

!!! AKTUELL !!!

3AMSTAG 10:00-12:00 i RZ 10:00-12:00

3TEILERHOF RAZ

*AKOMINPLATZ 10:00-12:00 RAZ

10:00-12:00 BIS 10:00-12:00 HR

6/ 242! '

Die Darmflora und ihre Auswirkungen auf unser Immunsystem

\$ RAZ ERNÄHRUNG

! RZTE-RAZ GEM EIM EDIZIN

3 TOPFACHSEL i HRSTORM EDIZIN

! KUPUNKTURUNDTHERAPEUTIK

SCHESYOGA

→ %INBLICKEINTHERAPIEUND

\$ IAGNOSTIK

→ 7 ICHTIGE SPEKTE DER

%RNHRUNG UND DER

OSYCHE

7 IRBEUENUNSAUFHREN

" ESUCH



INHALT

Widerspruchsregister	2
Impressum	2
Brief aus dem Präsidium	

Themenschwerpunkte „System, Bewusstsein & Homöopathie“

Hausapotheke vor der Haustüre	4
HOMÖOPATHIE - Die Forschung von Dr. Steven Cartwright	7
Heilung durch LOSLASSEN!	10
Nimm deine Gesundheit in die Hand	13
Kurz gefasst	

17 Homöopathie im Alltag Hilfe zur Selbsthilfe

Berberis Vulgaris	19
Gesund mit Naturheilkunde	21
Das Trauma heilen	24
Was bedeutet Freiheit	26

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

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
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,

beinahe haben wir den Winter überstanden, mit seinen düsteren und dunklen Tagen, jetzt, Anfang Februar, wo ich diese Zeilen schreibe, wagten sich zum ersten Mal wieder Sonnenstrahlen durch und man hat das Gefühl, wieder durchatmen zu können. Leider, auch wenn es so scheint, als ob sich alles etwas beruhigt hätte, tobt in Wahrheit noch immer ein Kampf um uns herum und jeder von uns ist in irgendeiner Weise betroffen davon. Ob es noch immer diese Corona-Zwangmaßnahmen sind, oder der Krieg in der Ukraine, der uns in den Medien falsch geschildert wird, oder die vielen Teuerungen, die wohl jeden betreffen und wo wir genau wissen, dass diese Preise künstlich erhöht wurden. Und während die Vorstände so mancher Energiekonzerne im großen Stile abkassieren, können viele von unseren Mitmenschen ihre Miete kaum mehr bezahlen.

Auch geht die Impfwerbung munter weiter, obwohl man inzwischen genug Beweise dafür hat, dass die Impfung nicht nur nicht wirkt, sondern im Gegenteil große Schäden anrichtet. Wohl jeder von uns hat in seinem Bekanntenkreis selbst jemanden, der von den vielen Nebenwirkungen mehr als nur betroffen war oder ist. Auf Grund dieser vielen gefährlichen Nebenwirkungen müssten diese Covid-Impfungen normalerweise schon längst eingestellt worden sein. Doch das Gegenteil passiert gerade. Die



Pharmakonzerne sind gut gefüllt mit neuen Impfungen. Geplant ist eine Kaperung unseres Immunsystems und eine Impfung gegen RS-Viren ist bereits geplant, ebenso wie eine Dreifachimpfung gegen die „Triplepidemie“ die vor dem Winter zum obligaten Sicherheitspaket gehören soll. Der Billionen-Plan ist die Fernsteuerung des menschlichen Immunsystems durch die Pharmaindustrie und dieser Plan schreitet mit großen Schritten voran.



Wer jetzt noch immer nicht aufgewacht ist und sich gegen diese Gen-Therapien entscheidet und endlich für sich selbst die Verantwortung übernimmt, der wird sich wohl in diesem Angriff auf unser Immunsystem verlieren. (Wer mehr dazu wissen möchte, findet Informationen auf dem Blog von Bert Ehgartner.) Lesen Sie dazu auch das ausgezeichnete Interview von Dr. Ruth Poglitsch im Blattinneren, welches uns dankenswerter Weise wieder von Ingrid Obath, der Chefredakteurin der Kirchbacher Berichte zur Verfügung gestellt wurde.

Bedanken möchte ich mich aber auch bei Dr. Gerhard Weiland. Am 21. Jänner 2023 fand unser Seminar zum Thema „Emotionale Balance – Klopftechnik für mehr Gelassenheit“, erstmals im Vortragssaal der Praxis von Dr. Träger in Hengsberg statt. Wir freuten uns über das große Interesse und den vollen Saal und über viele begeisterte Teilnehmer. Dr. Weiland brachte uns das Thema mit viel Spaß und Leichtigkeit nahe und wir konnten viele gute Anregungen mit nach Hause nehmen. Gerne werden wir weiterhin immer wieder solche Semi-

nare veranstalten. Teilen Sie uns gerne mit, welche Themen für Sie interessant wären, wir würden uns über Ihre Anregungen sehr freuen.

So darf ich Sie jetzt auch ganz herzlich zu unserem Frühlingsvortrag am 25. März 2023 in den Steirerhof nach Graz einladen. Dr. Gernot Träger wird uns über das wichtige Thema „Die Darmflora und ihre Auswirkungen auf das Immunsystem“ informieren. (Näheres dazu auf unserer Vorankündigung im Blattinneren.) Wie immer würde ich mich sehr über Ihren Besuch freuen und hoffe jetzt schon auf ein Wiedersehen! Und ich bedanke mich schon im Voraus bei Ihnen für die Einzahlung des Mitglieds-, bzw. Abobeitrages mit dem beigelegten Einzahlungsschein. Danke sehr!

Ich wünsche Ihnen einen wunderschönen Frühlingsbeginn und viel Freude und Leichtigkeit für die nächsten Monate.

Herzlichst Ihre Elfi Mußbacher

A handwritten signature in black ink that reads "Elfi Mußbacher". The signature is written in a cursive, flowing style.

HAUSAPOTHEKE VOR DER HAUSTÜRE

Gut ausgestattet für alle Fälle

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

Ein kurzes Hineinfühlen in die Möglichkeiten einer angewandten lokalen und regionalen Naturheilkunde

Mein ganzes Leben ist geprägt und getragen von einem tiefen Verwobensein mit der Natur und allen ihren Wesen.

Studiert habe ich Pharmazie/Pharmakologie (und einige Semester Medizin als Zweitstudium), um auch einen wissenschaftlichen Blick auf das Leben und hinter seine Kulissen zu werfen. Ich habe mir die Arbeit in der Apotheke, das Anfertigen von individuell verordneten Arzneien und die Begleitung von Menschen sehr schön vorgestellt. Im Laufe von fast 40 Jahren haben sich da manche Perspektiven gewandelt. Die Menschenfreundlichkeit, die ich prinzipiell im Gesundheitswesen (das ich mittlerweile lieber Krankheitsunwesen nenne) selbstverständlich erwartet hatte, ist immer offensichtlicher von der Industrie pervertiert worden. Die Medika-

mente selbst sind in manchen Fällen akut wichtig, um eine bedrohliche Situation zu stabilisieren, heilsam im eigentlichen Sinn des Wortes können sie nicht sein. Das liegt in den Denkansätzen. Es würde hier viel zu weit führen, genauer darauf einzugehen. Ich persönlich bin jedenfalls zutiefst dankbar dafür, mein Studium abgeschlossen zu haben und so viele Jahre Erfahrungen gesammelt zu haben. Dadurch kann ich jetzt erklären, warum eine echte Heilkunde so nicht funktionieren kann.

Im Laufe der Zeit habe ich sehr viele, einander ergänzende naturheilkundliche Zugänge und Möglichkeiten kennen gelernt und in mein alltägliches Tun integriert. U. a. denke ich fast täglich an dich, lieber Gerhard Weiland, an Gerhard Schild und Hans Loibner, weil ohne die Homöopathie-Ausbildungsgruppe in Graz hätte ich

nicht so intensiv dabei sein und Homöopathie lernen können – das war ein echtes Geschenk! Ich erzähle das auch nicht, weil ich mir was drauf einbilde, sondern weil mit all diesen Möglichkeiten, die sich aufgetan haben, der Boden immer fruchtbarer wurde, aus dem sich alles entwickeln konnte, was mich jetzt täglich mit Dankbarkeit, Freude und Arbeit anfüllt. Irgendwann wollte ich nämlich auch nicht mehr nur Seminare halten und Gesundheitsgespräche führen. Ich war mit so vielen Dingen in der Apotheke unzufrieden – das musste doch auch besser gehen. Die wachsende Verunsicherung der Menschen, das daraus resultierende Abgeben der Eigenverantwortung, und der weitgehende Verlust von Hausverstand – ich habe das schon vor 30 Jahren als äußerst bedrohlich empfunden.

Ihr kennt den Ausspruch: „Wenn dich etwas stört, dann ändere es“. Daran arbeite ich. Mit Leidenschaft. Alles, was ich als lieblos, menschenunwürdig und entmündigend empfinde, treibt mich an. Und alles, womit ich Menschen dazu begleiten kann, sich wieder in ihre Kraft und Eigenständigkeit aufzurichten ebenso! Und die besten Werkzeuge dafür liefert uns die Natur direkt vor unserer Haustür. Die Pflanzen, mit denen wir uns den selben Lebensraum, die selbe Mikrobenflora teilen, sind unsere passendsten heilsamen Begleiter. Außerdem muss eine häusliche medizinische Grundversorgung für den Alltag wieder in die Küche zurückkehren. Sonst bleibt das Herstellen von Salben, Tinkturen



usw. ein romantisches Ereignis an einem schönen Workshop Wochenende. Auch das ist okay. Wenn ich weiß, wie man Brot bäckt, muss ich ja nicht mein ganzes Brot selbst backen – aber im Notfall kann ich.

Vor bald 15 Jahren haben wir in Stainz den Verein Lebenswerkstätten Stainz gegründet. Der Name beschreibt, was wir sind und was wir tun: alles hat mit dem Leben zu tun und wir arbeiten gemeinsam in mehreren Werkstätten. Bodenleben, Saatgut, Anbau von Nahrung und Medizin, Ernte und Verarbeitung, Vertrieb und Anwendung, Vermittlung von Wissen und Kompetenzen, therapeutische Anwendung, Arbeiten in Gemeinschaft und Vernetzung mit anderen Gemeinschaften – mit anderen Zentren des Lebendigen – das sind unsere wesentlichen Arbeitsbereiche.

Wir betreiben als gemeinnütziger Verein 3 Gewerbe (in denen wir Produkte anbieten bzw. herstellen, die oben genannten Ansprüchen genügen): den Kräuterweiberladen, Lamana – die Bio-Kosmetik-Manufaktur und Laplanta – die Pflanzen-Manufaktur. Ganz offen gesagt – eigentlich müsst ihr uns besuchen kommen!



Folder oder im persönlichen Gespräch.

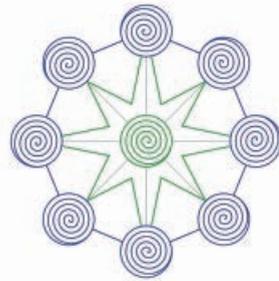
Wir alle – ich meine jetzt ihr alle und wir und viele andere Menschen an vielen anderen Orten des Lebendigen – sind mutig und kreativ und finden spannende Lösungen für eine lebendige Zukunft. Da bin ich mir ganz sicher! Zusammen sind wir sehr stark!

Mag. pharm. Ursula Gerhold

Manches kann man nur selbst fühlen und im direkten Austausch besprechen...

Vielleicht erzähle ich euch allerdings einmal eine aktuelle Pflanzengeschichte in dieser Zeitung! Jedenfalls möchte ich euch ermutigen und anregen. Ihr könnt an jedem Ort, in jeder Situation, Möglichkeiten und Wege finden, ohne viel Aufhebens gut für euch und eure Familien selbst naturheilkundlich zu sorgen. Wer mag kann bei uns in verschiedenen Formaten eine ganze Menge zum Thema lernen, von der einfachen Kräuterverwanderung bis zum ausführlichen Jahreslehrgang in unserer ALENA, der Akademie für lebendige europäische Naturheilkunde!

Zuletzt möchte ich euch noch ein bisschen neugierig machen auf unsere Kräutergulden! Das sind Mehrwert-Gutscheine, mit denen ihr Geld in eine handfeste, bankenunabhängige Form umwandeln könnt – mehr dazu auf der Homepage, in einem eigenen



**Die größte Entscheidung
deines Lebens liegt darin,
dass du dein Leben
ändern kannst,
indem du
deine Geisteshaltung
änderst.**

Albert Schweitzer



HOMÖOPATHIE

DIE FORSCHUNG VON DR. STEVEN CARTWRIGHT

Text: Dr. Gabriele Feyerer

Fotos: Archiv

Der englische Biochemiker und Homöopath Dr. Steven Cartwright bemüht sich seit langem, tragfähige Verfahren zum wissenschaftlichen Nachweis ihrer Effektivität zu finden.

Im Bereich spezieller Farbstoffe wurde er fündig. Schon während seiner Studienzeit in Oxford war Dr. Cartwright von der Homöopathie fasziniert. Wie konnte es sein, dass eine Medizin, die so vielen Menschen hilft, als wissenschaftlich unmöglich beweisbar dargestellt wurde? In seinem Bestreben, die Homöopathie noch besser zu verstehen, bemühte er sich um die Finanzierung der Idee, es müsse möglich sein, das Verhalten homöopathischer Potenzen in einer Art Lösung sichtbar zu machen und er startete seine Experimente mit solvatochromen Farbstoffen (Chemolumineszenz-Detektoren).

Das von Dr. Cartwright benutzte ‚Spekto-Photogramm‘ besitzt elektrische Polaritäten und bildet das Farbspektrum aller Wellenlängen ab. Es war hier tat-

sächlich möglich, klare Veränderungen in der Absorption von Licht festzustellen, sobald man unterschiedliche homöopathische Potenzen (meist Arsenicum album) hinzufügte. 40 verschiedene Färbungen konnten die Vorgänge in diesen Lösungen abbilden. Bei Zugabe von Potenzen verstärkte sich die Ladung und es gab jedes Mal Farbveränderungen. Ein wissenschaftlicher Ansatz, der die Existenz homöopathischer Potenzen in diesen Lösungen dezidiert auswies. Neben Arsenicum erfolgten auch Tests mit Silicea, Antimonium crudum oder Zincum – in Potenzen von C30 und 200, 1M, 2M oder 2CM. Weitere Gruppen bzw. drei Zentren weltweit, u. a. in Sao Paulo, forschen derzeit in diese Richtung. 2021 gründete Dr. Cartwright in Oxford das ‚Cherwell Laboratory for Fundamental Research in Homeopathy‘. Sein nächstes Ziel ist es, eigene Teststreifen zu entwickeln, was die Nachweise stark vereinfachen würde.

In zwei Videos (siehe unten) erklärt Dr. Cartwright kurz und verständlich die Funktionsweise der Homöopathie und seine aktuelle Arbeit.

Unglaubliche Fakten

Wasser auf die Mühlen der ‚Homöopathie-Gegner‘ (ich nenne sie nur noch Querulanten) bedeutet hier wohl ein Versuch mit homöopathischen Potenzen an einem großen Seen-Komplex. Hier zeigte sich lt. Dr. Cartwright mit Hilfe der Färbemethode, dass eine ins Wasser eines Sees gegebene Potenz nur rund 10 Minuten brauchte, um sogar an entfernten Stellen des Seen-Systems nachweisbar zu werden. Wasser als Informationsmedium spielt also eine sehr tragende Rolle. Etwa 72 Stunden halten solche Phänomene an. Ausschließlich dogmatisch-materialistisch verortete ‚Experten‘ lachen sich wieder kaputt. Man könnte aber auch einen ‚echten Indianer‘ zitieren, der die Wissenschaftler kopfschüttelnd fragte: „Liebe kann man unter dem Mikroskop nicht sehen, existiert sie also nicht für euch?“.

Nebenbei bemerkt werden pflanzliche Stoffe in ähnlichen Verfahren untersucht. Auch hier zeigt sich durch Beobachtung der jeweiligen Biolumineszenz, dass in vitro durch Zugabe einer Substanz – z. B. einer tibetischen Pflanzenformel – das ‚Leuchten‘ sich verstärkt, der jeweilige Stoff also mit lebenden Systemen bzw. zellulärem Material interagiert. Einschlägige Versuche des Wiener Biophysikers Dr. Herbert Schwabl lieferten hier die Grundlage für weitere Forschungen über pflanzliche Multicomounds (Vielstoffgemische) aus der original Tibetischen Medizin (genauer zu lesen in meinem Buch ‚Padma 28‘ – Windpferd-Verlag).

Der Kampf um Anerkennung geht weiter

Schon 1996 verfasste Dr. Steven Cartwright eine Abhandlung über Homöopa-

thie mit der treffenden Conclusio: „...all we need to do is to be open to what is possible“. Genau diese Offenheit fehlt den ‚Homöopathie-Kritikern‘ aber bis ins Mark. Mit Genuss wird man seine Studien wieder als nicht tragfähig etc. bezeichnen, während man die Komplexität der zu Grunde liegenden Prozesse ignoriert. Würden alle wissenschaftlichen Standards, deren Fehlen man der Homöopathie anlastet, für jede schulmedizinische Studie eingefordert, könnte man einen Großteil davon gleich entsorgen. Aber das ist natürlich etwas Anderes, weil es sich hier ja um die ‚richtige‘ Medizin handelt. Eine drohende, mit Angst und Zwang agierende Gentechniklobby darf sogar permanent Lügen und Hypothesen verbreiten, wie wir seit Covid eindrücklich erleben. Auch die ‚Eilforschung‘ für Impfungen war natürlich total in Ordnung, weil ja ‚alle‘ es unbedingt so wollten. Jetzt sehen wir die negativen Folgen auf dem Präsentierteller. Es vermittelt jedoch große Hoffnung, wie kampfbereit Homöopathen in aller Welt, nicht zuletzt dank Covid, geworden sind. Dass Homöopathie funktioniert, ist längst nicht mehr zu leugnen und ihre Wirkungen lassen sich absolut seriös nachweisen.

Info Dr. Cartwright:

<https://www.oxford-homeopathy.org.uk/steven-cartwright-biography.htm>

Videos (bestes Oxford-Englisch):

<https://www.youtube.com/watch?v=85oT1Y-lnbA>

<https://www.youtube.com/watch?v=TT-sHq8ZJNo>

Dr. Gabriele Feyerer



WERK FÜR MENSCHENWÜRDIGE THERAPIEFORMEN
Jahrgang 34, Nummer 1, März 2023



Patientenverein als Plattform für ganzheitliche Heilweisen

Vortrag mit

Dr. Gernot Träger

*Arzt für Allgemeinmedizin, Stoffwechsel,
Nährstoffmedizin, Akupunktur und
therapeutisches Yoga*

Die Darmflora und ihre Auswirkungen auf unser Immunsystem

- Einblicke in Therapie und Diagnostik
- Wichtige Aspekte der Ernährung und der Psyche

Samstag **Steirerhof Graz**
25. März 2023 **Jakominiplatz 12**
10.00 bis 13.00 Uhr **8010 Graz**

Eintrittspreise: Mitglieder € 12.– Gäste € 17.– Buffet

Veranstalter: Werk für menschenwürdige Therapieformen, Frauental Info:
0664/88416696, mariabienwald@yahoo.de oder praesident@wfmf.net

Heilung durch LOSLASSEN!

Interview und Impulse

Text: Carmen Wanko

Fotos: Archiv

Leben heißt Veränderung! Diesen Spruch kennen die meisten. Weiters: Vollkommen sein heißt, sich oft geändert zu haben! Logisch, doch leicht gesagt.

Nicht nur in dieser außerordentlich schweren und ungewissen Zeit ist manch einer von uns durch das Leben und seine Schicksalsschläge erst so richtig zu diesem Thema gekommen: Verlust von Job, Geld, Gesundheit, Partner, Freund oder anderen geliebten Mitmenschen, Heimat etc.. Und diese Strömung geht weiter... Da heißt es LOSLASSEN, Veränderung geschehen lassen, um dadurch seelisch und körperlich wieder heil zu werden.

Loslassen löst Konflikte, befreit von Lasten, öffnet die Seele für neue Wege und Werte und führt uns auch – tatsächlich – zu echter Spiritualität.

Doch ist es denn wirklich so wichtig?

Auf jeden Fall. Die Weisen aller Zeiten lehrten und lehren: Festhalten bringt meistens mehr oder weniger Leid. Loslassen macht frei und

gesund. Wobei dies besonders in die zweite Lebenshälfte gehört. Am Horizont steht dann schlussendlich das Freisein von ALLEM.

Gibt es eigene Erfahrungen?

Natürlich. Mit 24 verlor ich ein ungeborenes Kind, mit dem ich schon inneren Kontakt hatte. Ich wusste: Wenn ich diesen äußerst schmerzlichen Verlust nicht vollständig ausdrücke, würde ich verrückt bzw. wäre ewig in Trauer gefangen. So weinte und schrieb ich Tag und Nacht genau sieben Wochen lang. Es war filmreif! Doch danach war alle Trauer verschwunden, ich war einverstanden mit meinem Schicksal und meldete mich bei einer Heilpraktikerschule an. Dein Wille geschehe, lieber Gott! Alles hat seinen SINN.

Erstauslich, wie das Leben oft funktioniert. Gab es noch andere Loslösungsprozesse?

Sicher, z. B. als meine Tochter mit 17 ankündigte, dass sie mit 18 ausziehen würde... da war ich doch als Mutter erst mal sehr stolz auf dieses selbständige „Kind“ und half ihr dann noch beim Umzug, als es so weit war. Als ich dann allerdings in das leere Zimmer heimkam,

und „mein kleines Mädchen“ weg war; ging mir der Boden unter den Füßen weg. Es tat so unendlich weh! Das hätte ich nicht für möglich gehalten. Anscheinend hatte ich sie wirklich losgelassen, denn dies tut nun mal verflücht weh (genau diesen natürlichen Schmerz wollen wir aber vermeiden!).

Gab es Krankheitserlebnisse mit dem Loslassen?

Und wie! Bereits als Kind litt ich an chronischer Verstopfung und nahm die Abführtabletten meiner Mutter (und Oma). Es war schrecklich und ständig ein belastendes Thema. Später erkannte ich, es war ein emotionales Festhalten, eine innere Angst, was der Dickdarm in seiner **Organsprache** gut symbolisieren kann. Später, mit 25, hatte die Sache dann schlimme Folgen: Es entstanden heftig schmerzende Hämorrhoiden, angeblich ein „Erbleiden“ unserer Familie. Das wünsche ich keinem Feinde!

Das ist frei darüber gesprochen... War dieses schlimme Symptom denn heilbar?

Nun, ärztlicherseits gab es gar keine echte Hilfe. Übliche Behandlungen brachten rein gar nichts. Es wurde nicht nach der Seele gefragt, auch nicht nach der Ernährung. So ging das Vertrauen flöten. Ich musste mich daher selbst heilen, wie später noch öfter. Nun aß ich 6 Monate reine Rohkost. In diesem Fall (ca. 10 % aller Fälle) ohne Ergebnis: Es war also rein „seelisch“ bedingt!

Was geschah dann?

Es klingt wundersam: Eines Tages saß ich am WC mit grauenvollen Schmerzen. Es war so schlimm, dass ich sterben wollte. In dieser Not rief ich zu Gott: Warum, warum nur muss ich so leiden? Warum tut es so weh? Und... als wäre es eine Stimme von „oben“, rief es: Es tut dir weh beim LOSLASSEN!

Und ich rief: Was soll ich denn – verdammt nochmal – loslassen? Oder gar... WEN?

Und in derselben Sekunde war mir klar, um wen es ging: Meinen Mann!!

Was?? Das kann doch nicht sein! Ich liebte ihn doch über alles! Ich war doch so treu! Er war doch der wichtigste Mensch in meinem Leben! Doch die Stimme sagte: Lass los!

Nach dieser „Sitzung“ und der Botschaft, die wie ein Blitz vom Himmel in mich hineinfuhr, war alles klar! Jaja, dieser Mann sprach nicht mit mir, war verbal aggressiv, förderte meine Berufung nicht, nutzte mich aus, wollte kein Kind... jaja! Stimmt! Aber ich liebte ihn (oder war es „bloß“ ein Brauchen, ha!?).

Ich hatte soviel Kummer unterdrückt, so viel seelischen Schmerz angestaut... Stimmt (saß alles da „unten“).

Die Fragen waren: Kann man jemand loslassen, den man liebt? Oder – ist Liebe gar gleichbedeutend mit LOSLASSEN?

Das klingt dramatisch! Was war der nächste Schritt?

Ich fuhr eine Woche mit einer Freundin in die Berge zum Skifahren (hatte noch nie auf Skiern gestanden!), trotz der schlimmen Schmerzen und das erste Mal alleine. Im Gefühl, das wäre nun das Richtige.

Unfassbar: Bereits am zweiten Tag ließen die Schmerzen nach, die Wunden heilten etwas zu. Am dritten Tag begegnete ich plötzlich einem jungen Mann, mein Körper begann zu zittern und... ich verliebte mich heftigst. So kam ich dann zurück nach Hause, und eine Welle von Licht durchflutete meinen ganzen Organismus. Ich war innerhalb vierzehn Tagen vollkommen schmerzfrei und gesund. Ein Wunder! Das zwei jahrelange Leid war beendet! Phänomenal! Tatsächlich habe ich mich dann scheiden lassen – trotz allem und in Liebe und in ganz neu erfahrener **SELBST-Liebe und auf einem neuen Weg**.

Hier der Kartoffel-Test (bitte diese körperliche Erfahrung unbedingt ausprobieren!):

In meinen Loslass-Seminaren war stets die Frage: *WIE lässt man los? Also... praktisch gesehen!?*

Zur Demonstration zeigte ich gleich zu Beginn eine große Kartoffel und warf sie von einer Hand in die andere mit dem Gemjammer, sie wäre schrecklich „heiß“! „Was soll ich tun?“ rief ich (gespielt) verzweifelt.

Sofort riefen die ahnungslosen Seminar-Teilnehmer: „Lass doch los! Wirf sie weg! Lass sie fallen! Einfach loslassen! Ist doch so einfach!“ „Aber wie bloß?“ rief ich wiederum herumzappelnd.

So wurde es sichtbar absurd, wie man nur so blöde sein kann, sich mit einer heißen Kartoffel zu quälen, wo es doch so einfach ist, ganz einfach die Hände von der Kartoffel wegzugeben!

Paul Meek schreibt in seinen Büchern: Im Englischen heißt Loslassen „Let it go!“ – *Lass es geben...* treffend formuliert!

Und was wäre denn im Laufe eines Lebens so alles zum Loslassen?

Kurz aufgezählt und nicht vollständig:

1. unsere Irrtümer über uns (alte Muster/Überzeugungen: Ich bin nichts wert, bin zu dick, zu alt etc.)
2. unsere Sorgen und Befürchtungen (mangelndes Vertrauen, div. Ängste)
3. Materie, Geld, Besitz
4. die für uns nicht passenden Aktivitäten (Beruf, Hobby)
5. Hindernisse in uns (Neid, Eifersucht, Missgunst, Trägheit, Feigheit, Bequemlichkeit, Kleinkariertheit, Korruptheit, Lüge) durch Bewusstmachung
6. unsere Verletzungen (durch Aufarbeitung)
7. Menschen, die aus unserem Leben gegangen sind (durch Trennung oder Tod:

Kinder, Eltern, Ex-Partner, Verstorbene)

8. Menschen, die uns nicht lieben, hindern, nicht anerkennen, einengen, quälen, ausnutzen, nicht fördern und stärken – diese brauchen wir ja gar nicht

9. Menschen, die wir lieben (!!!), dies kann im Außen nötig sein, im INNEREN ist es immer nötig!

10. und unser EGO (Verstand, kleines Ich, die Identifikation mit den Dingen), durch Bewusstmachung

Doch sind wir bitte gnädig in der Beurteilung: Der, der gerade dran ist, tut sich schwer menschlich zu sein. Wer hat behauptet, es wäre leicht? Einfach schon, aber nicht leicht (für das noch ungehörte, ungeheilte innere Kind).

In seinem Weltbestseller „Lass los“ sagt Paul Williams: *Nichts gehört uns (mach mal die Augen zu!). Alles ist ein Geschenk vom Universum, auf bestimmte Zeit ausgeliehen! Wussten wir das denn nicht?*

Und nicht vergessen: Das tägliche „kleine“ Loslassen ist „bloß“ eine Vorbereitung auf das „große“ am Ende unseres Lebens. Fangen wir schon mal an!

Wohl an denn, Herz..., ruft Hermann Hesse in seinem unvergleichlich heilenden Gedicht STUFEN (bei Bedarf täglich lesen!): Nimm Abschied und gesunde! Was für eine Lebenskunst!

Carmen Wanko
carmen.wanko@gmx.at

Heilpraktikerin und Psychotherapeutin i.R.

Der Zauberstab ist mir gegeben. Ich muss ihn nur zu gebrauchen wissen.

Leo Tolstoi



Nimm deine Gesundheit in die Hand

Ein Interview mit Dr. Ruth Poglitsch

Interview: Ingrid Obad, Fotos: Archiv

Derzeit beschäftigt sich Dr. Ruth Poglitsch mit kranken Menschen, die im System gescheitert sind und außer dem Rat, einen Psychiater aufzusuchen, wenig Hilfe bekommen haben.

Liebe Fr. Dr. Ruth Poglitsch. Mit welchen Krankheiten kommen Menschen zu Ihnen?

Das ist ein sehr buntes Spektrum. Jeder Mensch entwickelt woanders seine Symptome. Dass wir einen großen Anteil an Impfschäden haben, hat sich ergeben. Diese Menschen suchen uns auf, weil ihre Beschwerden an anderen (auch offiziellen) Stellen nicht ausreichend ernst genommen wurden.

Wie alt sind Ihre Patienten?

Wir haben Patienten in jeder Altersklasse, wenige Kleinkinder, sehr viele junge Erwachsene, interessanterweise

nicht so viele Alte. Die Mehrheit ist 20 bis 50 Jahre alt.

Was sind hauptsächlich die Krankheitsbilder?

Ohne es auf die Corona-Erkrankung zurückzuführen – in den letzten zwei Jahren hat sich das Spektrum der Krankheiten dramatisch verändert: Mangelerscheinungen und chronische Entzündungen, die schneller altern lassen, haben massiv zugenommen; Patienten berichten von Burnout-artigen Zuständen mit Vergesslichkeit, totaler Erschöpfung nach geringer Anstrengung; viele haben neuropathische Schmerzen, gegen die üblicherweise eingesetzte Medikamente und selbst Morphinum unwirksam bleiben.

Auf den Verdacht hin, dass es sich bei diesen Schmerzen um eine Autoimmun-Neuropathie handelt, wurde dem Pati-

enten eine hohe Dosis Vitamin D3 in den Muskel verabreicht. Es ist bekannt, dass Vitamin D3 das Autoimmungschehen sehr günstig beeinflusst. In der ersten Nacht nach Verabreichung von Vitamin D3 konnte der Patient wieder schlafen, da die Schmerzen stark abgenommen hatten. Dieser Verlauf wäre bei einer rein toxischen Schädigung oder degenerativen Schädigung der Nerven nicht zu beobachten gewesen. In meiner Beobachtung haben die autoimmun-neuropathischen Beschwerden stark zugenommen.

Erschreckend sind die vielen Krebserkrankungen bei jungen Menschen, die ungewöhnlich fulminant verlaufen. Völlig aus dem Nichts heraus, in zwölf Wochen durchmetastasiert. Auch Tumore, die eigentlich nicht metastasieren, wachsen aggressiv. Unsere integrative, begleitende Therapie weben wir genau in die Therapie der Onkologen hinein, was oft sehr ermutigende Ergebnisse bringt.

Sie sagten, es gibt außergewöhnlich viele Mangelercheinungen. Wäre das mit gesunder Ernährung zu verhindern?

Bei einer schweren Erkrankung ist gesunde Ernährung auch mit Nahrungsergänzungen zu wenig, man muss gezielt therapieren. Trotzdem ist es sinnvoll, im Garten oder auf dem Balkon Gemüse anzubauen. Im zweiten Weltkrieg haben die Londoner auf den Grünstreifen vor ihren Häusern Gemüse angebaut; allein dadurch wurde die Erkrankungshäufigkeit in der Bevölkerung um 10 % reduziert.

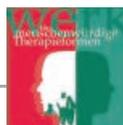
Wie sehen Sie die Rolle von Masken und Medien?

Eine Maske hält die Spucke ab, wenn jemand eine feuchte Aussprache hat, aber kein Virus. Und neben der erhöhten CO₂-Konzentration, die man hier einatmet, hat man bei FFP2-Masken das Problem Mikroplastik, das über die Lunge in den Blutkreislauf gelangt und im Gehirn die Hormonachse schädigt, was sich auf die Fertilität auswirkt. Hauptschauplatz sind aber unsere Psyche und unsere kognitive Leistungsfähigkeit.

Bei den Medien läuft einiges schräg. Dinge, die irrelevant sind, werden aufgebaut, während das, was wesentlich wichtiger ist für den Erhalt der Menschheit an sich, völlig ignoriert wird. Die Zukunft unserer Kinder steht auf dem Spiel. Das große Problem ist, dass wir zugelassen haben als Bevölkerung, dass die Politik in die persönliche Unversehrtheit des Körpers eingegriffen hat – sogar mit Androhung des existenziellen Verlustes. Dies hat soziale Isolation gefördert für Leute, die die Unversehrtheit des eigenen Körpers als höchstes Gut gesehen haben. Mein Anliegen ist, dass Menschen, die Hilfe brauchen und nicht ernst genommen werden, Hilfe bekommen. Das ist auch mein Platz im Leben.

In Dänemark gibt es keine Covid-Impfung mehr für Kinder, in Österreich für Babys ab 6 Monaten. Laut Euro-momo, bei der 23 europäische Länder dabei sind, gibt es in den letzten 2 ½ Jahren in allen Altersklassen eine deutliche Übersterblichkeit, besonders bei Kindern.

Wenn ich eine Erkrankung habe, die so



gut wie kein Kind lebensbedrohend oder bleibend schädigt, muss ich mich fragen, ob es

- a) überhaupt eine Therapie dafür braucht,
- b) muss ich wissen, wann ich das Ding wieder rauskriege aus dem Körper und
- c) wie lang es wirkt, wie gut es wirkt und welche Nebenwirkungen es haben könnte.

Die Zahlen sagen, da kann man weltweit jedes Dashboard nehmen, dass unerklärlicherweise die Sterblichkeit von Kindern und auch seltenere Krankheiten wie z. B. Myocarditis deutlich angestiegen sind, seit geimpft wird. Es ist befremdlich, dass diese Zahlen in der Öffentlichkeit nicht gehört werden. Mir ist sehr wichtig, dass man da viel mehr Vorsicht walten lässt, als das jetzt der Fall ist. Es ist jetzt eine Korrelation, keine Kausalität, das muss man auch wissen, aber es gehört definitiv dringendst untersucht, bevor man eine neue Technologie am Menschen anwendet. Mir sind auch die vermuteten Wechselwirkungen zwischen Wirtschaft und Zulassungsstellen sehr suspekt.

Es steht sehr selten in den Zeitungen, dass man keine Angst haben braucht und was man tun kann, um den eigenen Körper fit zu halten. Was können Menschen tun, damit sie psychisch und physisch stärker werden?

Was ich sage, wird nicht gefallen: Trinken Sie keinen Alkohol. Machen Sie täglich einen ausführlichen Spaziergang in der freien Natur. Rauchen Sie nicht. Er-

nähren Sie sich möglichst vielfältig und möglichst pflanzlich. Also genau das Gegenteil von dem, was der Österreicher zu tun gewohnt ist. Suchen Sie sich einen Arzt, der ein Spezialdiplom in orthomolekularer Medizin hat und geben Sie ein bisschen Geld aus dafür, dass Sie ein anständiges orthomolekulares Labor haben. Dann machen Sie die Substitution genau nach Befund und lernen Sie mit einer entsprechend dafür ausgebildeten Diätologin, wie man diese Mangelerscheinungen in Zukunft durch seine eigene Ernährung vermeidet. Das eigene Verhalten ist der Schlüssel zum gesunden Leben. Gesundheit ist zu mehr als 95 % das Resultat dessen, was man tut. Es ist eine meiner größten Aufgaben, den Menschen beizubringen, wie sie ein gesundes, selbstfürsorgliches Leben leben können. Dazu gehört auch – sehr wichtig – lösen Sie sich von allen Beziehungen und Verflechtungen, die Sie schädigen.

Es sind halt oft gefühlte Abhängigkeiten. Oder tatsächliche?

Es sind schon tatsächliche Abhängigkeiten, aber jeder ist seines Glückes Schmied. Veränderungen können Angst machen. Aber die eigene Psyche ist das wichtigste Instrument, das man stärken muss, damit das Immunsystem in Ordnung ist. Man hat eine Studie gemacht an Ärzten, die in Entwicklungsländern mit Seuchen gearbeitet haben. Da war eine TBC-Epidemie in Haiti, manche Ärzte sind erkrankt, manche nicht; manche waren überhaupt über einen langen Zeitraum nicht krank. Man hat nach Faktoren gesucht und ist draufgekommen, dass die Ärzte, die sich ver-

liebt hatten, nicht krank wurden. Spannend – nicht?

Schön. Fast kitschig.

Ja, fast kitschig, aber es ist eigentlich richtig.

Was ist Ihre Ermutigung für diesen Winter?

Vertrauen Sie dem lieben Gott, er wird es gut machen. Schalten Sie Ihren Kopf ein, bevor Sie handeln. Immer. Passen Sie gut auf Ihre Lieben auf. Und auf Ihre Seele. Das, was man bei den Augen und Ohren hineinlässt, bestimmt, wie man sich fühlt.

Vielen Dank für das Gespräch!
Ingrid Obad

Dr. Ruth Poglitsch ist Allgemeinmedizinerin und betreibt Ursachenforschung statt Symptombekämpfung. Ihr Ziel ist

es Menschen zu helfen gesund zu werden und zu bleiben. Dr. Poglitsch hat an der Universitätsklinik in verschiedenen Bereichen gearbeitet, zuletzt 5 ½ Jahre in der Anästhesie und Intensivmedizin und ist ärztliche Leiterin eines privaten Institutes. Seit März dieses Jahres hat sie eine eigene Praxis in Graz.



**In dem Augenblick,
in dem man sich endgültig einer Aufgabe verschreibt,
bewegt sich die Vorsehung auch.**

**Alle möglichen Dinge, die sonst nie geschehen wären,
geschehen, um einem zu helfen.**

**Ein ganzer Strom von Ereignissen wird in Gang gesetzt durch
die Entscheidung und er sorgt zu den eigenen Gunsten für
zahlreiche unvorhergesehene Zufälle, Begegnungen und
materielle Hilfen, die sich kein Mensch vorher je so erträumt
haben könnte.**

**Was immer du kannst, beginne es.
Kühnheit trägt Genius, Macht und Magie.**

Johann Wolfgang von Goethe



KURZ GEFASST: Zusammenschau wichtiger Meldungen des Science-Blogs www.tkp.at - Folge 3



Cochrane Review zeigt neuerlich: Masken schützen nicht! (1. 2. 2023)

Die Cochrane Reviews sind der höchste erreichbare Standard in der medizinischen Forschung. Sie beruhen auf der peniblen Auswertung anderer Studien, die nach Zuverlässigkeit klassifiziert und eingeordnet werden. Die Erkenntnis ist mittlerweile erdrückend, dass Masken nicht schützen. Ein neues Cochrane Review belegt es erneut. Die Schäden durch Masken haben eine Reihe anderer Studien ebenso bewiesen. Das klare Ergebnis einer weiteren Meta-Studie (Auswertung vieler Studien) lautet: Maskentragen ist gesundheitsschädlich.

North Dakota bereitet ein Gesetz zum Verbot von mRNA vor! (29. 1. 2023)

Der US-Bundesstaat North Dakota hat schon bei den Corona Maßnahmen nicht mitgemacht und Impfwang und Impfpässen gesetzliche Riegel vorge-schoben. Ein neues Gesetz wird dort die Anwendung von mRNA-Spritzen unter Strafe stellen! – Es gibt noch Orte der Vernunft!

Bill Gates gibt offen zu: mRNA-Impfung schützt nicht vor Infektion, nicht vor Varianten und sowieso nur kurz! (25. 1. 2023)

Der Mann, der wahrscheinlich am meisten an der Impfkampagne mit den mRNA-Spritzen von BioNTech/Pfizer verdient hat, bemerkt nach zweieinhalb

Jahren deren Mängel!? Als er diese Woche mit seinem Privatjet zu einem persönlichen Gespräch mit dem Lowry Institute in Australien flog, gab der angeblich kohlenstoffbewusste Gates zu, dass die Impfungen praktisch niemandem nützen, insbesondere nicht der am meisten gefährdeten Bevölkerung!

Und sogar Impf-Lauterbach in D musste eingestehen: Long Covid und Post-Vac sowie langfristige Schäden durch die Genbehandlung sind nicht das Gleiche! Manche brauchen offenbar Jahre für die Erkenntnis, dass diese „Impfung“ gefährlich ist (erst wenn genug daran verdient wurde?).

Video von Florian Schilling: So schaden die Impfspikes den Geimpften (23. 1. 2023)

Von Impfbefürwortern wird immer wieder angeführt, dass das Impf-Spike im Gegensatz zum natürlichen Spike harmlos sei – da von den Herstellern modifiziert. Stichwort **Prefusion-Lock oder 2P-Lock**. Was das ist, wie und ob es funktioniert, zeigt das Video: Idee mangelhaft, Umsetzung katastrophal!

<https://tkp.at/2023/01/23/so-schaden-die-impfspikes-den-geimpften-video-florian-schilling/>

Verfassungsjurist fordert Impfpflicht im neuen Epidemiegesetz! (18. 1. 2023)

Die Pläne des Gesundheitsministeriums für 2023 sind weitreichend. Ein neues „zeitgemäßes“ EpidemieG soll geschaf-



fen werden. Verwertet dürfte dafür die „Erfahrung“ mit Covid-19 werden. **Ein erster Verfassungsjurist, der während Covid zum Lager der Hardliner gehörte, schlägt vor, die Impfpflicht soll gleich in das EpidemieG eingebaut werden!** „Der Standard“ gibt dem Vorschlag, wie bei dem Thema üblich, eine mediale Plattform.

Ärzte tragen die Verantwortung für Impfschäden und deren Meldung! (17. 1. 2023)

Die massiven Nebenwirkungen insbesondere der Impfungen mit den mRNA-Präparaten werden offensichtlicher. Das Problem ist, dass ihnen daraus gesetzliche Verpflichtungen, wie Abklärung und Meldung erwachsen, sie aber von der Zulassungsbehörde kaum Unterstützung erhalten. Die Politik hat klar gemacht, dass sie die Verantwortung auf die Ärzte abschieben wird! Es fehlt die Transparenz und es ist höchste Zeit, dass Ärzte selbstbewusst ihre Berufsverpflichtung und die Schwierigkeiten bei der Beurteilung von Nebenwirkungen gegenüber der EMA sowie den nationalen Arzneimittelbehörden offen kommunizieren!

Autismus bei Kindern nimmt rapide zu (4. 1. 2023)

Psychologen, Lebensberater, Sozialarbeiter, Kinderpädagogen, Lehrkräfte und Kinderärzte klagen über das rasant zunehmende Problem des Autismus bei Kindern. Kinder leiden unter der Medizin- und der Pharmabranche, sowie ganz besonders in den vergangenen drei Jahren unter den für ihre Gesundheit und ihre Entwicklung schädlichen Corona Maßnahmen wie Schulschließun-

gen, Maskenpflicht, dauernde Tests, Isolierung, vor allem aber unter den Impfungen. Bis zum 15. Lebensjahr stehen im österreichischen **Impfplan** inklusive jährlicher Influenzaimpfungen **52 Injektionen!** Auch wenn nur ein kleiner Teil der Eltern das volle Programm mitmacht, haben sich die Zahlen der Impfungen drastisch erhöht und mit ihnen die Häufigkeit und Schwere des Auftretens von Autismus. Fünf Klassen von Giftstoffen erhöhen allgemein das Autismusrisiko bei Kindern: Quecksilber (aus kohlebefeuerten Kraftwerken und Diesel-Lkw), Kunststoffe, Pestizide und Herbizide (Glyphosat!), diverse Medikamente (Tylenol, SSRIs) und Impfstoffe (Zusatzstoffe). Vor allem **Aluminium ist ein Neurotoxin** (Grandjean & Landrigan, 2014) und wird in der Mehrzahl der Impfstoffe verwendet. Das Paradigma „Die Dosis macht das Gift“ ist falsch! Man weiß, dass es für solche Giftstoffe KEINE sichere Dosis gibt! Und in den Covid-Impfungen befindet sich u. a. Antimon!

Zur Erinnerung: „Unter die Haut“ – der verbotene Film zur HPV-Impfung! Seit 2016 hat Bert Ehgartner am Film „Unter die Haut“ gearbeitet.

Der Film verfolgt mit kritischem Blick Entwicklungen rund um die HPV-Impfung, vor allem auch deren Abgründe.

Dazu:

<https://tkp.at/2022/07/09/unter-die-haut-der-verbote-film-zur-hpv-impfung/> (9.7.22)

Dr. Gabriele Feyerer

BERBERIS VULGARIS

Text: Dr. Gerhard Weiland, Fotos: Archiv

Heute befassen wir uns mit einer Arznei, die sowohl in der täglichen Homöopathie-Praxis als auch für den Hausgebrauch einen hohen Stellenwert besitzt.

Berberis vulgaris (Gemeiner Sauerdorn, Essigbeere oder Echte Berberitze) wird aus der Berberitze hergestellt. Für den Eigenbedarf empfehle ich die niederen Potenzen D3, D4, D6.



Folgende Beschwerden lassen sich durch Berberis gut lindern, oft sogar dauerhaft ausheilen:

- Stechende rheumatische Schmerzen, vor allem im Rücken-Lenden-Kreuzbereich, im Unterbauch, Becken und auch in den Gelenken der unteren Extremitäten. Typisch dabei: Die Schmerzen bleiben nicht an einer Stelle, sondern wandern in

andere Regionen. Meist sind es sehr heftige, schießende Schmerzen, die vom Rücken ausgehen und überall im Körper gespürt werden („Rheuma“). Auch Knie- und Sprunggelenke sind häufig betroffen.

- Sehr hilfreich ist Berberis bei Harnwegsinfektionen und Nierenkoliken mit Schmerzen beim Urinieren: Die Betroffenen klagen über ein Stechen, Reißen, Schießen und Glucksen in der Nierengegend.

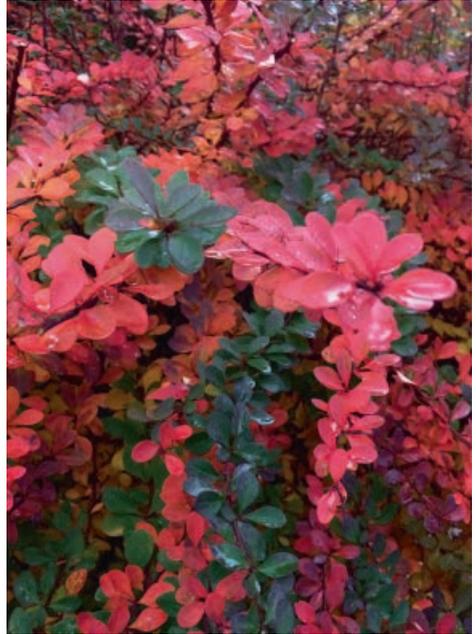
Diese Schmerzen werden durch Bücken, Sitzen und Liegen schlimmer, im Stehen etwas leichter. Der Harn ist dunkel, trüb und hat Beimengungen. Die Schmerzen strahlen in die Sexualorgane und in die Oberschenkel aus.

- Berberis ist eine wichtige Arznei zur Behandlung von Lumbago, wobei sich die Schmerzen vom Rücken gürtelförmig um den Körper herum

erstrecken und auch in die Beine hinunter ausstrahlen.

Typisch ist folgende Beschreibung: „Schon nach wenigen Schritten muss ich stehenbleiben, weil sich die Beine ganz wund, schwer und wie gelähmt anfühlen“.

- Berberis hilft auch bei Frösteln und Fieberzuständen, wo der ganze Körper kalt empfunden wird, das Gesicht jedoch heiß ist. Schwindel- und Schweregefühl im Kopf.
- Durch Bewegung werden alle Beschwerden schlimmer.
- Wichtige Arznei bei Koliken und Schmerzattacken, wo die Schmerzen wandern bzw. in andere Körperregionen ausstrahlen.
- Neben Sulfur und Okoubaka gehört Berberis zu den großen Entgiftungsmitteln der Homöopathie, besonders dann, wenn eine mehrwöchige Reinigung der ableitenden Harnwege zu empfehlen ist.



Dr. Gerhard Weiland
www.gerhardweiland.at
www.lebestressfit.com
0316 83 74 23
gerhardweiland@aon.at

**Der Grund, warum Menschen zum Schweigen
gebracht werden,
ist nicht, weil sie lügen, sondern weil sie die Wahrheit sagen.**

**Wenn Menschen lügen,
können ihre eigenen Worte gegen sie angewandt werden.**

**Doch wenn sie die Wahrheit sagen,
gibt es kein anderes Gegenmittel als Gewalt.**

Heinrich Theodor Fontane
(1819-1898)
Deutscher Schriftsteller und Journalist

GESUND MIT NATURHEILKUNDE

Zistrose gegen Covid, Grippe & Co

Text: Dr. Gabriele Feyerer, Fotos: Archiv

Covid ist nicht das Ende der Fahnenstange, wir werden uns auch künftig mit neuen „Viren“ und Bakterien herumschlagen. Seien es Krankenhauskeime, rasch mutierende Grippeviren oder (un)erwartete spezielle „Gäste“. Ihnen aber mit roher Gewalt und chemischen Waffen, mit immer neuen Impfungen (die gar keine sind) oder noch stärkeren Antibiotika zu begegnen, ist keine Lösung.

Vielmehr geht es darum, die Immunkräfte mit natürlichen, am besten pflanzlichen Mitteln zu stärken, denn ein Virus schadet nur, wenn das „Milieu“, also unser Körper, aber auch die Seele geschädigt und fehlbelastet sind. Am besten handelt man, bevor das Kind in den Brunnen fällt, wobei sich eine traditionelle Heilpflanze besonders gut eignet: **Cistus incanus – die europäische Zistrose.**

Die Zistrose ist ein angenehm duften-

der, hell- bis dunkelrosa blühender Strauch, dessen Nutzen bereits in der Antike bekannt war. Die Pflanze wächst bevorzugt auf den sonnigen, kalk- und silikathaltigen Böden der Mittelmeerregion, etwa der griechischen Halbinsel Chalkidike, wo die Einwohner für Langlebigkeit bekannt sind und Cistus-Tee zu allen Tageszeiten trinken. Die rund 10 Zistrose-Gattungen umfassen etwa 200 Arten, darunter die wichtige *Cistus incanus* (graubehaarte Zistrose). 1999 wurde die Unterart *Cistus incanus* ssp. *Tauricus* von Forschern zur europäischen Pflanze des Jahres gekürt, denn ihre Inhaltsstoffe bergen ein großes Gesundheits- und Heilpotenzial. Cistus-Tee schmeckt aromatisch und herb, dies kommt vom enthaltenen Harz **Ladanum (oder Labdanum).**

Schon die Mönche des Klosters Athos stellten daraus Heilmittel her. Angeblich trieb man Ziegen durch die Zistrosensträucher, wobei das Harz an ihrem Fell haften blieb, dann wurde es ge-

schnitten und das Harz herausgekocht. Der Gebrauch dieser Pflanzenart lässt sich bis ins 4. Jh. vor Christus zurückverfolgen und auch im alten Ägypten war die Zistrose als Schönheits- und Heilmittel eine begehrte Handelsware. Allerdings wurde der Tee weder in Kreta noch anderen südlichen Ländern getrunken, wohl aber auf Chalkidike, wo die Art *Cistus incanus* wächst. Noch ist nicht klar, ob alle Arten als Heilmittel taugen. Wie andere Pflanzen hat auch die Gattung Zistrose evolutionär sogenannte Polymorphismen (viele variable Ausprägungen) entwickelt, die sich stark unterscheiden. Die graubehaarte Zistrose sticht hier durch eine besondere biochemische Zusammensetzung hervor.

Zistrosengewächse sind „pyrophil“, das heißt, nach Waldbränden in ihren Wuchsgebieten erholen sich die Flächen mit *Cistus*-bewuchs viel schneller. Ihre feuerfesten Wurzeln bleiben unversehrt und verhelfen auch den Aleppo-Kiefern zu neuem Wachstum – eine perfekte Strategie der Natur.

Cistus für Darm und Immunsystem

„Der Tod sitzt im Darm“, das wussten schon die Heilkundigen der Antike. Lange war die Verdauung ein westliches Tabuthema und in den Nachkriegsjahren führte ein Aufschwung der Chemaindustrie dazu, dass man künftig jede Störung des Körpers mit Pillen „heilen“ wollte. Erst die 80er brachten eine Wende in dieser Fehlentwicklung – man erkannte, dass wir ohne die Heilkräfte der Natur nicht gesund bleiben. Nun ist unsere Darmflora, das

Darm-Mikrobiom, längst Gegenstand intensiver Forschungen. Was den Darm gesund macht, nützt auch dem Immunsystem, das dort zu 80 % angesiedelt ist. Ebenso hat die Psyche viel mit einer gesunden Darmflora zu tun. Wenn es „im Bauch nicht stimmt“, wenn die Ernährung mangelhaft ist und seelische Belastungen uns im Griff haben, kann sogar eine Depression auftreten, weil der beruhigende Botenstoff Serotonin in einem geschädigten Darm nicht ausreichend hergestellt wird. Bei Erkältungen, Grippe oder Infektionen jeder Art sind die richtigen pflanzlichen Tees hochwirksam – besonders *Cistus incanus*. Tee und Sud der Zistrose enthalten ein höheres antioxidatives Potenzial, als Rotwein oder grüner Tee. Sie schützen den Organismus vor freien Radikalen – jenen aggressiven Molekülbruchstücken, die gesunde Zellen angreifen und den Alterungsprozess beschleunigen. *Cistus* wirkt entzündungswidrig, krebsvorbeugend und gefäßschützend.

Stark durch Polyphenole

Die *Cistus*-Pflanze enthält hochwirksame Polyphenole, also sekundäre Pflanzenstoffe, die als gefäßschützende und verjüngende Substanzen gelten. Dazu finden wir Gerbstoffe und Vitamin E, die Pflanzenöle Cineol (besonders wirksam bei Erkrankungen der Atemwege) sowie das antibakterielle Eugenol. Eine *Cistus*-Therapie war in der Praxis erfolgreicher, als chemische Grippemittel und eine spezielle Fähigkeit der Zistrose ist, dass sie Viren mit einer Art Schutzmantel umgibt, sodass sie, zusammen mit der antibiotischen Wirkung im Körper keinen Schaden

anrichten und Zellen nicht infiltrieren können – eine wunderbare Vorsorge gegen Covid & Co. Auch bei der Schwermetallausleitung soll eine Cistus-Kur nützlich sein.

Cistus-Tee und Cistus-Präparate sind nebenwirkungsfrei. Wie bei allen Heilpflanzen wirkt hier die Synergie diverser Biosubstanzen ideal zusammen. Zu den Hauptanwendungsgebieten von Cistus incanus zählen entzündliche Schleimhauterkrankungen (Husten, Schnupfen, Erkältung), sowie Pilzinfektionen des Darms (Candida), aber auch der Haut; speziell die Gerbstoffe wirken antibiotisch. Die Erkenntnis, dass die Zistrose auch bei Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten nützt, liegt auf der Hand. Bei kindlicher Neurodermitis (oft beruhend auf Kuhmilch- und/oder Weizenunverträglichkeit), wurde Besserung beobachtet (Cistus-Tee als Getränk und Waschungen der betroffenen Hautareale mit Cistus-Sud). Zistrose wirkt dabei zugleich auf die Gesundheit von Magen und Darm sowie stärkend für Abwehrsystem und Psyche. Haut und Darmflora sind nie getrennt zu sehen, die Haut spiegelt den Darm. Was der Körper an „Abfall“ über die Schleimhäute nicht loswerden kann, schafft er über die Haut nach außen. Wird diese natürliche Entgiftung unterdrückt, tritt später häufig Asthma auf. In all diesen Fällen kann eine Kur mit Cistus-Tee sowie Umschläge mit Cistus-Sud ein Mittel der Wahl sein, zugleich muss die Ernährung verändert werden. Entgiften statt unterdrücken gilt bei jedem Hautleiden, auch bei Schuppenflechte (Pso-

riasis).

Für Zistrosen-Tee wird 1 TL Kraut auf eine Tasse Wasser verwendet. Kochend heiß aufgießen und 5-10 min ziehen lassen – je nach gewünschter Stärke. Ein ½ bis 1 Liter Tee wird über mehrere Wochen getrunken. Danach pausieren, um Gewöhnungseffekte zu vermeiden. Zur äußerlichen Anwendung bereitet man einen Tee-Sud zu; statt das Kraut aufzugießen, 5-10 min leicht kochen. Der Sud eignet sich für (Wund)auflagen und Waschungen. Die beste Wirkung erreicht man in den meisten Fällen gleichzeitig durch innere und äußerliche Anwendung.

Überzeugen Sie sich beim Kauf, dass es sich wirklich um Cistus incanus in Bio-Qualität handelt. Cistus-Tee und Präparate mit dem geprüften **Extrakt „Cystus 052®“** finden sich unter <https://www.pandalis.de/> (Infos anfordern) bzw. im Fachhandel. Die „Dr. Pandalis-Stiftung“ trägt wesentlich zur genauen Erforschung der Zistrose bei.

Buchtipps:

Günter Harnisch:

Cystus – Gesundheit und Schönheit aus der griechischen Wildpflanze. Turm Verlag 2019

Christopher Weidner:

Wunderpflanze Zistrose. Kopp Verlag 2014

Dr. Gabriele Feyerer

**Sei du selbst die Änderung die
du dir wünschst für diese Welt.**

Mahatma Gandhi



Das Trauma heilen

Unglaubliche Verluste

Text: Carmen Wanko
Fotos: Archiv

In der Zeitung WELT September 2022 war zu lesen: „Diese Traumatisierung einer ganzen Generation ist kaum aufzufangen“...

Hierzu wird der den meisten Coronakritikern bekannte und geschätzte Mediziner und Psychoneuroimmunologe Prof. Christian Schubert interviewt. Er klagt, dass Kinder durch Corona-Lockdowns u. a. unsinnige Maßnahmen nachhaltig traumatisiert worden seien. Bis jetzt sei nur ein Bruchteil der erlittenen Schäden sichtbar. Einigen werde es in der Zukunft Lebensjahre kosten.

Prof. Christian Schubert: „*Der Mensch als soziales Wesen wurde und wird in dieser Pandemie nicht berücksichtig-*

sichtigt. Der Fokus lag in den vergangenen zwei, drei Jahren auf dem Virus, nicht auf dem Menschen. Es handelte sich um rein mechanistische Aktionen, bei denen Menschen voneinander getrennt und zur Distanz zu ihren Mitmenschen gezwungen wurden.“

Nun – und das sollte man sich persönlich aufrichtig eingestehen – sind wir Erwachsenen ebenso mehr oder weniger traumatisiert worden: Durch angebliche Seuchengefahr, Maskenzwang, Lockdowns, Testzwang, Distanzzwänge, sinnlosen Freiheitsentzug etc.. Alleine durch die ständige Bedrohung über so lange Zeit, dass unsere Welt sich bald drastisch verändern würde, nämlich so, wie es die obere Elite haben will – unter dem Deckmäntelchen von



Gesundheit, Allgemeinschutz und Sicherheit... gäbe es bald Totalkontrolle, Umgestaltung von Wirtschaft und Privatleben und Transhumanismus. Welch ein ungeheurer Werteverlust und Destabilisierungs- und Zerstörungsskandal!

Engagierte Traumatherapeuten haben folgende Erfahrung gemacht:

- Bleibt ein geschehenes Trauma (Verletzung, Unfall, Bedrohung, sonstige gefährliche und gefährdende Zustände) **isoliert**, das heißt, ohne **mitwissenden und mitfühlenden Zeugen und ohne emotionalen Ausdruck**, speichert es sich in Körper und Gehirn ab, es blockiert und lähmt uns, macht krank oder depressiv.
- Bewusste Körperwahrnehmung und seine Spannungs-Entstresung hilft, die im Menschen angelegten Ur-Reaktionen „fight oder flight“ – Angriff oder Flucht (mit der Bereitstellung Adrenalin/Noradrenalin) umzusetzen bzw. vollständig zu Ende zu bringen. Erst dann gibt es die in unserem Organismus angelegte weitere automa-

tische (!) Selbstregulation, und es entsteht eine neue Balance von Körper und Seele sowie ein neuer Energielevel.

Vereinfacht gesagt:

Nicht das Geschehen an sich, sondern der Umgang damit... traumatisiert!

Erfreuliche und realistische Botschaft ist also:

Wir können erlittene Traumata heilen und auflösen. Ja! Wir sind es uns selbst schuldig und der nachfolgenden Generation, damit wir genug Kraft und Mut haben für die Mithilfe am Aufbau einer besseren Welt.

Hierzu:

Hilfreiche bewährte Literatur für effektive Trauma-Heilung:

Mike Hellwig:

<https://radikale-erlaubnis.de/buecher/>

Prof. Franz Ruppert:

<https://www.franz-ruppert.de/veroeffentlichungen/buecher>

Peter A. Levine:

https://www.somatic-experiencing.de/was-ist-somatic-experiencing/publikationen_und_medien/

Alles Liebe

Carmen Wanko

Carmen.wanko@gmx.at

Heilpraktikerin und Psychotherapeutin a. D.



WAS BEDEUTET FREIHEIT

Text: monika pfleger - Foto: Archiv

Als ich auf einem Parkplatz auf der Autobahn Halt machte, sah ich folgenden Spruch, der auf einem Lastwagen stand: „Niemand ist hoffnungsloser verklagt als jene, die fälschlicherweise glauben, frei zu sein“.

Ich habe mich gefragt, was dieser Satz eigentlich bedeutet. Er passt ganz genau in unsere aktuelle Gesellschaft. Die Menschen werden energetisch gefangen gehalten und merken es nicht. Sie meinen fälschlicherweise frei zu sein oder durch eine genmanipulierte Giftspritze (es ist ja keine Impfung) die Freiheit wieder zu erlangen. Viele realisieren mittlerweile, dass dies nicht der Fall ist.

Für mich bedeutet Freiheit vor allem, geistig frei zu sein. Doch dies können wir erst dann, wenn wir beginnen uns selber zu beobachten und dabei erkennen, dass wir göttliche Wesen und aus Liebe gemacht sind. Solange uns das nicht bewusst ist, gibt es immer irgendwelche

fremden Programme, die in uns ablaufen und uns unfrei machen.

Diese Programme oder Glaubenssätze trennen uns von dem ab, was wir wirklich sind. Daher ist es wichtig, diese zu transformieren oder mit etwas Neuem zu überschreiben, damit unser Bewusstsein neue Erkenntnisse erlangt.

Die Muster, die uns unfrei machen, haben wir zum Teil aus unseren früheren Inkarnationen mitgebracht und/oder sind uns durch Erziehung, Bildung etc. eingepflanzt worden. Auch haben wir Glaubenssätze von anderen übernommen und im Laufe unseres Lebens durch unsere eigenen Erlebnisse und Erfahrungen selber angeeignet. Diese Mischung formt unser aktuelles Bewusstsein.

Natürlich gibt es auch nützliche und sinnvolle Glaubenssätze, doch der Großteil dieser Muster ist nicht mehr förderlich, sondern blockiert heute unsere Weiterentwicklung. Wir sollten herausfinden, welche

Programme nicht mehr aktuell sind und nicht mehr unserem höchsten göttlichen Wohl dienen.

Wenn wir unser Denken und Fühlen, unser Sprechen und Handeln beobachten, wenn wir an uns arbeiten und unsere Schwingung erhöhen, dann könnten wir es schaffen, diese blockierenden Muster in uns zu transformieren oder in etwas Förderliches umzuändern. Diese positiven Auswirkungen spüren dann nicht nur wir selbst, es hat auch Auswirkung auf andere Menschen und auf das ganze kollektive Bewusstsein.

Wenn wir den Willen haben, in der Liebe zu sein und die heile Welt zu manifestieren, senden wir diese Energie ins Universum.

Natürlich ist die momentane Situation nicht gerade positiv. Allerdings sollten wir wissen, dass sich die Wesen, die diesen Planeten kontrollieren, von unserer Angstschwingung ernähren. Daher versuchen sie ja auch mit allen Mitteln diese Schwingung der Erdbevölkerung niedrig zu halten, indem sie möglichst viel Angst schüren und indem sie allerlei unlogische Maßnahmen treffen.

Je mehr Menschen nicht mehr in Angst und Verunsicherung blockiert



sind, sondern mit einer gewissen Gelassenheit und in der Zuversicht durch diese Zeit gehen, dass am Ende alles gut sein wird, desto mehr werden wir uns gegenseitig inspirieren und desto rascher wird sich das Gute überallhin ausbreiten.

Gemeinsam schaffen wir es, davon bin ich fest überzeugt!

In Liebe
monika pfleger

**Eines des wirksamsten
Mittel bei der Hypnose
– der äußeren Einwirkung
auf den seelischen Zustand
des Menschen –
ist die Kostümierung.**

**Die Menschen wissen das
sehr gut.
So erklärt sich das
Mönchsgewand im Kloster
und
die Uniform beim Militär.**

Leo Tolstoi



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

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

Bericht über ihren Kampf im Rahmen eines überwältigenden internationalen Schultersschlusses.

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“

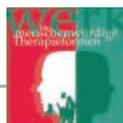
Frühkindliche Sexualisierung – Fluch oder Segen?

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

Schattenseiten der modernen Medizin.

Dr. Gerhard Weiland: „Selbsthilfe bei Angst und Stress“

Emotionale Fitness fördert Ihr Wohlbefinden und stärkt Ihr Immunsystem.



Als neue Mitglieder begrüßen
wir:

Anneliese S., 7521 Eberau

Renate K., 8010 Graz

Theresia W., 1030 Wien

Als neue
Mitglieder begrüßen wir:

**Der Körper
ist die Harfe unserer
Seele.**

**Es liegt an uns,
ihr süße Musik
oder wirre Töne
zu entlocken.**

Kahlil Gibran

**Es ist müßig
davon zu reden,
dass wir Seelen
für Gott
gewinnen wollen.**

**Ist Gott so hilflos,
dass er nicht
von sich aus
Seelen für sich
gewinnen könnte?**

**Religion ist immer die
persönliche Angelegenheit
jedes einzelnen.**

Mahatma Gandhi

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

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

Hier nach innen falzen

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 Frauental, Amselweg 12 • www.wfmtf.net



**WERK FÜR
MENSCHENWÜRDIGE
THERAPIEFORMEN**

Amselweg 12
A-8523 Frauental