



Netzwerk-Akademie
Körper, Geist & Seele e.V.

Newsletter

03-21



*Die Freiheit des Menschen liegt nicht darin, dass er tun kann was er will,
sondern dass er nicht tun muss, was er nicht will.*

JACQUES ROUSSEAU

Vorwort



Was ich auch tue – jeder Vorsatz, nicht politisch zu werden, misslingt mir - nicht erst neuerdings - gehörig. Bis zum heutigen 4. Advent habe ich gegrübelt, was ich Euch als Vorwort mit auf den Weg geben kann in die Feiertage und das neue Jahr.

Haben wir schon die neue Zeitrechnung? In Politikerhirnen wohl schon, denn so mancher schwört seinen Amtseid nicht mehr „so wahr mir Gott helfe“. Ist das jetzt Arroganz – wir brauchen „den alten Herrn“ nicht mehr oder ist es selbst ihm nicht mehr möglich, da noch zu helfen? Vielleicht sollten wir jetzt statt *n.Chr.* als Zeitzusatz *n.cor.* verwenden. Im Jahre 2 nach Beginn des Corona-Zeitalters. Eine Zeit, in der wir alles auf dem Panikaltar opfern, was wir uns bzw. unsere Vor- und Vor-Vorfahren sich über Jahrhunderte an Freiheiten und Bürgerrechten erstritten haben. Alles wird

freizügig im Sinne von „Solidarität“ abgegeben, wir zwingen selbst kleine Kinder zu Masken und Abstand ohne ausreichende Evidenz und zu gentherapeutischen Substanzen, die vor 2 Jahren noch jede Ethikkommission abgelehnt hätte. Der Eid des Hippokrates – legen wir mal bei Seite. Der Nürnberger Kodex - stört nur. Die Genfer Konventionen – was war das noch gleich?

Wir mögen (?) es bunt! Ampel heißt das Zauberwort. Bekommt das Virus jetzt die rote Karte? Von einem Kanzler, der in mehrere dubiose Finanzaffären verstrickt ist, wohl kaum. Dazu einen Gesundheitsminister, dessen Prognosen seit Beginn der neuen Zeitrechnung so massiv daneben liegen und der als Turbo Panik Motor keine Gelegenheit auslässt, sich in wirren Statements zu noch düsteren Vorhersagen hinreißen zu lassen. Viele Zuhörer beschleicht das Gefühl, als spräche der Mann unter Drogen. Wären seine Voraussagen zutreffend – jeder Bundesbürger wäre mindestens schon 10x infiziert und 3x gestorben (nach Impfungen aber leichter aus dem Leben geschieden!). Ist gelb die Zukunft? Wenn die Beständigkeit der Wahlversprechen (keine Impfpflicht!) gegen Null geht und nach wenigen Koalitionsverhandlungen fällt, wohl kaum. Hier sind Lobbyisten am Werk, die auch die eigene Großmutter verkaufen würden, wenn es ihnen nützte. Und ist die Hoffnung wirklich grün? Ein Kontrollfreak, der von der chinesischen Bürgerüberwachung begeistert ist und eine Außenministerin, die in kürzester Zeit für eine neue Maßeinheit gesorgt hat. Ein **alb** (1 **anna l**ena **baer**bock) entspricht dem Abstand zweier Fettnäpfchen in Millimetern.

Ein Vorwort im Advent, der Zeit der Erwartung, ist heuer also gar nicht so einfach. Und doch steht das Neue in den Startlöchern, nähert sich die Wintersonnwende und es geht dem Licht entgegen. Und Licht ist immer stärker als der Schatten. Zünden wir uns Kerzen an, erhellen wir das Dunkel um uns, bis es wieder lichter wird. Wir sind nicht allein. Auch wenn uns die Qualitätsmedien zu einer Minderheit abstempeln wollen. Wir nehmen uns diese Zeit jetzt, mit unseren Liebsten oder Freunden, dazu braucht es keine 2g oder 3g- Events, kochen können wir selbst und auf so vieles kann man unter diesen Zwangsmaßnahmen locker verzichten. Und gönnt Euch den neuen Newsletter, der mit so vielen Eurer Tipps und Beiträgen wirklich lebendig geworden ist und eine Sammlung für Körper, Geist und Seele darstellt.



Netzwerk-Akademie
Körper, Geist & Seele e.V.

Noch eines meiner Lieblingszitate von Abraham Lincoln (1809 – 1865). Bekannt, aber passt wieder gut hierher. Ich bin überzeugt, dass die Wahrheit ans Licht kommen wird.

Es gelingt wohl, alle Menschen einige Zeit und einige Menschen allezeit, aber niemals alle Menschen alle Zeit zum Narren zu halten.

Wirklich lichte Tage, einen guten Start ins neue Jahr und bleibt oder werdet gesund. Das wünscht Euch Euer

Dr. med. Claus Daumann

Themenübersicht



Studie „Mikronährstoffe für ein gutes Leben“



Faszination der Rauhnächte, Barbara Berner



Best of der persönlichen Hausapotheke unserer Mitglieder



Nachklang zur dialogischen Fallbesprechung am 25.09.2021, Werner Zenker



Besinnliches für die ruhigen Tage und Befeuerndes für die Tage der Wende, ausgewählt von Ingrid Sikora

Studie „Mikronährstoffe für ein gesundes Leben“

Ute K. Vieting, Geschäftsstelle

Die Studie Mikronährstoffe für ein gesundes Leben ist gut angelaufen. Sie läuft über den Zeitraum von 3 Jahren und untersucht, wie durch eine gute Beratung über den individuellen Nährstoffhaushalt und Anregungen für einen gesunden Lebensstil die Probanden ihren Gesundheitsstatus spürbar verbessern können. Dazu werden zu Beginn ein Fragebogen an die TeilnehmerInnen ausgereicht und fünf Schlüsselp Parameter im Blut bestimmt. Dies sind Vitamin D₃, Selen, Zink, Vitamin B12 und Homocystein. Nach einem Jahr wird nachgefasst und ggf. nachjustiert.

Die Studie wird fortgesetzt und es können sich InteressentInnen beim Netzwerk unter info@akademie-kgs.eu melden. Praxen, die sich an der Studie beteiligen möchten, können sich an Dr. med. Daumann wenden unter info@ganz-gesund.biz.

Die Faszination der Rauhnächte

Barbara Berner, Heilpraktikerin, Wallerstein

*„Ach, überall spüre ich geheimnisvolle Beziehungen zwischen Einst und Jetzt“
Joachim Ringelnatz*

Die Rauhnächte zwischen Heiligabend und Heilig Drei König üben auf mich eine besondere Faszination aus. Es ist für mich eine besondere, eine besinnliche Zeit der Mythen, Rituale und Bräuche, mit Kontakt zu der Welt der Ahnen, Geister, Naturwesen und Anderswelt.



Es ist eine Zeit des Ordners, Sortierens und Loslassens, eine Zeit des „Zurückschauens“ und „Danksagens“.

Während der Rauhnachtzeit habe ich das Gefühl, die ganze Welt dreht sich langsamer und hält doch ab und an inne.

Aber warum gerade zwölf Nächte? Die Erklärung liegt bei den alten Germanen. Nach dem germanischen Kalender gab es immer einen Wechsel von Mond- und Sonnenjahr. Das Mondjahr hat demnach nur 354 und das Sonnenjahr 365 Tage. Daraus ergibt sich eine Differenz von elf Tagen oder eben zwölf Nächten. Diese gelten als »tote Zeit« oder als »Zeit zwischen den Jahren«.

In manchen Gegenden beginnen die Rauhnächte bereits mit der Wintersonnwende am 21.12., wenn das Licht zurück kommt und die Tage wieder länger werden.

Die Rauhnächte werden von vielen Bräuchen begleitet

Verbot des Wäschewaschens

Der Brauch, dass in den Raunächten keine Wäsche gewaschen und aufgehängt werden soll, ist eng mit der Vorstellung der »wilden Jagd« verbunden. Laut der germanischen Mythologie ist in den Rauhnächten ein Heer von Reitern unterwegs, welches von Odin (auch Wotan genannt) und Frau Holle (ursprünglich eine nordische Göttin) angeführt wird. Der Sage nach werden alle, die die wilde Jagd sehen, also sich im Freien befinden, von ihr mitgerissen.

Eine weitere Variante besagt, dass Frau Holle aus jedem Wäschestück, das sie zu greifen bekommt, ein Leinentuch macht und jemand aus dem Haushalt stirbt.

Aufgrund dieser vermeintlichen Gefahren (und wegen der Kälte) zogen sich die Menschen während dieser Zeit in ihre Häuser zurück und die meisten alltäglichen Arbeiten wurden eingestellt – so auch das Wäsche waschen.

Ordnung und Sauberkeit

Die dunklen Gestalten der Rauhnächte fühlen sich in Chaos, Unrat und allgemeiner Unordnung am wohlsten. Daher sollten Haus, Hof und im Idealfall auch sein Inneres aufgeräumt sein.

Tiere sprechen im Stall

Ein alter Volksglaube besagt, dass die Tiere vor allem in der Christnacht sprechen und sich miteinander unterhalten. Jedoch ist es dem Menschen untersagt heimlich zu zuhören, da er sein eigenes Schicksal erfährt oder kurz danach stirbt.

Perchtenlauf

In vielen Alpenregionen finden in der 12. Rauhnacht Perchtenläufe statt.

In der Zeit zwischen den Jahren, sagte man, stehe die Pforte zur Anderswelt offen - so können Geister und Dämonen in diese Welt gelangen und den Menschen schaden. Der Sage nach erscheint am Perchtabend die mythische Frau Percht (regional auch Frau Holle genannt) mit ihrem Gefolge unterwegs ist, um das Böse mit Glocken, Lärmen, Trommeln usw. zu vertreiben und um das alte Jahr hinauszukehren.

In den modernen Perchtenläufen verkleidet sich eine Gruppe von Menschen mit schaurigen Masken und Pelzanhängen und zieht durch die Dörfer. Oft tragen sie Kuhglocken oder Glockenspiele sowie Ruten bei sich, um mit dem Lärm die Geister zu vertreiben. Teilweise werden auch die Zuschauer mit den Ruten (meist leicht) geschlagen. Dies ist laut Brauchtum keine Strafe, sondern soll viel mehr Glück und Fruchtbarkeit bringen sowie Krankheiten austreiben.



Räuchern

Ein weiterer Brauch der Rauh Nächte ist das Räuchern. Auch hier liegt der Ursprung in der Angst vor bösen Geistern und Dämonen, welche besonders in dieser Zeit ihr Unwesen treiben. Durch das Räuchern mit bestimmten Kräutern und Harzen wie z. B. Weihrauch, Wacholder, Myrrhe, Beifuß, Tannen- oder Kiefernharz sollen Haus und Hof samt seiner Bewohner vor Unheil geschützt werden.

Weitere Bräuche sind „Die Habergoass“, „die Rauh wuggerl“, „Druden und andere Alpdrücker“, „die wilde Jagd“, „Der (ge)treue Eckhardt“, „den zukünftigen Liebsten sehen“ und noch weitere.

Und nun zu den einzelnen Rauh Nächten

1. Rauh nacht: v. 24. auf den 25. Dezember (Christnacht) - *Altes abschließen*

Diese Nacht steht für den Monat Januar im neuen Jahr.

Es ist die Nacht, in der man auf Altes zurückblicken und loslassen kann, sofern man dazu bereit ist.

Was man in der ersten Rauh nacht träumt, gibt Hinweis auf das, was im neuen Jahr im Januar passiert. Und so auch in jeder weiteren Nacht, d. h. in der zweiten Nacht für den Februar, in der dritten Nacht für den März etc..

Brauch aus Süddeutschland/Österreich: Die Reste des reichlichen Weihnachtsmahles bleiben die ganze Christnacht über auf dem Tisch, damit sich auch die toten satt essen können.

2. Rauh nacht: v. 25. Auf den 26. Dezember (Stephaninacht) - *Still werden*

Diese Nacht steht für den Februar im neuen Jahr.

Die Rauh Nächte sind auch dazu da, immer wieder in die Stille zu gehen und zu lauschen, was unser Inneres sagt. Hierzu eignen sich z. B. Meditationen.

Brauch aus Norddeutschland: Unternimmt man heute einen Ausritt mit seinem Pferd, soll dies in so hohem Tempo wie möglich geschehen. Dann bleibt das Pferd vor Hexen, Druden und Gelenksbeschwerden gefeit.

3. Rauh nacht: v. 26 auf den 27. Dezember (Johannes) - *Sich öffnen*

Diese Nacht steht für den März im neuen Jahr.

Die Rauh Nächte sind eine Zeit, in der die Tore zur geistigen Welt weit geöffnet sind. Wir können Kontakt zu unseren Ahnen und der geistigen Welt haben, wenn wir uns für sie öffnen.

Brauch auch in Tirol: Führt man während des Abendläutens ein Liebesorakel durch, wird das Ergebnis sicherlich eintreten. Spricht man gar einen innigen Liebesspruch, d.h. einen Wunsch aus, wer der zukünftige Liebste werden sollte, wird diese Person für alle Zeit an uns gebunden sein.

4. Rauh nacht: v. 27. auf den 28. Dezember (Tag der unschuldigen Kinder) - *Seiner inneren Weisheit vertrauen*

Diese Nacht steht für den April im neuen Jahr.

Die Rauh Nächte eignen sich hervorragend, um in den Fluss des Lebens hineinzuhören und zu vertrauen. Hineinfühlen was kommt und der Weisheit des eigenen Herzens zu folgen.

Brauch aus Bayern: Der Brauch des Rutenschlagens der Erwachsenen durch Kinder nannte sich dort „Fetzeln“ – der Tag ist noch immer als Fetzeltag bekannt.

5. Rauh nacht: v. 28. auf den 29. Dezember (David/Hl. Thomas) - *Den Körper heiligen*

Diese Nacht steht für den Mai im kommenden Jahr.



Diese heilige Zeit eignet sich dazu, seinen Körper von Altlasten zu befreien. Seine Ernährung zu überdenken, Bewegung an der frischen Luft, Wickel mit Heilkräutern machen und vieles mehr. Während dieser ruhigen Zeit besteht die Möglichkeit, seinem Körper besondere Aufmerksamkeit zu schenken.

Brauch aus Böhmen: Heute Nacht kann man die Unterirdischen in ihrer Werkstatt arbeiten hören. Kinder und andere sehr sensible Menschen können in der heutigen Nacht die Hausgeister bei der Arbeit beobachten.

6. Rauhnacht: v. 29. auf den 30. Dezember (Tag der Heiligen Familie) - *Die Gefühle umarmen*

Diese Nacht steht für den Juni im kommenden Jahr.

Während der Rauh Nächte können wir unseren Gefühlen viel Raum geben. Diese Zeit regt unser Gefühlsleben – die Schönheit und Stille der Natur, die Weihnachtsfeiertage, der Rückzug aus der Hektik des Alltags. Gerade in der jetzigen Zeit durchwandern vielen eine ganze Fassade an negativen und positiven Gefühlen wie Wut, Verzweiflung, Angst, aber auch Freude, Hoffnung, Zuversicht. Diese Gefühle dürfen wir umarmen und uns freuen, dass sie da sind. Sie sind ein Zeichen unserer Lebendigkeit.

Brauch aus Kärnten: Heute dürfen die ganze Nacht hindurch die Kohlen im Ofen nicht erlöschen, dann wird es im neuen Jahr an nichts mangeln.

7. Rauhnacht: v. 30. auf den 31. Dezember (Silvester) - *Auf die Zukunft vertrauen*

Diese Nacht steht für den Juli im kommenden Jahr.

Diese sehr kraftvolle Nacht symbolisiert den endgültigen Abschluss des Alten steht für den Neubeginn. Vielen fällt das Loslassen von Vertrautem und Bekannten schwer, obwohl es uns nicht mehr weiterbringt. Der Jahreswechsel gibt Gelegenheit endgültig loszulassen und ohne Altlasten, die unser Herz und unsere Seele beschweren in ein neues Jahr aufzubrechen.

Brauch aus Bayern: Was man in der Neujahrsnacht träumt, geht in Erfüllung. Vor allem, wenn man einen geweihten Gegenstand unter das Kopfkissen legt.

8. Rauhnacht: v. 31. Dezember auf den 01. Januar (Neujahrstag) - *Seine Herzensziele entdecken*

Diese Nacht steht für den August im kommenden Jahr.

Diese Zeit zwischen den Jahren eignet sich, um zu fragen, welche Ziele habe ich. Wo will ich hin? Für welche Ziele lohnt es sich, aktiv zu werden? Was sind meine Träume?

Am heutigen Tag sollte jeder negative Gedanke oder jede Unsicherheit bewusst ausgeblendet werden. Das neue Jahr liegt vor uns und hat einen Blumenstrauß an Chancen und Möglichkeiten parat.

Brauch: man darf heute den ganzen Tag über nichts aus dem Haus geben, verleihen oder verkaufen, da man sonst das Glück mit aus dem Haus gibt.

9. Rauhnacht: v. 01. auf den 02. Januar (Schlüsselstag/Markarius/hl. Gregor) - *Die Natur bewusst wahr nehmen*

Diese Nacht steht für den September im kommenden Jahr.

Diese Zeit ist gut dafür, einfach mal raus in die Natur, in den Wald zu gehen. Hier bewusst die Natur riechen, mit den Augen ertasten; hineinlauschen, was uns die Natur zu sagen hat.

Brauch aus Süddeutschland: Wer heute Holz hackt oder einen Baum fällt, zieht sich die Kröten und Frösche ins Haus.

10. Rauhnacht: v. 02. auf den 03. Januar (Caspar) - *Achtsam werden*

Diese Nacht steht für den Oktober im kommenden Jahr.

Aus den Rauh Nächten können wir Kraft und Zuversicht schöpfen, wenn wir achtsam mit dieser Zeit umgehen. Sie ermöglicht uns den Zugang zur geistigen Welt und lässt uns tief in den Zauber der Rauh Nächte



eintauchen. Achtsam sein bedeutet, ganz im Hier und Jetzt zu sein und uns vollkommen für den gegenwärtigen Moment zu öffnen.

Brauch aus Bayern: Heute soll man sich nicht die Füße waschen, sonst fallen die Zehennägel ab.

11. Rauhnacht: v. 03. auf den 04. Januar (Melchior) - *Dankbar sein*

Diese Nacht steht für den November im kommenden Jahr.

Früher, als die Menschen noch stark mit der Erde verbunden waren und ihr Überleben von der Natur und dem Wetter abhing, war es normal dankbar zu sein. Heute ist für viele Menschen vieles selbstverständlich. Jetzt in den Rauh Nächten können wir üben, auch für die kleinsten Dinge dankbar zu sein z. B. für die warme Wohnung; für ein Lächeln, das man bekommen hat; für Zeit, die man mit einem Buch verbringen kann.

Brauch: Beugt man sich heute in den frühen Morgenstunden über einen Brunnen, der tiefer als 20 Meter ist und wirft eine Münze hinein, wird sie in zehnfacher Ausführung zurückgeworfen. Wirft man etwas Wertloses hinein, wird man von einer eiskalten Hand gepackt und in die Tiefe gerissen.

12. Rauhnacht: v. 04. auf den 05. Januar (Balthasar) - *Zum Licht erwachen*

Endet um 0.00 Uhr des 5. auf den 6. Januar.

Dreikönigsnacht, Nacht der Wunder, Hollanacht, Perchtanacht, stärkste Rauh nacht, Krachnacht, Höllennacht, die feiste Rauh nacht (Bayern).

Diese Nacht schließt die Schwellenzeit ab. Jetzt kann man sich nochmal von allem verabschieden, was man nicht mit ins neue Jahr nehmen kann. Man kann Resümee ziehen, was uns in dieser Rauh nächtezeit gefallen hat, welche Rituale man mit ins neue Jahr nehmen will. Alle Fenster aufmachen, damit sich die Geister der Vergangenheit verabschieden können. Die Rauh nächte laden uns zu einer Reise zu unserem inneren Licht ein.

Brauch: Weihe von Wasser, Salz und Kreide

Brauch aus dem Elsass: Legt man am Vorabend zwölf Weizenkörner stellvertretend für zwölf Monate auf den Ofen, sieht man am Dreikönigstag, welcher Monat der Ertragreichste wird.

Räuchern

Es ist ein schönes Ritual, diese Zeit der Rauh nächte durch Räuchern zu unterstützen. Seit vielen Jahrhunderten wird das Räuchern als Schutzritual gegen Dämonen eingesetzt. Früher hatten die Räucherungen einen pragmatischen Zweck. Viele Kräuter wirken reinigend, desinfizierend und beugten somit Krankheiten vor. Der Duft der Räucherung berührt die Seele. Die Räucherung war der Mittler zwischen Menschen und Göttern und sie diente als Schutz gegen böse Geister.



In den Rauh nächten dient die Räucherung zur Reinigung der Wohnung, Haus, Praxis etc..

Zum Räuchern braucht man eine Tonschale, eine Kohle, evtl. eine schöne große Feder, und Kräuter zum Räuchern. Die wichtigste Zutat ist Zeit, Ruhe, Besinnlichkeit, positive und ruhige Grundstimmung und offen sein für das was kommt.

Zum Räuchern geeignete Kräuter:



Salbei

Ihm wird eine heilende und reinigende Wirkung zugesprochen, besonders von Altlasten; beruhigt den Geist. Beim Räuchern sollten nur kleine Mengen verwendet werden, da er einen sehr starken und intensiven Duft entwickelt.

Johanniskraut

Das Johanniskraut besitzt stimmungsaufhellende Wirkung. Steht es zur Zeit um Johanni am 26.06. mit seinen leuchtend gelben Blüten auf freien, lichten Magerwiesen. Beim Räuchern soll es die Herzen öffnen, negative Gedanken vertreiben, einen Schutz geben, aber auch das Loslassen erleichtern.

Beifuß

Durch viele Kulturen hindurch galt Beifuß als magische und kraftvolle Zauberpflanze. Für die keltischen und germanischen Völker war Beifuß die Pflanze der Götter. Beim Räuchern wirkt er schützend und reinigend, unterstützt bei Veränderungen, kräftigt Körper und Seele, stärkt die Intuition und soll negative Spannungen abbauen. Der Geruch ist unaufdringlich.

Holunder

Dem Holunder wird eine schützende und positive Wirkung zugesprochen. Er gilt als Sitz der Göttin Holla und wurde oft als Hausbaum zum Schutz gegen böse Geister gepflanzt.

Zum Räuchern werden die Blüten verwendet. Sie wirken harmonisieren, verbindend und stärken die Zuversicht.

Wacholder

Man sagt ihm nach, dass er von allerlei guten Geistern und Wesen bewohnt wird. Zudem soll er helfen zu den Ahnen eine Verbindung her zu stellen.

Beim Räuchern wirkt er reinigend und desinfizierend, er bietet Schutz und Sicherheit, erhöht die Achtsamkeit, unterstützt Ahnenkontakte und hilft bei der Erdung.

Lavende!

Bereits im 8. Jahrhundert förderte Kaiser Karl der Große den Anbau von Lavendel. Bald war er nicht nur in den Klostergärten, sondern auch in den Bauerngärten zuhause. Ihm wird eine krampflösende, beruhigende und antibakterielle Eigenschaft zugesagt.

Beim Räuchern wirkt er reinigend und desinfizierend, wirkt beruhigend auf Körper und Seele, schlaffördernd, vertreibt schlechte Träume, fördert Inspiration und Kreativität, stärkt Nerven- und Seelenkräfte und schützt vor Flüchen und Verwünschungen.

Schafgarbe

Die Schafgarbe findet seit vielen Jahrtausenden ihren Einsatz. Überlieferungen zeigen, dass Reste bzw. Pollen der Schafgarbe auch im berühmten, 49.000 Jahre alten Blumengrab vom Shanidar gefunden wurde.

Beim Räuchern verbreitet es einen leicht herben Duft. Es soll zu Wahrträumen und klaren Visionen verhelfen. Es schützt vor negativen spirituellen Einflüssen, es schützt kleine Kinder und unterstützt das Streben nach Weisheit.

Misteln

Die Mistel war die wichtigste heilige und geheimnisvollste Zauberpflanze der keltischen Druiden. Sie gilt als „Schlüssel zur Anderswelt“.

Ihre Wirkung beim Räuchern: Schutz vor Blitzschlag, Krankheit, Unglück, Feuer und Missgeschicken; gesegnete und prophetische Träume, soll beruhigend auf das Nervensystem wirken.

Weihrauch

Weihrauch ist einer der meistverwendeten Räucherstoffe. Weihrauch symbolisiert immer die Verbindung zu Gott und zu allem Überirdischen.

Die Wirkung beim Räuchern: hilft, innere Ruhe zu finden, erleichtert die Meditation, heilt alte Wunden, energetisch reinigend, schützt vor negativen Energien, erweitert den Brustraum und das Herz.



Myrrhe

Myrrhe war im Altertum eines der wichtigsten Räucherharze. Es galt in vielen Kulturen als Symbol für das mütterliche Element und für die weibliche Sinnlichkeit. Myrrhe hat einen aromatischen, schweren Duft. Die Wirkung beim Räuchern: besänftigt aufgewühlte Gemüter; gibt Kraft, Optimismus und innere Ruhe; hilft bei Stress; rituelle Verräucherung für Meditation, Schutz, Heilung und Segnung. Räuchermittel gegen böse Geister.

Quellen

Das Wunder der Rauhächte v. Valentin Kirschgruber; Rauhächte, die schönsten Rituale v. Nadine Stegelmeier; www.vivat.de

Best of der persönlichen Hausapotheke

Zusammengestellt von Ute K. Vieting

Ob präventiv oder akut, die eigene Hausapotheke sollte immer über einen vielseitigen Bestand an Gesundmachern verfügen. Und bestenfalls wird sie noch ergänzt durch die Heilkräuter im eigenen Garten. Was sollte denn nun in der eigenen Hausapotheke bevorratet sein?

Diese Frage hat die Redaktion an unsere Mitglieder der Netzwerk-Akademie weitergegeben und siehe da, es gibt vielfältige *Goodies*. Was zu den guten Dingen, den Favoriten in ihrer eigenen Hausapotheke gehört, ist im Folgenden aufgelistet. Vielleicht ist das eine oder andere dabei, was Sie/Ihr der eigenen Hausapotheke hinzufügen werdet.

Ähnliches wird durch Ähnliches geheilt – Dr. med. vet. Andreas Becker, Heilpraktiker

Mein Hausmittel gegen Haushaltsunfälle geht auf das Grundprinzip der Homöopathie „*similia similibus curentur* - Ähnliches werde durch Ähnliches geheilt“ zurück.

Haue ich mir den Hammer mit voller Kraft auf den linken Daumennagel, dann wiederhole ich dieses Ereignis mit einer leichteren Intensität auf den rechten Daumennagel; es reicht auch aus, den rechten Daumennagel zwischen den Zähnen so zu quetschen, dass ein kurzer heftiger Schmerz entsteht.

Oder wenn ich mir den rechten Handrücken mit kochendem Wasser verbrüht habe, dann füge ich mir im Zentrum des entsprechenden Hautareals auf dem linken Handrücken eine kurze Verbrennung mit einem Streichholz zu.

Die Wirkung ist in jedem Fall verblüffend: Der Schmerz verschwindet unmittelbar, der Nagel bleibt dran, es entstehen keine Brandblasen!

Warum?

Der erste Reiz erzeugt in der entsprechenden Gehirnhälfte eine Stressreaktion mit überstürzten, nicht optimal ablaufenden Reaktionen; durch den zweiten Reiz über die andere Gehirnhälfte mit gleicher Qualität (Druck bzw. Temperatur) aber deutlich verminderter Quantität wird dann die Reaktion auf den Ersts Schlag optimal moduliert, erkennbar an Schmerzreduktion, primärer Wundheilung und beschleunigter Heilung.





Bewusstseinsübung als geistiges Hausmittel – Manuela Rössler, Praxis für manuelle Anwendungen

Am Morgen, wenn du aufwachst und vielleicht noch nicht mal die Augen geöffnet hast, geht es meist ganz von selbst los mit Gedanken, die einfliegen. Und du denkst nach über gestern, heute, morgen. Dabei ist es so schön den Tag „mit DIR selbst“ zu beginnen. Dazu habe ich folgende Übung:

Geistiges Hausmittelchen/Bewusstseinsübung

Nimm deinen Atem wahr, spür wie es dich atmet, dein Atem fließt ganz von selbst – ein und aus. Und nun gehe mit dem Zentrum deiner Wahrnehmung hoch zum höchsten Punkt an deinem Scheitel, stell dir vor du öffnest dein Deckelchen am Scheitel und steigst mit deiner Wahrnehmung hoch – bis du zwei Meter groß bist – du gehst in die Beobachterposition – in die Metaebene, auch Vogelperspektive genannt.

In dieser Perspektive bist du im Bewusstsein. Es besteht die Möglichkeit, immer in dieser Beobachterposition zu sein und durch deinen Tag zu gehen.

Übe das täglich, bis es SELBST-verständlich für dich wird und beobachte was sich verändert!



Kalte Dusche – Margarete Riedel, PENeM® Begleiterin

Mein „Best of Goodie“ ist morgens die kalte Dusche gleich nach dem Aufstehen.

Ich praktiziere dieses Wachmachritual mit Immunboostereffekt seit März letzten Jahres und möchte es nicht mehr missen. Neben den gesundheitlichen Aspekten für die Gefäße, Sauerstoffversorgung, Muskelregeneration, etc. macht es morgens fit und fröhlich und ich kann im Sommer im See schwimmen gehen, ohne lange am Ufer zu stehen und mich vor dem kalten Wasser zu grausen. Allerdings ist die kalte Dusche nur gesundheitsförderlich, wenn der Körper warm ist!

Ich liebe es und obendrein dient es auch noch der Nachhaltigkeit, da es Wasser spart :-)



Honigpflaster - Margarete Eisenkolb-Sturm, Heilpraktikerin

Honig gebe ich als Honigpflaster auf Brandblasen (nach der Kühlung!) Somit zieht der Honig das Wasser heraus, die Haut legt sich wieder an und die Stelle verheilt in kürzester Zeit narben- und reizlos.

Das klappt im Übrigen auch bei Herpes Bläschen am Mundwinkel Und es ist nicht schlimm, wenn man den Honig abschleckt.



Best of zur Prävention und bei Erkrankung des Atemapparates – Monika Möller, Ärztin










Die Best of Goodies in meiner Hausapotheke sind:








zur Prävention generell



-  Vitamin D-Spiegel bei 70 ng/ml halten
-  Zink und Selen tgl.
-  Vitamin C in Kombi mit Magnesium tgl.
-  Omega-3
-  Zum Beispiel LaVita® tgl.
-  viel an der frischen Luft unterwegs
-  Zufriedenheit/glücklich sein, Dankbarkeit

B. bei Erkrankungen des Atemapparates

-  Nasenspray mit Rotalge (-> präventiv auch super!)
-  Verbascum D12 Globulis 3x5, das erhöht den Zilienschlag der Bronchien
-  Cinnabaris D12 Globulis 3x5, das befreit die Nasennebenhöhlen (-> wir haben seither keine Nasentropfen mehr für eine freie Nase im Haus)
-  Engelwurz Balsam, linsengroß auf die Brust reiben (z.B. in der Bahnhofsapotheke Kempten)
-  Anisbutter auf die Nasenflügel und vor die Nasenlöcher.

Seit Anhebung des Vitamin D-Spiegels und der Einnahme von Unizink immun plus® bin ich fit.




Darmverstimmung - Dr. Erwin Häringer, Phytomediziner

Mein Hausrezept bei Darmverstimmung sind z.B. - und nicht nur für die Weihnachtstage - die „klassischen“ Iberogast® Tropfen: schon seit Jahrzehnten. Es ist eines der best-untersuchten Phytopharmaka.



Aller guten Dinge sind drei - Mathilde Zenker, Heilpraktikerin

-  Mein allererstes Mittel bei einem beginnenden Infekt ist z.B. Cellagon aurum® warm getrunken. Meine Erfahrung und die von den Menschen, die diesen Rat befolgen, sind durchwegs positiv. Polyphenole, sekundäre Pflanzenstoffe, Betaglucane, Vit D, Vit C.....alles im natürlichen Verbund! Normalerweise trinkt man es mit kühlerem Wasser, doch lt. Dr. Hauss werden bei warmem Wasser die Betaglucane angeheizt und wirken dadurch noch effektiver. Dass da ein paar Vitamine verloren gehen, ist wohl nicht so tragisch, da genügend vorhanden sind.



Mein 2. Tipp: täglich eine rohe oder leicht gedünstete Zwiebel, für die Versorgung mit Quercetin, das transportiert Zink in die Zelle. Zink muss natürlich ebenfalls substituiert werden.



Tipp 3 bei beginnendem Lippen Herpes kann man z.B. Cellagon felice® pur auf die betroffene Stelle auftupfen.



Schmerzmittel organischer Schwefel - Steffi Adler, Krankenschwester

Dem organischen Schwefel (MSM – Methylsulfonylmethan) werden viele Wirkkräfte nachgesagt. Ich verwende MSM in Pulverform als Nahrungsergänzung insbesondere zur Stärkung des Immunsystems, zur Schmerzlinderung und Entzündungshemmung; etwa bei Entzündung der Gelenke und bei rheumatischen und anderen Beschwerden der Gelenkstruktur. Desweiteren sagt man dem MSM eine entgiftende Wirkung nach und auch bei Sodbrennen schätze ich den organischen Schwefel sehr.



annehmen . akzeptieren . verzeihen – Elisabeth Lippeck, Beraterin

Für mich ist es zu einer schönen und guten Gewohnheit geworden - auch beim Laufen und Walken -, wenn ich mit meinen Mitmenschen, seien es Familienmitglieder, Freunde usw. stressige Momente erlebte, dieses persönliche VERZEIHGEBET zu sprechen. Es befreit mich sofort von inneren Beklemmungen und ich kann wieder in Ruhe und entspannt weitergehen, ohne Wertung und Anklage. Den Text habe ich auswendig gelernt und somit immer dabei!

annehmen . akzeptieren . verzeihen

Persönliches Verzeihgebet (von Mag. Leopold Klohofer, Wien):

<p><i>Name:Ich akzeptiere Dich als Teil meiner Seele.</i></p> <p><i>Ich verzeihe Dir und gebe Dir Deine Seelenanteile zurück,</i></p> <p><i>bitte verzeihe Du mir auch und gib mir meine Seelenanteile zurück.</i></p> <p><i>Alle negativen Verbindungen und Manifestationen lösen.</i></p> <p><i>Ich nehme meine Energie zurück.</i></p> <p><i>Dir Deines, mir Meines.</i></p>

Durch Ablehnung, Angst, Ärger, Wut, Zorn, Eifersucht, Neid, Gier, Geiz, Egoismus, Eitelkeit usw. gibt man seine gute Energie von sich weg und nährt damit negative Energien. Daher müssen wir lernen, die Dinge anzunehmen, zu akzeptieren und zu



verzeihen und nicht sofort auf alles zu reagieren.

Man merkt sehr schnell, dass dadurch Vieles einfacher wird, Probleme sich von selbst lösen, das Meiste es gar nicht wert ist, sich darüber aufzuregen. Verzeihen löst außerdem negative Verbindungen zu anderen Menschen und bewirkt auf Dauer eine Befreiung von unnötigem Ballast.



Kommunikations- und Beziehungstool - Birgit Landwehr, Hebamme & Walter Kraß, Familientherapeut

Unser Best of Kommunikations-/Beziehungstool: täglich ein gemeinsamer "Check". Mit einem - am besten definierten - Zeitrahmen am Tag (morgens/ abends), ca. 20 min. Es spricht jeweils nur eine/r. Der andere lauscht/ hört zu. Es geht darum etwas über mich mitzuteilen: wie geht es mir gerade? Vielleicht auch: wie habe ich geschlafen/ geträumt? Welche Gefühle (Angst, Wut, Traurigkeit, Freude) sind gerade da und warum? Keine Organisatorischen Sachen. Jede/r hat ca. 10 Min. Es gibt keine Ratschläge, Tipps, Augenverdrehen, Schnauben oder ähnliches. Am besten nicht mal nachfragen. Einfach sich gegenseitig Raum geben so wie es gerade ist, da zu sein und etwas über den/ die andere zu erfahren. Jede Redezeit wird einfach mit einem "Danke" abgeschlossen. Ansonsten sind meine Lieblingshausmittel die gute alte Wärmflasche und die Badewanne bei Schmerzen oder Stress. Ansonsten tut uns meditieren und komponieren sehr gut.



Sodbrennen, Völlegefühl, Warze, Gerstenkorn, Prellung, Zerrung, Einschlafproblem und mehr - Werner Zenker, Ernährungsberater



Sodbrennen und Völlegefühl nach dem Essen lassen sich schnell und einfach z.B. durch 4-5 Tropfen Bitterstern® lindern (auf der Zunge zergehen lassen).



Schöllkraut gegen Warzen

Hierbei wird der gelbe Milchsaft aus den frischen Stängeln der Pflanze verwendet. Für die direkte Anwendung, einfach einen oder mehrere Stängel Schöllkraut abbrechen und den austretenden Milchsaft zwei- bis dreimal täglich auf die betroffenen Hautstellen auftragen. Achtung Warze färbt sich später schwarz – das verschwindet jedoch wieder, zusammen mit der Warze.



Staphisagria C30 gegen Gerstenkorn



Bei Einschlafproblemen Gemmoextrakt Tilia tomentosa aus den Knospen der „Silberlinde“ z.B. von Dr. Koll. 30 Tropfen direkt auf die Zunge oder in etwas Wasser geben – ca. eine halbe Stunde vor dem zu Bett gehen.



DMSO (Dimethylsulfoxid) 60-70% z.B. bei Prellungen*, Schwellungen*, Verstauchungen, Zerrungen*, stumpfen Traumen*, Arthrose und Arthritis.

* zusätzlich Traumeel®



Netzwerk-Akademie
Körper, Geist & Seele e.V.



Dreimal tief einatmen – Ute K. Vieting, Beraterin und Coach, PENeM® Begleiterin

Mein Anti-Stressmittel Nummer eins habe ich immer mit dabei. Es ist mein Atem. Gerade ich in eine angespannte Situation oder befinde ich mich kurz davor, atme ich dreimal tief ein durch die Nase und aus durch den Mund. Beim Ausatmen lasse ich bewusst alle Anspannung los. Automatisch richtet sich meine Wirbelsäule auf, mein Puls geht runter, ich komme ganz zu mir und lasse alles was mir nicht dienlich ist oder werden könnte, außen abperlen, wie Regentropfen an einer Wasserschleibe. Manchmal macht es durchaus Sinn, die Sitzung oder das Gespräch zu verlassen, um „auf die Toilette zu gehen“ und mal richtig 3x ein- und auszuatmen. Ja und in dieser neuen Energie an den Ort des Geschehens, zurückzukehren. Nimm wahr, was sich verändert.



Kleine Verletzungen und Wunden - Christine Hillesheimer-Hitzler, Heilpraktikerin



Wenn man draußen unterwegs ist und sich eine kleine Verletzung zuzieht, nimmt man einige Blätter vom Spitzwegerich, rollt sie zusammen und reibt sie so lange bis der grüne Pflanzensaft austritt, den gibt man dann in /auf die Wunde. Der Pflanzensaft hat eine stark desinfizierende Wirkung.



Bei schlecht heilenden Wunden kann man Bienenhonig darauf geben, es brennt zwar kurz, regt jedoch dann die Heilung an.



Zur Reinigung von Wunden verwendet man ein Kernseifen-Bad. Das geht auch, wenn ein Baby einen wunden Popo hat.

Nachklang zur dialogischen Fallbesprechung vom 25.09.2021

Werner Zenker

Der Patientin, deren kritischer Gesundheitszustand in der Fallbesprechung im Rahmen der Fachtagung am 25.09.21 zur Sprache kam, geht es wieder sehr gut. Von den im Dialogverfahren von den Anwesenden geäußerten Beiträgen wurden aufgegriffen. Sie erhielt diverse aufbauende und stärkende Mittel, eine Ausleitungskur und der Aufbau des Mikrobioms wurde empfohlen. Die gemeinsam in einer Schweigeminute der Patientin entgegengebrachten Heilenergien könnten ebenfalls einen Beitrag zur Genesung geliefert haben.

Besinnliches für die ruhigen Tage und Befeuerndes für die Tage der Wende

Ausgewählt von Ingrid Sikora

Zeit der Wende

(Friedrich Schiller)



*Dieses ist die Zeit der Wende, nun zählt Klarheit, Kraft und Mut.
Viele Herzen, viele Hände voller Sanftheit und voll Wut.*

*Du bestimmst und du entscheidest welchem Geist du angehörst.
Ob du leise weiter leidest oder endlich dich empörst.*

*Stimm mit ein in unser Singen, voller Jubel und Vertraun.
Dann wird es Dir auch gelingen, voller Mut nach vorn zu schaun.*

*Und dein Leben so verändern, dass unsere Erde heilen kann.
Seit an seit in allen Ländern fangen wir den Umschwung an.*

*Taube Ohren für die Spötter und die Sucht nach Macht und Geld.
Wir sind uns're eignen Götter, unsre Herzkraft heilt die Welt.*

*Alle Tiere, Menschen und Pflanzen mögen wachsen und gedeihn.
Wir sind Teil des großen Ganzen und bereit, dabei zu sein.*

*Das Bewusstsein ist gestiegen und bald kommt die neue Zeit.
Dann geht es nicht mehr ums Siegen, sondern um Verbundenheit.*

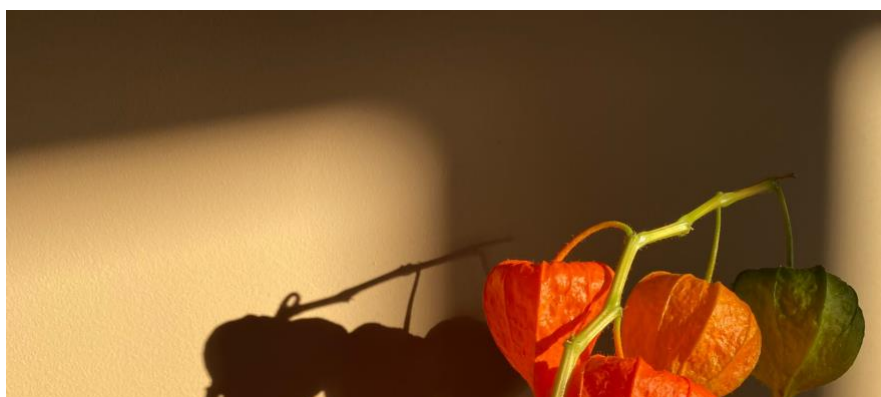
*Folg den Kindern und den Frauen, weil sie für das Leben stehn.
Und sich jetzt nun endlich trauen, voller Kraft voran zu gehen.*

*Groll und Rache sei vergessen, unserem Todfeind sei verziehn.
Auch wer nur provitversessen, achte und verstehe ihn.*

*Denn du weißt, er ist getrieben von seiner Schuld und seiner Angst.
Du aber bist frei zu lieben, wenn du nicht mehr länger bangst.*

*Freude heisst die starke Feder in der ewigen Natur.
Freude, Freude treibt die Räder in der großen Weltenuhr.*

*Sie gibt Kraft zu handeln voll Verbundenheit und Mut.
Unsre Welt zu wandeln, dann wird alles gut.*





Netzwerk-Akademie
Körper, Geist & Seele e.V.

*Redaktion: Ute Vieting, GF Netzwerk-Akademie Körper, Geist & Seele, Bergstraße 3, 86736 Auhausen,
Tel.: 09832-706 485, info@akademie-kgs.eu | Fotos: Ute K. Vieting, Barbara Berner, Monica Deleeuw*