ und „Impfungen“ in die Köpfe der Kinder zu hämmern. Das Ziel ist kaum zu übersehen: Die Impf-Akzeptanz zu erhöhen und Impfungen zu normalisieren. In den USA kommt auch das Fach „Impfungen und Pan-

demien“ immer mehr in den Lehrplan. Pfizer-Mitarbeiter arbeiten in den Schulen mit Kindern „Pandemie-Planspiele“ durch. Am Ende wird erklärt, wie ein Impfstoff hergestellt und weltweit verteilt wird. Eine empörte Mutter aus North Carolina: „Pfizer hat Milliarden an Strafen für falsche Behauptungen und Sicherheitsverstöße gezahlt. Warum laden Schulen eine Firma ein, die dafür berüchtigt ist, Gewinne über Menschen zu stellen, um ihren Kindern angeblich ‚Wissenschaft‘ beizubringen?“

Dr. Gabriele Feyerer



**Was wir anstreben,  
ist die Herrschaft  
unserer Gesetze,  
basierend auf der  
unbewussten Zustimmung  
der Regierten,  
gestützt durch die  
vom Mainstream  
organisierte Meinung  
der Menschheit.**

**Woodrow Wilson**

# RUMEX CRISPUS

(Krauser Ampfer)

Text: Dr. Gerhard Weiland  
Fotos: Archiv

**D**iese wichtige Erkältungs- und Hustenarznei wird aus dem Krausen Ampfer hergestellt. Bei gezieltem Einsatz bringt sie rasche Linderung und eine deutlich beschleunigte Genesung.



Durch die klaren Leitsymptome mit charakteristischen Beschwerden werden wir einen Rumex crispus Zustand schnell erkennen:

- Die Atemwege reagieren extrem empfindlich auf kalte Luft, z. B. bei plötzlichem Temperatursturz, beim Verlassen der warmen Wohnung ins kalte Freie, beim Abdecken, bei kühlem Gebläse, Klimaanlage, Zugluft ...
- Rasches Auftreten von Schnupfen – Husten – Heiserkeit durch kalte Luft.
- Trockenheit und schmerzhaftes Brennen im Rachen, spätabends und nachts starke zähe Schleimbildung mit wässrigem und gelblichem Auswurf.
- Großes Bedürfnis, Hals und Gesicht einzuhüllen.
- Heiserkeit und Schmerzen im Kehlkopf, wobei kalte Luft den Zustand verschlimmert, teilweise bis zum Stimmverlust.



- Starkes Kitzelgefühl im Hals und im Kehlkopf, schlimmer durch Beugen des Kopfes nach hinten.



- Kitzelhusten, extremer Reizhusten: schlimmer durch kalte Luft und beim Gehen ins Kalte. Der Husten wird nachts meist ärger, vor allem ab 23.00 Uhr. Das Liegen auf der linken Seite verschlimmert den Husten. Rechtslage etwas erträglicher. Durch den Husten hat man fast keine Stimme. Der Auswurf ist anfangs wässrig, später zäh. Durch jede Berührung des Kehlkopfes wird der Husten schlimmer.



- Brustschmerzen und Wundheitsgefühl hinter dem Brustbein, ärger in linker Seitenlage.
- Hautjucken, vor allem an den Beinen, beim Ausziehen, durch kalte Luft.
- Morgens Durchfall mit Husten, der aus dem Bett treibt.
- Verbesserung durch Einhüllen und in Wärme.
- Man fühlt sich ziemlich krank und gereizt – genervt, allerdings ohne das Zerschlagenheitsgefühl wie bei Eupatorium und Arnica. Bei deutlicher nächtlicher Verschlimmerung und Unruhe werden wir primär an Rhus toxicodendron und Arsenicum album denken.

Auf alle Fälle lassen sich viele Erkältungen mit Reizhusten und Kitzelhusten ausgezeichnet mit Rumex crispus behandeln, vor allem, wenn eine deut-

liche Kälteempfindlichkeit vorliegt. Ich wünsche uns allen viel Abwehrkraft für die nächsten Monate!

Stärken Sie Ihre Fitness, machen Sie ausreichend Bewegung im Freien, nehmen Sie genügend Vitamin D3 – und vor allem: Spaß und Freude im Alltag!

Dr. Gerhard Weiland  
[www.gerhardweiland.at](http://www.gerhardweiland.at)  
[www.lebestressfit.com](http://www.lebestressfit.com)  
 0316 83 74 23  
 gerhardweiland@aon.at



## Vortragsankündigung mit Dr. Gerhard Weiland

### DER KINESIOLOGISCHE MUSKELTEST

Sie lernen eine einfache Methode  
zur raschen Selbsthilfe.

Einführungsseminar

**Datum: Samstag, 25. Jänner 2025**  
**10.00 Uhr – 14.00 Uhr**

**Ort: Seminarraum Dr. Träger**  
**8411 Hengsberg, Matzelsdorf 12a**

Kursgebühr: € 50,00, inkl. Skriptum

Anmeldung unter:  
[kassier@wfmtf.net](mailto:kassier@wfmtf.net) oder  
[mariabienwald@yahoo.de](mailto:mariabienwald@yahoo.de)  
 oder unter 0664/88416696



# Der Muskeltest !

## Wichtig für die Selbsthilfe

Text: Dr. Gerhard Weiland  
Fotos: Archiv

**S**eit 20 Jahren verwende ich den **kinesiologischen Muskeltest** – beruflich und auch privat.

Mittlerweile ist er ein unverzichtbares Instrument in meiner diagnostischen und auch therapeutischen Werkzeugkiste. Viele Fragen lassen sich leichter beantworten, wichtige Entscheidungen sind klarer zu treffen, z. B. Dosierungen von Medikamenten und Wahl der Lebensmittel. Unverträglichkeiten sind rasch identifiziert. Sehr oft finde ich mit dieser einfachen Methode essenzielle Fakten für den gesamten Behandlungsverlauf wie Störherde, Heilblockaden und Konfliktgeschehen.

### **Die Kinesiologie ist die Lehre der Bewegungsabläufe**

Als Pioniere gelten Dr. George Goodheart und Dr. John Diamond.

Goodheart beobachtete, dass sich körperliche und auch seelische Vorgänge auf die Muskelfunktion auswirken. Ebenso reagieren unsere Muskeln auf Umwelteinflüsse wie Klima, Strahlung und Frequenzen. Jeder Stress schwächt die Muskelkraft. Mit dem Muskeltest verfügen wir über ein verlässliches natürliches Feedbacksystem, wodurch wir klare Hinweise auf den Energiezustand des Organismus bekommen.

**Es geht immer wieder um die Kardinalfrage:**

Dr. Gerhard Weiland

EIGENVERANTWORTUNG, THERAPIEFREIHEIT,  
MENSCHENWÜRDE



**Stärkt** ein Faktor X ( z. B. Medikament, Nahrung, Tätigkeit ... ) das lebendige System oder **schwächt** er?

Tut mir eine Variante A gut oder Variante B – oder passen womöglich beide nicht optimal?

Wir wissen alle, wie oft wir vor derartigen Entscheidungsschwierigkeiten stehen. Mit dem Muskeltest bekommen wir klare Hinweise zur Orientierung.

An dieser Stelle möchte ich betonen: Der kinesiologische Muskeltest ist kein Ersatz für diverse medizinische Untersuchungen, sondern eine Erweiterung der praktischen Untersuchungsmethoden.

Mit der Kinesiologie lassen sich energetische Störungen entdecken und ausgleichen. Als Arbeitskonzept dient das Wissen um die Autoregulation jedes lebendigen Organismus.

Der große Vorteil beim Muskeltest:

- leicht und schnell erlernbar
- individuelle Schwankungen und Bedürfnisse werden berücksichtigt
- ergänzt und erweitert alle anderen Heilmethoden
- ist überall ohne Geräte anwendbar
- kann auch als Selbsttest durchgeführt werden

In meinem Einführungsseminar lernen Sie die praktischen Schritte zur effizienten Durchführung. Mit diesem wertvollen Werkzeug können Sie sich selbst und auch anderen viel gezielter helfen.

# Raus aus der SEX-Falle!

Text: Carmen Wanko  
Fotos: Archiv

## Es ist erstaunlich, wie viele Menschen behaupten, frei zu sein bzw. frei sein zu wollen!

**U**nd doch stecken sie in tiefer Abhängigkeit und im Zwang, unbedingt viel Sex haben zu müssen. Bei nicht wenigen ist es zur regelrechten Sucht geworden, d. h. sie denken Tag und Nacht an nichts anderes und ordnen es anderen wichtigen Themen unter (lt. Statistik sind nur 3% aller Deutschen NICHT süchtig von irgendetwas!).

Da haben profitgierige Industrie, korrupte Politik, die gekauften Medien und alle Helfershelfer ganze Arbeit geleistet: Es wird uns beizeiten, und inzwischen perverser Weise von kleinst auf, in einer Art Massenhypnose vermittelt:

Je mehr Sex, umso besser, umso gesünder, umso glücklicher! Sex sei also absolut wichtig!

Und so jagen alle diesem Phantom hinterher, brüsten sich mit sexuellen Fähigkeiten oder fühlen sich wertlos und sind gar am Boden zerstört, wenn sie die vorgegebenen Ideale und Schein-Normen aus irgendwelchen, scheinbar unerfindli-

chen, verflixten Gründen nicht erreichen.

Besonders junge Menschen geraten alsbald in die propagierte Maschinerie, das Quasiziel im Leben sei sexueller Art. Gerade junge Männer, die noch **kein genügendes Wert- und Identitätsgefühl** entwickelt haben, definieren sich über ihre sexuelle Attraktivität und Aktivität: Wie oft habe ich Sex, und wie gut bin ich darin? Viele entsprechende Buchtitel, teure Therapiemethoden, Medikamente oder geheime Elixiere etc. sollen angeblich dabei helfen...

### Was für ein Milliarden-Geschäft!

Andere Männer definieren sich **zwanghaft über Geld, Macht, äußere Anerkennung** (die Versuchungen des Teufels in der Wüste) **sowie über Leistung und Körperkraft** (Neandertal lässt grüßen: „Ich habe das Mammut erlegt!“).

Verallgemeinert gesagt, definieren sich hingegen junge Frauen mehr über **Körperschönheit und das Gefühl, sexuell begehrt zu sein.**

Und für all diese Neurosen, die *eigentlich* mehr zur ersten Lebenshälfte gehören sollten, „benutzen“ und instrumentalisieren wir dann den Körper unseres Partners...!? Unbewusst natürlich! Ganz unbewusst!

Fürwahr: Die Schöpfung, die gut war und ist, hat uns mit natürlicher Sexualität ausgestattet. Nüchtern und rein biologisch betrachtet: Damit die Menschheit nicht ausstirbt, und wir Nachkommen zeugen. Dass das Ganze angenehm sein und Spaß machen kann, versteht sich von selbst, denn sonst würde sich keiner damit abgeben. Allerdings ist ausgerechnet diese menschliche und Freude bringende Tätigkeit mit vielen Störungen behaftet, sodass viele darunter leiden, manchmal existenziell, je nach innerer Wertigkeit. Doch nach dem Motto: „Wenn du in der Meditation das Licht sehen willst, siehst du es nie!“ entstehen daher – außer durch andere prägende kindliche Traumata – alleine durch das Anstreben (Ego-Wollen) erfüllter Sexualität genau die Probleme, die man eigentlich nicht haben möchte.

Demnach gibt es nur *eine* gesunde Motivation für Sex:

Nämlich als **Ausdruck von seelisch-geistiger Liebe**. Alles andere machen ja auch „Kaninchen“!

Der Mensch unterscheidet sich aber vom Tier. **Ohne LIEBE ist ALLES nichts!** (NT, 1. Korinther 13).

Ein erfahrener Urologe („Männerarzt“) verriet einem verzweifelten Patienten mit sexueller Problematik (durch chronischen Berufsstress) einmal einen glasklaren symbolhaften Spruch:

„Nur wer n i c h t s tut, ist in der Liebe

gut!“ Und das in unserer Leistungsgesellschaft! Dies bedeutet nämlich, dass in der nervensystemischen Vagotonie (Entspannungsmodus) eigentlich alles ganz normal, einfach und störungsfrei abläuft. **Von selbst!** Nur im Sympatikus, im Spannungsmodus, verhaspeln sich die Dinge, d. h. der natürliche Ablauf ist blockiert.

Alte Weisheit: Die Dummen und Faulen kennen solche Probleme nicht, nur die Intellektuellen und (zu) Fleißigen und die, die aus individuellen Gründen gut sein *wollen!* Gemeint ist dabei jegliche Art von Perfektionismus und krankhaftem, ichhaftem Wollen.

Zunächst einmal jedoch geht es um die menschliche Hormonlage: Solange ein Mann viel Testosteron hat, ist er in einer archaischen Triebenergie, die bereits in der Pubertät beginnt (dieses Hormon steigert sich bis zu 800 %!). Er sollte jetzt im Laufe der Jahre lernen, diese Energie zu handhaben und gesund einzusetzen, am besten mit Herzenergie, also ohne die oft verbreitete **neurotische Spaltung von Körper und Seele** (die zwar leider üblich, aber auf keinen Fall normal ist).

Selbstverständlich gibt es triebstarke und triebschwache Naturen. Die Menschen sind verschieden. So ist die Frage: Wie oft ist „normal“? ...auch so zu beantworten: Zwischen täglich und einmal jährlich ist alles normal. Und dann gibt es noch die Asexuellen, da ist „nie“ normal und auch nicht behandlungsbedürftig. Die einen könnten zölibatär gut leben, die anderen würden dabei krank.

Und bei dieser Information fallen ganze Bleiberge vom Rücken vieler Ehe- und



Liebespaare, die sich jahrelang anstrengend bemühen, ihre ehelichen Pflichten pünktlich und regelmäßig abzuliefern, als *wäre* es primäres und sicheres Zeichen einer „guten, funktionierenden Ehe“.

Mal davon abgesehen, dass es nie Ziel sein kann, einer Massennorm zu entsprechen, gibt es immer wieder mal Zeiten im Leben, z. B. in Erschöpfungsphasen, in Krankheit, Depression, Trauer oder starker beruflicher Beanspruchung, in denen Sexualität überhaupt gar kein Thema ist und nicht sein kann. Denn der Körper funktioniert nicht auf Knopfdruck und per Wille. Er ist weise und weiß schon, wann was möglich oder sinnvoll ist. Viele Paare wissen das nicht und stellen daher ihre seelisch-geistige Liebe in Frage, weil sie glauben, Liebe muss immer körperlich ausgedrückt werden, sonst stimme etwas nicht. Irrtum! Es gibt viele Möglichkeiten, Liebe zu zeigen, Sexualität ist nur eine davon.

Beim Mann hat es „der liebe Gott“ klugerweise so eingerichtet, dass er erst später als die Frau hormonell in den Wechsel kommt und sein Testosteronspiegel sinkt (damit er sich auch im Alter noch fortpflanzen kann). Viele partnerschaftliche Zerwürfnisse entstehen durch mangelnde Kenntnis dieser ungleichen Wechselzeit von Mann und Frau. Man nimmt es menschlicher Weise persönlich. Die Frau nämlich wechselt bereits 10-20 Jahre früher, ihr Östrogen sinkt, sie wird männlicher, sie ist nicht mehr nur Weibchen. Plötzlich gibt es dadurch Revierkämpfe von zwei männlichen Wesen.

Du liebe Güte: Manche Männer suchen sich jetzt eine jüngere mit noch viel weiblichen Hormonen... Aber das ist ein spannendes Extrathema. Die individuelle

Hormonlage zu beachten kann jedenfalls sehr hilfreich sein. Und wie kann der Mann seine sexuelle Potenz sinnvoll ausleben (auch z. B. in kreativen Projekten!)?

**Wichtig: Auch die Art unserer Ernährung spielt bei unserem Thema eine beachtenswerte Rolle (s. Yoga)**

Wenn der Mann mehr körperbetont ist, ist das erstmal einfach ...halt... männlich. Während die Frau mehr seelenbetont ist. Das ist die Ergänzung. So war es gedacht. Yin und Yang. Es gibt allerdings von der Gesamtpersönlichkeit her weiblichere Männer und männlichere Frauen, wo beide Aspekte immer mitspielen – welch eine wunderbare Mischung!

Extreme von nur männlich oder nur weiblich zeigen sich im Alltagsleben auf Dauer oft problematisch. Ohne Weibliches ist der Mann zu hart, ohne Männliches ist die Frau zu weich.

**Wollen wir frei sein oder gefangen?**

Sexuelle Energie kann segensreich sein oder destruktiv gelebt werden. Es ist unsere Entscheidung.

**Unbewusst kann sein:** Mangelnde Vaterliebe kompensiert der Mann mit sexueller Bestätigung, mangelnde Mutterliebe sucht er vielleicht in der körperlichen Vereinigungsnähe mit der Frau.

Mangelnde Vaterliebe sucht die Frau in sexuellem Begehrtwerden, mangelnde Mutterliebe kann sich als Minderwertigkeitsgefühl zeigen. **Mangelnder Sinn im Leben sowie fehlende Spiritualität** kann ebenso durch sexuelles Streben kompensiert werden, zumindest wird es (auf Dauer ganz sinnlos...) versucht.

Alle Medien suggerieren uns: Wir müssen Sex „bis ins Grab“ haben, ja von der

Wiege bis zur Bahre...! Je früher und je länger, umso mehr verdient man an uns.

**Die ganze Gesellschaft ist so schleichend über Jahrzehnte sexualisiert worden**

Haben wir das bemerkt? Ist uns das klar und bewusst?

Grundfrage: Müssen wir überhaupt Sex haben? Antwort: Nein! Ja – wir können. Aber wir müssen nicht. Wer hat uns das bloß eingeredet? Das MUSS muss weg! Vollständig!

Interessant: Im Buch „Sex ist nicht das Wichtigste“ von Hodgkinson berichten viele langjährige Paare über die tiefe Harmonie ihrer Beziehung ohne Sex, d. h. ohne jeden Druck und Normstress.

Im allseits bekannten Yoga weiß man: Unsere Reise durch die sieben Chakren, die feinstofflichen Energiezentren, beginnt im untersten Wurzelchakra, und bis zum obersten Kronenchakra ist es ein „spannender“, lohnender Entwicklungsweg. Auch Hermann Hesse beschrieb ihn



in „Siddhartha“.

Sind und bleiben wir wirklich frei – von gesellschaftlichen oder kulturellen Zwängen und FALLEN!!

Bleiben wir in lebendigem Kontakt mit unserem Körper und vor allem... mit unserer Seele und mit unserer Herzensenergie! Leben wir grundsätzlich im GEIST, nicht einseitig im FLEISCH! (NT, Römer 8, 5).

**Dann wird auch Sexualität „HEIL“-ig und wirkt dadurch heilend.**

Carmen Wanko

*Es weihnachtet! – Es weihnachtet! – Es weihnachtet!*



Schenken Sie Ihren Lieben Dokumentationen unserer Veranstaltungen.  
Gültig bis Ende Februar 2025.

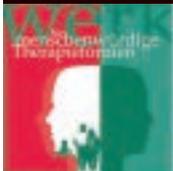
2 DVDs aus der umseitigen Liste zum Preis von € 15.- (regulärer Preis € 16.-) bzw.

3 DVDs zum Preis von € 20.- (regulärer Preis € 24.-) zu erwerben.

**Nur kurze Zeit • Nur kurze Zeit • Nur kurze Zeit • Nur kurze Zeit**

**!!! Die Angebote finden Sie auf den Seiten 28 und 29 !!!**





Die Dokumentationen unserer Veranstaltungen können Sie in Form von DVD's unter der neben angeführten Adresse oder direkt auf unserer Homepage [www.wfmf.net](http://www.wfmf.net) unter dem Menü "Shop" beziehen.

**Dr. Walter Surböck: „GESCHENKE der KRISE“**

Neue Wege zur Therapie, chronischer Krankheiten inklusive Long Covid und Postvaksin Syndrom

**Bert Ehgartner: „Unter die Haut“**

Film von Bert Ehgartner über seine internationalen Recherchen im Impfwesen; Preis: € 16,00

**Dr. Gernot Träger: „Die Darmflora und ihre Auswirkungen auf unser Immunsystem“**

Einblicke in Therapie und Diagnostik und wichtige Aspekte der Ernährung und der Psyche

**Dr. Maria Hubmer Mogg und Mag. Dr. Nadja Hubmann: „Zusammen stark in schweren Zeiten“**

Bericht über ihren Kampf im Rahmen eines überwältigenden internationalen Schulerschlusses.

**Dr. Thomas Mayr**

Auswirkungen der Pandemie und deren Maßnahmen auf die Psyche der Menschen.

**Dr. Gerhard Weiland**

Raus aus der Angst – Geistige Fitness fördert Ihr Wohlbefinden und stärkt Ihr Immunsystem.

**Dr. Gerhard Weiland**

Starke Abwehrkräfte in Krisenzeiten – Körperliche Fitness fördert Ihr Wohlbefinden und stärkt Ihr Immunsystem.

Doppelvortrag

**Dr. Gerhard Weiland/Franziska Loibner: „Coronastress – was nun?“**

Alles zum Thema Corona – abseits der gängigen Mainstreammedien.

**Und Mag. phil. Ursula Walch: „Geburt als Chance“**

Die Lügen in der Geburtshilfe und was wirklich stimmt.

**Mag. Dr. rer. nat. Markus Stark MSc: „Alte Gene – neue Krankheiten“**

Wie moderner Lebensstil Zivilisationskrankheiten fördert und wie Sie mit gengerechter Verhaltensweise chronisch gesund bleiben.

**Robert Franz: „Gesund leben – aber wie?“**

Geheimtipps für die optimale Gesundheit der ganzen Familie.

**Dr. Ali Reza Emami: „Die Mundhöhle als Schaltzentrale für unsere Gesundheit“**

Die Unverträglichkeit von zahnärztlichen Materialien aus ganzheitlicher Sicht.

**Dr. Matthias Thöns: „Patient ohne Verfügung“**

Das Geschäft mit dem Lebensende.

**Dr. Regina Breul/Silvia Matthies: „Hirntod – Organspende“**

Fakten, die verschwiegen werden.

**Dr. Johann Loibner: „Homöopathie für alle“**

Praktische Hilfe im Alltag.

**Dr. Frank Jester: „Arginin, OPC und Entsäuerung“**

Grundlagen für ein langes, gesundes Leben „Die 9½-Wochen-Kur“ Abnehmen leicht gemacht.

**Dr. Alexandra Koller: „Vitamin D – Baustein des Lebens“**

Warum wir es das Sonnenhormon nennen.

**Mag. Gabriele Kuby: „Gender – die verborgene Kulturrevolution und ihre Gefahr für die Familie“**

Frühkindliche Sexualisierung – Fluch oder Segen?

**Dr. Günther Loewit: „Wieviel Medizin überlebt der Mensch?“**

Schattenseiten der modernen Medizin.





Als neue Mitglieder begrüßen  
wir:

Katharina S., 9702 Ferndorf  
Hildegard K., 8010 Graz  
Bettina Z., 8181 St. Ruprecht  
Herbert L., 8262 Ilz  
Susanne J., 8075 Hart b. Graz  
Elisabeth u. Franz P., 8054 Pirka  
Elisabeth u. Herbert Sch.,  
8047 Hart b. Graz  
Peter P., 8162 Passail  
Marianne B., 8492 Halbenrain  
Manuela S., 8570 Voitsberg  
Ingrid St., 9300 St. Veit /Glan  
Andreas u. Petronella M.,  
8322 Studenzen  
Eva L., 8047 Graz

**Wir wünschen  
allen Mitgliedern,  
Freunden und Lesern  
des Werks für  
menschwürdige  
Therapieformen  
ein friedvolles und  
gesegnetes  
Weihnachtsfest, sowie  
ein wunderbares,  
gesundes und gutes  
neues Jahr**

**Wer seinen Wohlstand  
vermehrten möchte,  
der sollte sich an den Bienen  
ein Beispiel nehmen.  
Sie sammeln den Honig, ohne  
die Blumen zu zerstören.  
Sie sind sogar nützlich für die  
Blumen.**

**Samme deinen Reichtum,  
ohne seine Quellen zu  
zerstören, dann wird er  
beständig zunehmen.**

**Siddhartha Gautama - Buddha**

*Falls Sie, liebe Leser/innen,*



noch nicht Mitglied unseres Werkes sind, sich aber mit unseren Zielen identifizieren können sowie unsere Arbeit unterstützen oder ohne sofortigen Beitritt sich durch den Bezug der Zeitung näher informieren wollen, dürfen wir Sie bitten, nebenstehende Karte auszufüllen und an uns zu schicken.



# Ausweis für Ihren Privatgebrauch

Hier nach innen falzen

Ausschneiden, falzen und zu Ihren Papieren  
(Führerschein, Geldbörse etc.) geben.

Ich, \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

erkläre hiermit

für mich

für meine minderjährigen Kinder

\_\_\_\_\_, geb. am \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_, geb. am \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_, geb. am \_\_\_\_\_

Organ- und Gewebeentnahmen  
ausdrücklich abzulehnen.

\_\_\_\_\_ Datum

\_\_\_\_\_ Unterschrift

## WERK FÜR MENSCHENWÜRDIGE THERAPIEFORMEN A-8523 Frauental, Amselweg 12

- Ich erkläre hiermit meinen Beitritt zum Verein „Werk für menschenwürdige Therapieformen“ als förderndes Mitglied. Der Mitgliedsbeitrag beträgt € 35,- jährlich und ist während der Dauer der Mitgliedschaft zu entrichten; ein Austritt ist durch schriftliche Erklärung des Mitgliedes möglich. Ich erhalte die Vereinszeitung und bin berechtigt, zu ermäßigten Preisen an den Veranstaltungen des Vereins teilzunehmen.
- Ich interessiere mich für die Arbeit des Vereins und möchte die vierteljährlich erscheinende Vereinszeitung zum Abonnementpreis von jährlich € 20,- beziehen.

Name: \_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_ Telefon: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Ort, Datum

\_\_\_\_\_ Unterschrift

Ich wurde auf den Verein durch Hrn./Fr. \_\_\_\_\_  
aufmerksam gemacht.



## **WIDERSPRUCH GEGEN ORGAN- UND GEWEBEENTNAHMEN**

**WERK FÜR MENSCHENWÜRDIGE THERAPIEFORMEN**  
A-8523 Fraudental, Amselweg 12 • [www.wfntf.net](http://www.wfntf.net)



**WERK FÜR  
MENSCHENWÜRDIGE  
THERAPIEFORMEN**

Amselweg 12  
A-8523 Fraudental