

KENT-DEPESCHE

mehr wissen - besser leben

Michael Kents Magazin für Zukunftsbauer

Kostenlose Leseprobe 2015

**„Wunderbrote“ selber backen: mehl- und glutenfrei,
ohne Hefe, Sauerteig, kinderleicht und darmgesund!**

**„Wunderzucker“: Karies ade! Xylit hilft gegen Karies,
Zahnbelag, Zahnstein, Parodontose ...**

**„Wunderheilung“: Was Krebs wirklich ist –
und wie man ihn überleben kann.**

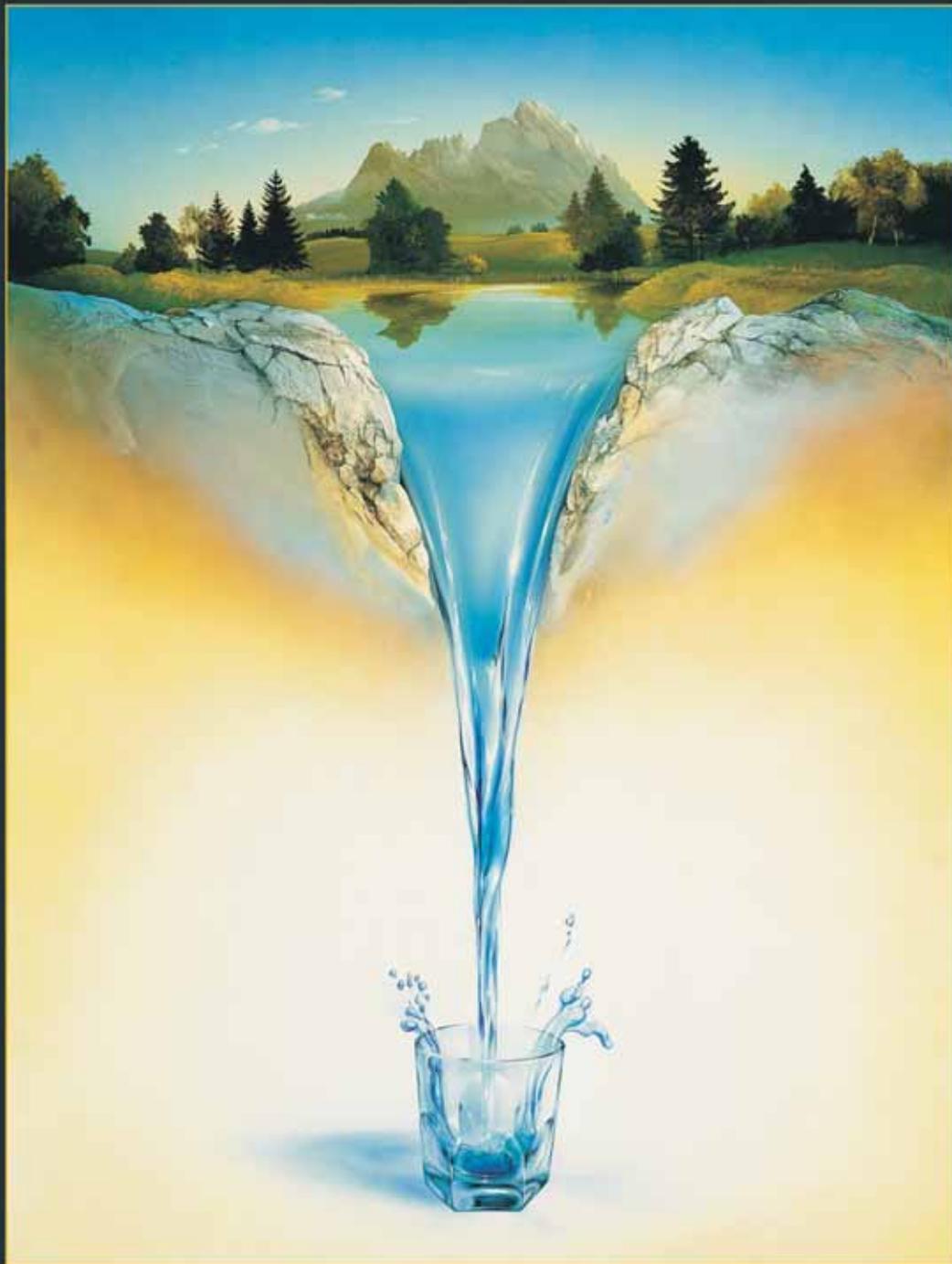
**„Wunderkind“: Wie jeder lernen kann, was er
lernen will – und Freude dabei hat!**

Ihr Lieblingsbild?

Bestellen Sie sich dieses Motiv oder suchen Sie sich aus der Fülle der wunderbaren Carl-W. Röhrig-Gemälde Ihr Lieblingsbild aus.

Zu finden unter www.fan-art.eu

Wir fertigen für Sie einen hochwertigen Kunstdruck auf Leinwand an. Sie erhalten diesen aufgehängfertig auf Keilrahmen gespannt innerhalb von 14 Tagen.



„Der Weg des Wassers“

Grösse 50 x 70 cm, € 350,00

GALERIE S. RÖHRIG

Badstrasse 1, 73087 Bad Boll

E-Mail: info@fan-art.eu, Telefon: +49 7164 91 96 67

Sabine Röhrig und Marlene Vogel beraten Sie gerne.

INHALT

Vorwort Michael Kent „besser leben“	3
Inhalt/ Impressum	3
<u>Michael Kent</u> Brotzauber	7
<u>Kristina Peter und Michael Kent</u> Kariesfreiheit mit Xylit	15
Teilnehmerstimmen „Musik Verstehen“	19
Portrait: „mehr wissen - besser leben“	23
<u>Michael Kent</u> Krebs – und die fünf Naturgesetze ...	29
<u>Michael Kent</u> Wie Ausbildung Freude macht	37
Themenheft „Bildungsalternativen“	45
Angebote und Bestellformulare	25
Vertiefendes & Ergänzendes	26
Ganze Depeschenjahrgänge	27
Unsere Themenhefter	46

IMPRESSUM

M. Kents Depesche **mehr wissen - besser leben** erscheint 7 x im Quartal (28 x jährlich) und kann als Postversandausgabe über den Verlag (ggf. + zus. PDF-Version per E-Mail) wie auch als Heft über freie Zeitschriftenvertriebsstellen bezogen werden.

Redaktion: Michael Kent (Chefredaktion), E-Mails an: redaktion@kent-depesche.com, Sabine Hinz (Verlag), E-Mail an: info@sabinehinz.de.

Autoren dieser Ausgabe: Michael Kent, Kristina Peter. Keine Gewähr für unverlangt eingesandte Manuskripte und Bildsendungen. Zuschriften können ohne ausdrücklichen Vorbehalt veröffentlicht werden. Vom Leser verfasste Beiträge können aus redaktionellen Gründen abgeändert oder gekürzt werden. Namentlich gekennzeichnete Beiträge müssen nicht mit der Meinung der Redaktion übereinstimmen. Für unverlangt eingesandte Manuskripte übernimmt der Verlag keine Haftung.

Bildnachweise: Titelbild: www.123RF.com

Artikeltitel Seite 15+29: www.123RF.com

Einzelbildnachweise in den Depeschen, denen die

Artikel dieses Sonderdrucks entnommen wurden:

Brotzauber: Depesche 30/2014

Xylit: Depesche 30/2008

Hammersche Medizin: 28-29/2011

Ausbildung: 28+29/2007

Erstveröffentlichung: 24. Mai 2015

Verlagsadresse: Sabine Hinz Verlag, Alleenstraße 85

73230 Kirchheim, Tel.: 07021/ 7379-0, Fax: -10

Internet-Shop: www.sabinehinz.de.

Regelmäßiger Bezug: Monatlicher Bezug € 8,20 (Lastschrift). Quartalsbezug 7 Ausgaben für € 24,80 (Rechnung). Druck- plus E-Mail-Ausgabe: zzgl. 20 Cent je Heft bzw. 50 Cent/Monat bzw. € 1,50 pro Quartal. Der Bezug kann telefonisch, per E-Mail, brieflich oder per Fax eingestellt werden – bei monatlicher Zahlungsweise zum Monatsende, bei jährlicher zum Jahresende.

Druck dieser Ausgabe: Strube Druck & Medien, Stimmerswiesen 3, 34587 Felsberg.

Druckauflage dieser Ausgabe: 40.000

Anzeigenredaktion (nur für Leseprobe(n)): S. Hinz.

Copyright © 2015 by Michael Kent, Sabine Hinz Verlag, Kirchheim unter Teck. Alle Rechte vorbehalten. Allgemein sind nicht-gewerbliche Weitergabe bzw. Vervielfältigungen einzelner Depeschenartikel für Bezieher der regelmäßigen Postversandausgabe gestattet.

Eine Haftung für die Richtigkeit der Veröffentlichungen kann trotz sorgfältiger Prüfung durch die Redaktion vom Herausgeber nicht übernommen werden.



besser leben

Michael Kent, Vorwort

Sehr geehrter Leser!

Ich heiße Sie herzlich willkommen zu dieser kostenlosen Leseprobe meiner Depesche*; sie ist keine Zeitschrift im herkömmlichen Sinne, sondern wurde im Jahr 2001 als Projekt zur Zustandsverbesserung gegründet. D.h. „Leser“ sind da nicht nur Leser, sondern quasi „Mitmacher“, Menschen, die sich an der Verbesserung des Lebens aktiv beteiligen – und sei es „nur“ ihres eigenen oder des Lebens ihrer Familie. Die Artikel in unseren regulären Heften sind also nicht nur für den Eigengebrauch gedacht, sondern dienen auch als Kopiervorlage – daher der Name „Depesche“* (Michael Kents Depesche), siehe Erklärung in der Fußnote.

Unter demselben Vorzeichen stehen auch die Artikel dieser Leseprobe: Sie sollen zu einem besseren Leben beitragen – nicht in Hollywood-Helden-Manier, sondern ganz real, in gangbaren Schritten, auf dem Boden der Tatsachen.

Der erste Artikel etwa beschäftigt sich mit dem Backen von Brot – aber natürlich nicht von irgendeinem Brot, sondern von speziellem, das unglaublich sättigend ist und von jedem – kinderleicht – zubereitet werden kann. Ein Brot, das nicht nur gesund, verdauungsfördernd und eine Wohltat für den Darm ist, sondern auch das Abnehmen begünstigt, das mehl- und glutenfrei ist und ohne Back-

pulver, Hefe und Sauerteig zubereitet werden kann. Wer das Grundrezept einmal beherrscht, kann damit auch superleckere Fruchtebrote, Bananengebäck, Brötchen und sogar Lebkuchen sowie Schokoladenkuchen selbst backen. Interessant? Ab Seite 7 geht's los.

Brotbacken rettet zwar nicht die Welt, aber es schmeckt, ist gesund – und wer gar an Verstopfung leidet, für den ist dieses „Wunderbrot“ gewiss ein Segen. Einfach Zustandsverbesserung auf individueller Ebene.

Dasselbe gilt für unseren Kurzartikel ab Seite 19 zum Seminar „Musik Verstehen“, den wir aus sehr gutem Grund ins Heft mit aufgenommen haben. Denn so viele Menschen wünschen sich, musizieren zu können. Doch ebenso wie dieser Wunsch, so sehr wurde den meisten das Erlernen eines Instruments zu meist in frühen Jahren bereits verleitet – bzw. das Fach Musik künstlich verkompliziert. Bis hin zu einem „Musikunterricht“, der einfach nur verwirrend ist, keinen Spaß macht und die Laune am Musizieren verdirbt, so dass die meisten ihren Traum eher früher als später

***Depesche:** eigentlich Telegramm. Ein sog. **Depeschendienst** ist eine Agentur, die Vervielfältigungsstellen (z.B. Redaktionen) mit Informationen beliefert. Das entspricht dem *ursprünglichen* Entwurf der „Depesche“: Die Bezieher erhalten in kurzen Abständen Artikel, die sie kopieren und weitergeben können, so dass sich wichtige Informationen rasch verbreiten („Depesche“: eigentlich Eilmeldung, von franz. *dépêcher*: befördern).

Mehrfachbezug/Rabatte

Eine Möglichkeit, um den Bezugspreis für die Depesche zu reduzieren, besteht darin, weitere Personen in den Depeschenbezug zu integrieren und einen sog. **Mehrfachbezug** zu buchen, d.h. ein Depeschenbezieher erhält z.B. je vier Depeschenhefte und liefert die weiteren Exemplare dann an seine Nachbarn, Verwandten, Arbeitskollegen (o.ä.) aus. Der Mehrfachbezug eignet sich auch für alle, die die Depesche in ihrem Laden, Restaurant etc. öffentlich zum Verkauf auslegen möchten.

Anzahl	Rabatt	mtl. Euro Ges-Preis	mtl. pro Pers.
1-fach	--	8,20	8,20
3-fach	25 %	18,45	6,15
4-fach	30 %	22,96	5,74
5-fach	35 %	26,65	5,33
6-fach	40 %	29,52	4,92
7-fach	45 %	31,57	4,51
8-fach	50 %	32,80	4,10
10-fach	55 %	36,90	3,69
12-fach	60 %	39,36	3,28
15-fach	65 %	43,05	2,87

Großabnehmer/Händler:

20-fach	70,0 %	49,20	2,46
50-fach	72,5 %	112,50	2,25
100-fach	75,0 %	205,00	2,05

Die **allgemeine Rabattstaffel** gilt für die mehrfache Nachbestellung von Einzelheften. Der Grundpreis für ein normales s/w Heft: Euro 3,60, für ein farbig gedrucktes: 4,80

Menge	gemischte	identische
ab 5 Stück	10 %	20 %
ab 10 Stück	20 %	30 %
ab 20 Stück	25 %	35 %
ab 40 Stück	30 %	40 %
ab 80 Stück	35 %	45 %
ab 120 Stück	40 %	50 %
ab 160 Stück	45 %	55 %
ab 200 Stück	50 %	60 %
ab 300 Stück		65 %
ab 500 Stück		70 %

Sonderdrucke/„S-Depeschen“

Zur breiten, **kostenlosen** Verteilung einzelner Ausgaben, Artikel oder Zusammenstellungen an ein größeres Publikum (Vorträge, Kongresse, Messen etc.) empfiehlt sich nicht die Nutzung der allgemeinen Rabattstaffel, sondern die Bestellung von sog. Sonderdrucken. Diese werden auf *Normalpapier* gedruckt (weiß), sind im Normalformat (A4) oder im halben Format (A5) erhältlich, sowohl in s/w als auch in Farbe. Die Preise für Sonderdrucke betragen pro Seite:

DIN A4 s/w: 2,5 Cent, 16 Seiten = 40 Cent.
DIN A5 s/w: 1,25 Cent, 16 Seiten = 20 Cent.
DIN A4 color: 10 Cent, 16 S. = 1,60 Euro.
DIN A5 color: 5 Cent, 16 S. = 80 Cent.
Doppelter Seitenpreis bei *Depeschenpapier*.
Mindestabnahme s/w: 25 St., color: 10 St.

Nachbestellung für Depeschenbezieher

Wer als Depeschenbezieher reguläre Heften nachbestellen möchte (z.B. auch nur eine einzelne Ausgabe), die er bereits im Abo bezogen hat, entrichtet hierfür nur den halben Preis (d.h. für ein Einzelheft s/w: Euro 1,80, für ein Farbheft: Euro 2,40).

aufgeben. Bis sie dann das Seminar „Musik Verstehen“ besuchen und ihre Träume wahr machen. Denn im Seminar lösen sich alle künstlichen Verkomplizierungen in Luft auf. Es ist das mit Abstand beste Seminar, das ich je besucht habe. Mehr dazu ab Seite 19. Auch das ist Zustandsverbesserung: das Entwirren von Verwirrendem und das Wiederentfachen verlorener Ziele und Träume!

Das bringt mich zu Zahnarztbesuchen! Wer liebt sie? Bitte melden! Aha, keiner! Hier eine gute Nachricht: Künftig können Sie und Ihre Kinder Bonbons lutschen, Kaugummis kauen, Schokolade essen und „Zucker“ schlecken, um Karies *vorzubeugen!* Kein Witz! Der Wunderstoff, der dies ermöglicht, heißt Xylit und wird ab Seite 15 vorgestellt. Darüber hinaus wirkt der gesunde Zucker gegen Zahnelbelag, Zahnstein und Parodontose, ja kann sogar kleinere Löcher wieder flicken. Von Zahnärzten empfohlen und durch Studien bestätigt. Auch das ist Verbesserung von Zuständen.

Nicht alles, was hilft, heilt und das Leben verbessert, wird aber immer gleich umjubelt. Bevor sich eine Sache durchsetzt, muss oft eine Zeit des Widerspruchs und des Kampfes durchgestanden werden. Das gilt auch für die Erkenntnisse des deutschen Arztes Geerd Hamer, der in den 1980er Jahren die *tatsächliche*, tiefere Ursache von Krebs entdeckt und bis heute weiter erforscht hat. Mit dem von ihm entdeckten Wissen können heute zum ersten Mal die Vorgänge, welche die Schulmedizin als Krebs bezeichnet, wirklich nachvollzogen werden. Die gute Nachricht: Krebs kann nun in den allermeisten Fällen überlebt werden. Eine Einführung in

das Erkenntnisssystem Dr. Hamers finden Sie ab Seite 29, wo wir auch auf frühere Depeschen hinweisen mit Überlebensgeschichten von Patienten, die Krebs mit Hilfe seiner Erkenntnisse tatsächlich überlebten. Sie brauchten keine Chemo, keine Bestrahlung, keine Operationen, keine Hormontherapie – nichts. Und eben *das* ist vielleicht sogar der Grund, warum Dr. Hamers Erkenntnisse von der offiziellen Medizin bisher nicht anerkannt wurden.

Lernen, ja gerne! Aber wie? Wer alles lernen kann, was er lernen will, dem steht das Tor zum Leben offen! Für sehr viele – junge, aber auch erwachsene – Menschen jedoch bleibt dieses Tor verschlossen. Wir stellen Ihnen den Schlüssel dafür in unserem neuesten Themenheft „Bildungsalternativen“ vor (siehe Seite 45). Als Einleitung in die Thematik finden Sie ab Seite 37 den Artikel „Wie Ausbildung Freude macht!“

Ich wünsche Ihnen nun viel Freude bei der Lektüre!

Bevor Sie einsteigen, noch ein kurzes Wort zur Werbung: Unsere Depesche ist generell *werbefrei*. Nur diese kostenlose Leseprobe wird durch Annoncen finanziert. Dennoch wird hier nur beworben, was weitgehend zu unserem Verlagsprogramm passt. Viele Inserenten kennen wir persönlich und manche sind sogar langjährige Freude, für die wir uns verbürgen.

In der Heftmitte finden Sie aktuelle **Sonderangebote** aus unserem Verlagsprogramm, welche die Themen der Artikel vertiefen und ergänzen.

Liebe Grüße,
Michael Kent



Anzeige

„Gesundheit in meiner Hand“

Modernste Technik für den ganzen

- MST – Mikrostromtherapie
- Nuno Nina Goldfrequenzen
- Digitale Bachblüten zum Aufschwimmen
- Digitale Homöopathie zum Aufschwimmen

Festprogramme für viele Gelegenheiten

- Schmerzen, Gelenke, Migräne, Lernen
- Haut/ Wundheilung / Narben – Entstören
- Ängste/Depr. Lernförderung, Stress usw.
- Individuell erstellte Programme

Details: gratis PDF anfordern info@ifp.li

Kontakt: Institut für Prävention

Tel.: 08381 – 94 89 744

E-Mail: info@institut-fuer-praevention.eu

Bestellen Sie die DVD: Dolphin - Die Heilkraft der Delphine [100 Min.] nur 14,90 €

DELPHIN-REISEN 2015
Erleben Sie hautnah die Heilkraft der Delphine in Eilat!
30.8. - 6.9. / 28.10. - 5.11.

Delphinreisen 2015

Erleben Sie heilsame Delphin-Begegnungen am Roten Meer in spirituellen VIP-Gruppen des Blaubeerwald-Instituts.

Begleitet und geführt von Christine & Martin Strübin. Professionelle Betreuung und liebevolle Führung, mit Meditation & Heilarbeit seit über 30 Jahren

Blaubeerwald Institut® · D-92439 Altenschwand
Tel. +49/(0)94 34-30 29 · Fax +49/(0)94 34-23 54
info@blaubeerwald.de · www.blaubeerwald.de

Anzeige

Natürlicher leben

...zum Beispiel mit einer Regenwassernutzungsanlage.

Regenwasser ist natürlich, ursprünglich. GreenLife Komplettanlagen liefern ein Servicewasser für hohe hygienische Ansprüche.

- Pflanzen und Haustiere lieben Regenwasser von Natur aus.
- Ohne Kalk und Chlor schützt das Wasser Ihre Hausgeräte, verlängert die Lebensdauer und erspart der Natur viele Chemikalien.
- Ihrer Wäsche bekommt die Natürlichkeit des Wassers ganz ohne Zusätze und weniger Waschmittel besonders und der Tragekomfort wird außerdem erhöht.
- Mit einer Zusatzausstattung ist Ihre Hausversorgung auch in Trinkwasserqualität möglich.

GreenLife GmbH
Sacktannen 1a
19057 Schwerin
info@greenlife.info
www.greenlife.de

Das
NEUZEIT
MAGAZIN FÜR ALTERNATIVE
Magazin



NEUZEIT
DIE ENERGETISCHE BEFREIUNG
ALEXANDER WAGANDT

DER UNTERGANG DEUTSCHLANDS
ODER WAR MONARCHIE DAS ZUM WERTEN WERTEN?

5 DINGE ÜBER DIE WAHRHEIT

ATHERISCHE ÖLE
EINE LEICHNE DER NATURE

VOM WASSER DAS
MENSCHEN VERBINDET

ab sofort am
KIOSK
erhältlich!

www.neuzeit-online.de

Der große
**WEGE IN DIE
FREIHEIT
KONGRESS**

am
21/22 November
STUTTGART

mit
Alexander Wagandt
André Stern
Eva Herman
Dagmar Neubronner
Clinton Callahan
uvm.
mit innovativen
Messebereich

*Frühbucher zahlen
weniger

www.wegeindiefreiheitkongress.de



Rohkost - Ein Fest für alle Sinne! 

Ausbildungskurse und Workshops | Individuelles Training und Coaching | Internetseminare in Spanien
Gisela Bayer | The Glowing Gourmet | Holzschnhmacher Str. 38 | D-27112 Wiltstedt
Tel.: +49 (0)4281 981 94 74 | gisela@glowinggourmet.com | www.glowinggourmet.com




HØSTMARK UNTERNEHMENSBERATUNG

KONZEPTIONELLE UND BERATENDE
UNTERSTÜTZUNG IN DEN BEREICHEN
ENERGIE, ROHSTOFF UND KREISLAUF

WWW.HOESTMARK.DE



SEBASTIAN STRANZ

**KAROL, DER
WEIZMAGIER**

Esoterischer Roman

- der wahre Sinn der alchemistischen Ziele:
Blei in Gold verwandeln und das
Lebenselixier finden
- die Einheit von richtig verstandener Weißer
Magie und einem mystischen Christentum
- ...dieses und weitere Bücher von Sebastian
Stranz erhältlich im Buchhandel und
vorgestellt unter:



werde-heil.de



seit über 10 Jahren

Große Auswahl an Erdmandel-Produkten
und weiteren „Fitmacher aus der Natur“

www.tigernuss-shop.de

info@tigernuss.de - Tel. 07564-934283



Blumenstr. 5
73061 Ebersbach
Tel.: 07163 – 53 50 70



www.reiki-mobil-grau.de

Psychologisch – spirituelle Handanalyse

Entdecken Sie die Geheimnisse
Ihrer eigenen Hände

Erkennen Sie Ihre Lebensberufung, Lernaufgabe,
Lebensschule, Talente, Hochbegabungen, spirituelle
Fähigkeiten und Problemfelder.

Die psychologisch – spirituelle Handanalyse ist ein
hervorragendes Instrument zur ganzheitlichen Erkenntnis
eines Menschen und dem Wissen um das ganz
individuelle Persönlichkeits- und Begabungsprofil. Es wird
Ihnen sowohl im Beruf als auch in partnerschaftlichen
Beziehungen hilfreich und von Nutzen sein.

Wir freuen uns auf Sie
Ihre Michaela und Ulrike Grau

Brotzauber

Wie leckere, mehl- und glutenfreie, sättigende, vegane Vollwertbrote, Keimlingbrote, Früchtebrote, Gewürzbrote auch ohne Hefe und Sauerteig mühelos gelingen!

Brotbacken gilt als kunstfertiges Unterfangen, das nicht immer und nicht jedem gelingt. Ganz besonders, wenn es gar um die Herstellung von Früchtebrotten und ähnlichen Spezialitäten geht. Doch das war gestern! Heute ist das Backen gesunder Vollwertbrote, Keimbrote, Früchtebrote, gluten- und mehlfreier Brote etc. zu einem Kinderspiel geworden – dank einer besonderen Zutat, die nicht nur das Prozedere des Brotbackens vereinfacht, sondern überdies auch noch den gesundheitlichen Wert potenziert. Worum es sich dabei handelt und wie man mit Hilfe dieser „Wundersubstanz“ einen regelrechten Brotzauber entfalten kann, verrät der nachfolgende Artikel.

H heute darf ich Ihnen ein Grundrezept vorstellen, aus dem Sie eine Vielzahl verschiedenster Brote selbst herstellen können: kinderleicht, vegan, variationsreich, mehl- und glutenfrei, ohne Hefe/Sauerteig, ballaststoffreich, verdauungsfördernd. Das Rezept ermöglicht vollwertige Keimlingbrote, Gewürz-, Nuss-, Früchte-, Schnitzbrote (Birnenbrote) ... und zahllose weitere, die lecker, gesund und vor allem sehr lange sättigend sind!

Bisher galt es als schwierig, Brote ohne Hefe oder Sauerteig zu backen, da der Teig ja aufgehen musste. Kaum weniger schwierig war es, Vollkorn- oder Früchtebrote ohne Mehl zu backen, da dies als Bindemittel benötigt wurde. Auf all das kann man aber verzichten, wenn man eine besondere „Zaubersubstanz“ kennt. Dieselbe trägt einen recht seltsamen Namen, den ich Ihnen nach einer kurzen Einleitung gleich verraten werde ...

Die „Zaubersubstanz“

Fast jeder kennt den *Wegerich*, der an Wegesrändern (daher der Name) wächst. Ein asiatischer Verwandter ist der indische *Wegerich*, auch *indisches Flohkraut* genannt (botanisch: *plantago ovata*). Darüber, warum diese Art ausgerechnet „Flohkraut“ heißt, gibt es mehrere Theorien. Eine besagt, dass seine Samen Ähnlichkeit mit Flöhen aufwei-

sen, eine andere, die leichten Samen würden umherspringen wie Flöhe und eine dritte, sie seien einst gegen Flohbefall genutzt worden. Aus dem griechischen Wort für Floh (*psyllos*) entstand später der Begriff „*Psyllium*“. Werden die Samenschalen des indischen Flohkrauts (Foto unten rechts) zermahlen, entsteht Flohsamenschalenpulver – ein Pulver, das eben so gar nichts mit den Sa-

Links: Der bekannte Spitzwegerich, dem man in unseren Breitengraden praktisch auf jeder Wiese und an jedem Wegesrand begegnet. Rechts: Die Samen und Samenschalen des asiatischen Wegerich-Verwandten.



men von Flöhen gemeinsam hat, weshalb ich diese Bezeichnung gerne vermeide und lieber *Psylliumschalenpulver* oder verkürzend *Psyllium* schreibe.

Psyllium

Psyllium ist eine wunderbare Substanz, die uns die Natur zur Aufrechterhaltung einer guten Gesundheit schenkt, *das* natürliche Darmheilmittel. Mir selbst seit 1995 bekannt, als ich eine Darmreinigungskur durchführte, deren elementarer Bestandteil Psyllium ist. (Das Programm haben wir in unserem Themenhefter „Darm“ ausführlich beschrieben, siehe [Seite 47.](#))

Das Pulver verfügt über eine Quellzahl von 40+, d.h. es quillt durch die Aufnahme von Wasser zum über 40-Fachen seines Eigenvolumens auf, teils bis zum 50- oder 60-Fachen. Diese Eigenschaft macht es zum anerkannten Heilmittel sowohl bei Verstopfung als auch Durchfall. So hilft Psylliumschalenpulver bei Verstopfung, weil es (1) dem Darm Ballaststoffe zur Verfügung stellt, es (2) aufquillt und dadurch die Darmtätigkeit anregt, es (3) reichlich Flüssigkeit mit sich führt und (4) viele Schleimstoffe enthält. Kurz: Durch sein Volumen übt Psyllium sanften Druck auf die Darmwände aus, was diese anregt, den Stuhl weiterzutransportieren, der durch die Flüssigkeit und die Schleimstoffe leichter transportierbar wurde.

Psyllium wirkt aber auch gegen Durchfall, weil es Wasser und Schadstoffe an sich bindet sowie entzündungshemmende Substanzen enthält. Überdies wird Psyllium auch als Heilmittel gegen Darmentzündung eingesetzt, es fördert die gesunden Darmbakterien und gilt als



natürlicher Cholesterinsenker. Und es hat noch einen weiteren Effekt, den man sich in der Medizin zunutze macht: Da Flohsamenschalen bis zum 60-Fachen ihres Volumens aufquellen, vermitteln sie ein *echtes* Sättigungsgefühl, obgleich sie selbst keine Kalorien aufweisen. So wird Psyllium oft auch als Mittel der Wahl empfohlen, wenn es um natürliche Kuren zur Gewichtsreduktion geht.

Eben diese Eigenschaft, Wasser zu binden, macht es auch zum idealen Bestandteil beim Brotbacken. Damit gelangen wir von unserem Ausflug ins Reich der Darmgesundheit zurück in die Welt des Brotbackens:

Das Grundrezept

Nachfolgend gebe ich Ihnen ein Grundrezept für ein vollwertiges „Allzweckbrot“ an. Es bildet Ihre Ausgangsbasis für unzählige köstliche Brotvariationen. Zuerst sollten Sie sich natürlich an diesem Grundrezept probieren, um (a) zu sehen, wie einfach es geht, und (b) zu erleben, wie phänomenal es schmeckt.

Zur Herstellung des Grundbrots brauchen Sie griffbereit:

- eine große Schüssel,
- eine Brotbackform,
- Küchenmessbecher (ggf. Küchenwaage),
- Teigknetgerät/„Knethaken“,
- Backpapier,

- Pinsel oder Sprühflasche,
- 2 Geschirrtücher.

Trockene Zutaten:

- 150 g Haferflocken
- 135 g Sonnenblumenkerne
- 90 g geschroteter Leinsamen
- 65 g Haselnüsse
- 2 Esslöffel Chia-Samen*
- 4 EL Psylliumschalenpulver

Gewürze:

- 1 ½ Teelöffel Meersalz

Flüssige Zutaten:

- 1 Esslöffel Ahornsirup
- 3 EL Kokosöl (geschmolzen)
- 350 ml Wasser

Anmerkung zu den Zutaten:

Wenn Sie sich rein glutenfrei ernähren, verwenden Sie „glutenfreie Haferflocken“. (Haferflocken sind generell glutenfrei, werden aber in Maschinen zu Flocken gepresst, die auch glutenhaltige Getreide bearbeiten). Sie können statt des Hafers auch Buchweizen-, Reis- oder Hirseflocken (oder nach Belieben gemischt) verwenden.

Haselnüsse können Sie nach Belieben am Stück, halbiert oder klein gehackt begeben.

***Chia-Samen** (gesprochen „tschia“): extrem nährstoffreiche Samen einer mexikanischen Pflanzenart. Für die alten Maya waren Chia-Samen Grundnahrungsmittel. Es gibt weiße und schwarze Samen, im Handel werden oft Mischungen daraus angeboten. Chia-Samen sorgen für ein langes Sättigungsgefühl, sie können in der Küche verwendet werden wie Leinsamen.

Zubereitung:

Bereiten Sie den Teig am besten abends zu, da er über Nacht stehen bleiben muss.

1) Kleiden Sie eine Backform mit Backpapier aus, das an den Rändern übersteht (Foto), so dass Sie das Brot später bequem aus der Backform herausheben können. Behalten Sie die leere Form auf der Arbeitsplatte, damit Sie den fertigen Teig später direkt einfüllen können.

2) Halten Sie das Küchenrührgerät (Teigknetgerät) griffbereit.

3) Geben Sie alle trockenen Zutaten in die große Schüssel.

4) Fügen Sie die Gewürze bei (beim Grundrezept nur Salz).

5) Bringen Sie drei Esslöffel (gutes) Kokosfett zum Schmelzen.

6) Füllen Sie 350 ml Wasser in einen Messbecher, geben Sie einen Esslöffel Ahornsirup bei und gießen Sie das verflüssigte Kokosfett zum Wasser.

7) Schalten Sie das Küchenrührgerät ein, rühren Sie die trockenen Zutaten mit der einen Hand, während Sie mit der anderen langsam die Flüssigbestandteile dazu schütten.

8) Rühren/kneten Sie das Ganze drei, vier Minuten, bis alle Zutaten gleichmäßig vermengt sind.

9) Der Teig erscheint danach *nicht* homogen, sondern leicht flockig, ist *leicht* feucht – nicht nass, aber auch nicht trocken. Schalten Sie das Rührgerät aus und kneten sie den Teig von Hand zu einer homogenen Masse. Wenn sie auseinanderbricht, fehlt noch etwas Wasser, wenn sie zu beweglich ist, ist sie zu



Die 10 Zutaten für das Grundrezept: Haferflocken, Sonnenblumenkerne, geschroteter Leinsamen, Haselnüsse, Chia-Samen, Psylliumschalenpulver, Salz, Ahornsirup, Kokosöl, Wasser. Mehr ist nicht nötig.

nass – in diesem Fall etwas Psyllium und/oder Hafer, Buchweizen, Hirse zugeben.

10) Geben Sie die geformte Teigmasse in die vorbereitete Brotform, decken Sie diese mit den Geschirrtüchern zu und lassen Sie sie *über Nacht* ziehen.

Ausbacken

1) Wärmen Sie den Backofen gut vor (rund 20 Minuten).

2) Benetzen Sie die Oberfläche des Brotes mit ein wenig Wasser (Sprühflasche oder Pinsel). Nach Wunsch können Sie auf die Oberfläche des Brotes auch Kerne streuen, wie etwa Kürbis- oder Sonnenblumenkerne o.ä.

3) Backen Sie das Brot bei 180° C auf der mittleren Schiene im Backofen. Nehmen Sie es

nach 30 Minuten heraus, benetzen Sie die Oberfläche erneut (Sprühflasche oder Pinsel) und backen Sie es dann *ohne* Backform weitere 30 Minuten auf 180° C aus. Nehmen Sie das Brot danach aus dem Ofen, lassen Sie es auskühlen – *fertig!*

Die angegebenen Backzeiten gelten für einen herkömmlichen Backofen ohne Umluft und ohne Schnickschnack. Bei modernen Backöfen oder Brotbackautomaten sind die Zeiten entsprechend anzupassen.

Lassen Sie das Brot *ganz* auskühlen, bevor Sie es anschneiden. Falls es nicht gleich weg gegessen wird (was meistens der Fall ist), kann man es durchaus einige Tage an einem kühlen, belüfteten Ort aufbewahren. Es bleibt sehr lange frisch/feucht, was u.a. am Psyllium liegt.

Kleiden Sie die Backform mit Backpapier aus, denn nach der Hälfte der Backzeit wird das Brot am Backpapier aus der Form gehoben und auf ein Backblech umgesetzt (d.h. ohne Brotform weitergebacken). Das Bild zeigt ein Cashew-Nuss-Mohnbrot (leicht süßlich im Geschmack).



Größere Brote

Das Rezept ergibt einen kleinen Laib von knapp einem Kilogramm. Die kleinste Backform ist hierfür ausreichend. Selbstverständlich können aber auch größere Brote hergestellt werden. Hierzu die Mengenangaben proportional vervielfachen und unter Umständen auch die Backzeit verlängern.

Die Variationen

Das Grundbrot schmeckt *leicht* süßlich-nussig, kann mit Butter, süßen und salzigen Aufstrichen gegessen werden. Wer es einmal gekostet hat, wird möglicherweise nie wieder „normales“ Brot essen wollen, denn es schmeckt, sättigt, hilft beim Abnehmen, ist eine Wohltat für den Darm und tut der Gesundheit spürbar gut. Während „normales“ Brot also plötzlich lang-

weilig werden könnte, fängt das *wirkliche* Abenteuer erst mit den Variationsmöglichkeiten an! Dabei lässt sich jeder Bestandteil des Grundrezepts variieren – Flokken, Samen, Nüsse, Gewürze, Beigaben – was dem Hobby-Bäcker zahlreiche Variationsmöglichkeiten eröffnet:

Flocken: Statt Hafer können verwendet werden: Urkorn-, Dinkel-, Emmer-, Einkornflocken bzw. glutenfrei: Hanf-, Buchweizen-, Hirse-, Reis-, Süßlupinen-, Braunhirse-, Teff-, Quinoa- oder Amaranthflocken. Bei süßlichen Broten können Erdmandel- (= Tigernuss, siehe Annonce Seite 6) und Kokosflocken o.ä. beigegeben werden.

Kerne: Statt Sonnenblumen lassen sich auch Kürbis- und Pinienkerne sowie ungeröstete, ungesalzene Pistazienkerne (Grünmandeln) verwenden.

Samen: Chia- und Leinsamen sollten im Rezept bleiben, können aber ergänzt werden durch Sesam, Mohn und ähnliche.

Nüsse: Außer Haselnüssen können auch Walnüsse verwendet werden, Peka-, Erd- (ungesalzen, nicht geröstet), Macadamia-, Paranüsse, Mandeln, Cashewkerne usw. Auch können (zerkleinerte) Maroni beigegeben werden (Kastanienbrot).

Gewürze: Brotklee, Kümmel, Koriander, Fenchelsamen, Anis, Muskat, Majoran u.a. Bei süßen bzw. Früchtebroten: Zimt, Kokos, Vanille, *gemahlene* Gewürznelken oder Muskatblüten, Obstler, Liköre, Whiskey und Rum(gewürz).

Flüssige Zutaten: Statt Ahornsirup kann nach Wunsch verwendet werden: Vollzucker, Apfel-, Birnen- oder Agavendick-

MORINGA

Der Wunderbaum

Unterstützen sie ihre **Gesundheit** und **Lebensqualität** mit einer der vitaminreichsten Pflanze auf Erden.

Moringa Oleifera ist das **natürlichste und reichhaltigste Vitalstoffkonzentrat auf der ganzen Welt.**

Das hochwertige Bio Moringa Pulver von Acala liefert Ihnen wichtige Nährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe, Proteine, wichtige Fettsäuren und Spurenelemente. MORINGA - der ultimative Vitalstoff-Kick für jeden Tag.

ALLES BIO

Vom Anbau bis hin zur Verpackung achtet Acala ganz besonders auf die Herstellung von Bio Moringa. Acala Bio Moringa Blattpulver stammt direkt aus Indien und wird ohne Chemie mit organischen Richtlinien angebaut. Somit können sie sich zu 100% sicher sein, dass sie nur das Beste zu sich nehmen.

ACALA

Genießen sie das Acala Moringa-Blattpulver mit seiner Vielfalt an Nährstoffen in unserer bewährten Premiumqualität.

Jetzt kaufen unter: www.moringablattpulver.bio

Hier können sie auch obigen Gutschein einlösen.

Mehr Infos zu Moringa unter: www.bio-moringa.info



Anzeige

saft, bei süßen Broten und Fruchtbrotten empfiehlt sich Honig. Wer mag, kann auch mal Stevia und Xylit probieren (siehe Artikel zu Xylit ab Seite 15). Auch das Wasser kann ersetzt werden, bei Fruchtbrotten etwa durch Buttermilch. Wer auf der veganen Ebene bleiben möchte, kann Versuche unternehmen mit Reis-Kokos-Milch, Nussmilch, Mandelmilch oder Getreidemilchsorten.

Beigaben: Für Fruchtbrote: Datteln, Kokosraspeln, Feigen, Äpfel oder getrocknete Apfelringe (Apfelbrot), Trockenfrüchte (z.B. Birnen, Aprikosen, Dörrpflaumen), Rosinen, Cranberries. Für salzige Brote bzw. Gewürzbrote: Oliven, Kapern, Kräuter, Pistazien, Nüsse.

Aus all diesen Variationsmöglichkeiten ergeben sich Tausende Rezepte. Einige, die ich selbst in letzter Zeit ausprobiert und mit großem Genuss verpeist habe, im Folgenden:

Fruchtbrote

Bei Fruchtbrotten belässt man das Grundrezept und gibt Trockenfrüchte, Nüsse und Gewürze bei. Dabei sollte die Salzmenge etwas reduziert und die

Ahornsirupmenge etwas erhöht werden (nach Geschmack). Ich habe in der Zwischenzeit vier Fruchtbrote ausprobiert:

Das erste buk ich mit Haferflocken, Hirse und Erdmandeln, mit Sonnenblumenkernen, gehackten Haselnüssen, Walnüssen und Cashewkernen. Ich benutzte *weniger* Leinsamen und Chia-Samen, einen TL Salz, 2 EL Ahornsirup, Cranberries, Rosinen, getrocknete Pflaumen, Aprikosen, Weichspeckbirnen sowie Datteln (alle kleingeschnitten). Dieses Brot hatte keine Chance, kalt zu werden, da war es schon ratzfatz weg :-)

Das zweite buk ich ähnlich, nur dass ich 100 Gramm Mohn beigab. Beim dritten eine gute Portion Zimt, gemahlene Gewürznelken, einen Schuss Obstler (30 ml), einen Schuss Rum (ca. 50 ml). Keine Bange: der Alkohol verfliegt beim Backen *restlos*, zurück bleibt das reine Aroma. Ebenfalls super lecker.

Als viertes buk ich mal ein richtiges Hutzelbrot, also mit weniger anderen Früchten, vielen Weichspeckbirnen, Rosinen, Mandeln, Zimt und Nelken, ohne Obstler oder Rum, dafür mit fünf Esslöffeln Honig.

Alle trockenen Zutaten in die große Schüssel (hier für ein Fruchtbrot mit Trockenfrüchten und Gewürzen). Alle flüssigen Zutaten in den Messbecher. Knethaken und ausgekleidete Backform stehen bereit.



Teigknetgerät (Knethaken)

Alle flüssigen Zutaten im Messbecher vermengt

Alle trockenen Zutaten in einer großen Schüssel vermengt

Mit Backpapier ausgekleidete Brotbackform

„Wasser erleben“
„Qualität fühlen“
durch



Das Leben beflügeln,
die Haut glätten,
Frische spüren,
all das durch dieses Gerät:



Wir bieten Ihnen
kostenlose Probesendung
mit Rücknahmegarantie

und wir verkaufen nur
wenn Sie total begeistert sind!

Dieses Gerät passt
zu jedem üblichen
Dusch-Schlauch,
auch an eine
Wannenarmatur



Lassen Sie sich überraschen -
rufen Sie an - 089 4545 4646
oder Fax an - 089 4545 4664
und die Überraschung kommt.

Wir rufen auch gern zurück.

frag@aquaquant.de



Hersteller:

EcoQuant GmbH
Biophysikalisches Labor
Albert-Schweitzer-Str. 64/1
81735 München

www.AQUAQUANT.de
Made in Germany

Anzeige

Schokoladenbrot

Zum Liebling entwickelte sich mein Schokoladenbrot (eigentlich fast schon ein Kuchen):

Trockene Zutaten:

- 80 g Haferflocken,
- 80 g Hirseflocken
- 80 g Sonnenblumenkerne
- 80 g Kokosflocken
- 50 g Erdmandelflocken
- 80 g geschrotete Leinsamen
- 100 g versch. Nüsse (halbiert)
- 50 g Mandelsplitter
- 2 EL Chia-Samen
- 4 EL Psylliumschalenpulver
- Cranberries
- Weinbeeren/Rosinen
- 10 Datteln geschnitten
- 50 g Kakaopulver

(hochwertigen Kakao, kein „Kaba“ usw., ggf. auch Carobpulver/zusätzlich).

Gewürze:

Eine Prise Salz, eine gute Portion Cassia-Zimt und viel echte Bourbon-Vanille.

Flüssige Zutaten:

- ~500 ml Reis-Kokos-Schoko-Drink (z.B. von *Provamel*)
- ca. 50 g Kakaobutter (geschm.)
- 2-3 EL Honig
- 100 ml Schokolikör
- ggf. einen Schuss Whiskey.

Weitere Verfahrensweise genau wie beim Grundbrot. Wer mag, kann das ausgekühlte Brot mit Kuvertüre (Zartbitter) bestreichen, was das Brot dann definitiv in einen *Kuchen* verwandelt.



Dieser Artikel wurde aus den beiden oben abgebildeten Depeschen gekürzt zusammengestellt. Wer alle Informationen ungekürzt lesen sowie sämtliche Rezepte kennen lernen möchte, kann das Set der beiden Depeschen für begrenzte Zeit zum Sonderpreis bestellen (**Sonderangebote in der Heftmitte**).

Das Verdauungsbrot

Etwa 20 Prozent der Deutschen leiden an Verstopfung. Während man viel tun kann, um dem Problem auf *natürlichem* Wege beizukommen (weniger Fleisch essen, nach dem Aufstehen einen halben Liter lauwarmes Wasser trinken, immer wieder frisches Obst essen, Präparate mit gesunden Darmbakterien zuführen), leistet auch das nachfolgende Rezept Abhilfe:

Psylliumschalen sind ein Wundermittel für den Darm, Ballaststoffe regen die Darmtätigkeit an (*alle* Brotzutaten sind ballaststoffreich). *Lein* und *Chiasamen* sind super für die Verdauung, *Erdmandelflocken*

ebenfalls und *Dörrpflaumen* gelten als *das* Abführmittel schlechthin. Da bietet es sich an, all diese Zutaten zu kombinieren und ein „Verdauungsbrot“ zu backen. Dazu einfach im Grundrezept den Haferflockenanteil zur Hälfte mit Erdmandelflocken ersetzen, den Anteil der Lein- und Chia-samen sowie des Psylliums erhöhen, etliche Dörrpflaumen begeben – backen – fertig!

Dutzende weitere Tipps, Hinweise und vor allem Rezepte (z.B. für Elisenlebkuchen, Bananenbrot, Brötchen, Würzbrote usw.) finden Sie in den oben abgebildeten Originaldepeschen. Viel Spaß, guten Appetit und allzeit beste Gesundheit!



Veranstaltungen und Kurse auf www.mienbacher-waldgarten.de
Produkte und Pflanzen auf www.waldgartenprodukte.de
Anregungen und Ideen auf www.permagarten.wordpress.com

Inh.: Hannelore Zech
Maurerstraße, 94419 Reisbach
Tel.: 09951/603434

- Selbstversorger-Akademie
- Permakultur-Lehrgarten
- Führungen und Vorträge
- Waldgartenprodukte
- Waldgartenpublikationen
- Hofladen
- Seminarraum
- Wildniscamp
- ...

Anzeige

GET UP

food supplements

wurde 1997 von Ulrike und Udo Pohlmann gegründet und liefert seitdem hochwertige Vitalstoffe natürlichen Ursprungs.

Get UP ist einer der ersten Online-Shops für Vitalstoffe natürlichen Ursprungs im deutschsprachigen Raum.

Get UP Produkte werden nach unseren Vorgaben und Rezepturen in Deutschland und in England gefertigt.

Alle Lieferanten unterliegen strengsten staatlichen Kontrollen, sowie externen und eigenen Laborkontrollen.

Wir kennen unsere Lieferanten persönlich.

Um unser umfangreiches Sortiment kennenzulernen, besuchen Sie

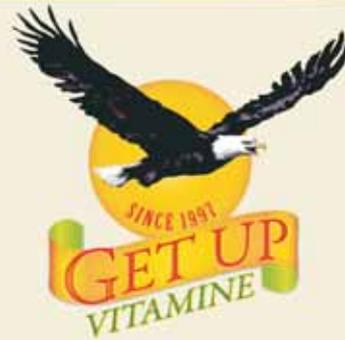


www.get-up.eu

oder fordern Sie kostenlos einen Katalog an



info@get-up.eu



Anzeige



Get UP food supplements, Hakkestraat 30 A, NL-5916 PX Venlo, Tel: 0031-77 466 08 46, Fax: 0031-77 466 08 54, free call aus D : 0800-101 32 61



TORBEN ROSEBROCK
HOLZGESTALT

Zimmermeister • Tischler
Restaurator im Zimmererhandwerk



Anzeige

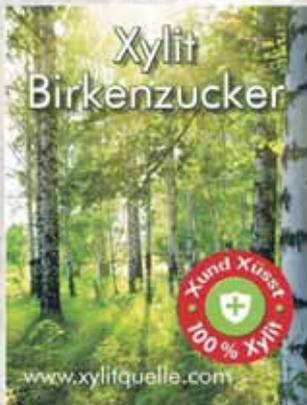
Entwurf und Fertigung von individuellen Holzobjekten im Hoch- und Innenausbau

Achtern Hoff 19 a
27308 Kirchlinteln OT Holtum

Fon: 04230 266 01 09

info@holzgestalt-rosebrock.de
www.holzgestalt-rosebrock.de

Xylit - Xund Xüsst



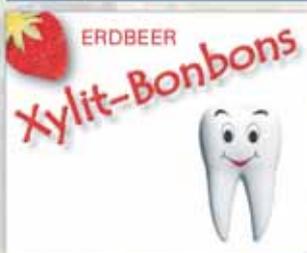
- **XYLIT-BIRKENZUCKER-STARTER-SET**

250g-Dose + 500g Nachfüllung. Dieses Paket umfasst alles, was zum sofortigen Einsatz gebraucht wird:
1 x Dose Xylit-Pulver feinkörnig mit 250g Inhalt
1 x Nachfüllbeutel 500g Inhalt, feines Xylit-Pulver (wiederverschliessbar) ausreichend für mehrere Monate.
Auch für Diabetiker. Geeignet zum Süssen von Kalt- und Heissgetränken, Obst, Müsli oder zum Backen, hervorragend geeignet für eine ausgewogene Ernährung, vergleichbare Süsskraft wie Zucker, uvm. Frei von Gentechnik.



- **Xylit Kaugummi Pfefferminz - 100% Xylit**

Minzig-frischer Xylit-Kaugummi in der verschliessbaren Dose mit 30 Kaugummis Inhalt. Auch für Diabetiker geeignet. Positive Effekte sind u.a. mechanische Reinigung der Zähne durch die Kaumasse, Verminderung der Anlagerung von Plaque an den Zähnen, Reduktion von Bakterien . . .
Auch erhältlich in den Geschmacksrichtungen Spearmint, Cranberry und Frucht. Nutzen Sie unsere interessanten Sparpreise !



- **Xylit-Bonbons - Erdbeere**

Die leckere & intelligente Alternative zu herkömmlichen Bonbons! 100% zuckerfrei. Auch für Diabetiker geeignet. In vielen weiteren Geschmacksrichtungen erhältlich.
Sparpreis: ab 5 Tüten 5% Rabatt, ab 10 Tüten 10% Rabatt



- **Buchtipp: Xylit - Der ideale Zucker**

Gesund für Zähne, Stoffwechsel und Immunabwehr

Broschiert: 94 Seiten,
Vak-Verlag,
Sprache: Deutsch

Xylitquelle
Grienbachstrasse 11
CH-6302 Zug
Schweiz:
0041 - 41 729 61 79
Service Deutschland:
0800 / 987 3456

Viele weitere Produkte unter:

www.xylitquelle.com



Anzeige

Das süße Wunder namens Xylit (auch Xylitol genannt) leistet Erstaunliches, was die Zahngesundheit betrifft: Es schützt vor Karies, vernichtet Kariesbakterien, kann sogar kleine Löcher wieder „flicken“ und vor Parodontose und Zahnfleischentzündungen schützen. Doch nicht nur das: Xylit verringert bei Kindern das Risiko von Mittelohrentzündungen und sei darüber hinaus an einer Steigerung der Knochendichte beteiligt. Was ist dieses Xylit? Und was ist dran an den viel versprechenden Behauptungen?

Xylit sieht aus wie Zucker und schmeckt wie Zucker, hinterlässt aber im Gegensatz zu Zucker auf der Zunge ein erfrischendes Gefühl (es entzieht der Umgebung Wärme, wenn es sich auflöst).

Xylit ist ein sog. Zuckeraustauschstoff, ein zuckerähnliches Süßungsmittel, das in etwa die gleiche Süßkraft wie Zucker aufweist, aber nur die Hälfte an Kalorien (Zucker hat 4 und Xylit 2,4 Kalorien pro Gramm). Zuckeraustauschstoffe kommen, im Gegensatz zu Süßstoffen, natürlich vor, etwa in Früchten und anderen Pflanzenteilen. So ist Xylit z.B. Bestandteil im Holz von Birken (daher auch der Name *Birkenzucker*), in Gemüse, vielen Früchten und Beeren.

Sogar unser Körper produziert Xylit. Es entsteht, wenn die Leber Kohlenhydrate abbaut (täglich 5-15 g), so dass unser Organismus den Stoff bereits kennt. Wird Xylit gegessen, wird der süße Stoff im Dickdarm von Bakterien in kleine Bestandteile zerlegt, aufgenommen und in Form von Wasser und Kohlendioxid wieder ausgeschieden.



Kariesfreiheit mit XYLIT

Finnische Studien

In Finnland laufen die Xylit-Forschungen seit den 1970er Jahren unter dem finnischen Xylit-Experten Professor Kauko K. Mäkinen. Es wird dort seit über 10 Jahren in Bonbons, Kaugummis und anderen Süßigkeiten statt Zucker oder Süßstoff eingesetzt.

Die Forscher der Universität in Turku/Finnland führten in den 1970er Jahren mehrere Zuckerstudien durch. Eine Gruppe ersetzte dabei z.B. Haushaltszucker durch Fruchtzucker, eine zweite durch Xylit und die dritte aß weiterhin normal. Nach zwei Jahren untersuchte man die Zähne. Ergebnis: Die Fruchtzuckeresser hatten 30 Prozent und die Xylitesser 85 Prozent weniger Karies als die Zuckergruppe. Während es in letzterer 7,2 und in der Fruchtzuckergruppe 3,8 kariöse Zähne mehr als zuvor gab, waren in der Xylitgruppe keine kariösen Zähne neu hinzugekommen¹. Bei einigen Versuchspersonen schienen sich durch Xylit sogar bereits vorhandene kariöse Zähne zu erholen.² Ein weiterer positiver Effekt war, dass die Xylitgruppe

um 50 Prozent weniger Zahnbelag hatte als die Zuckergruppe.³

Eine zweite Studie fand heraus, dass 5-10 g Xylit täglich ausreichen und dass ein kompletter Zuckerverzicht nicht nötig ist.⁴

Eine dritte Studie ermittelte den Einfluss von Xylit auf Kinderzähne. Die 11- bis 12-Jährigen erhielten täglich drei xylithaltige Kaugummis. Nach kurzer Zeit konnte eine *Kariesreduktion von über 55 Prozent erzielt werden*. Zähne, die im Versuchszeitraum in die Mundhöhle durchbrachen, waren extrem gut gegen Karies geschützt. Spektakulär war auch die Tatsache, dass Teilnehmer, die anschließend

Prof. Kauko K. Mäkinen an der Universität für Zahnheilkunde in Turku (Finnland) erforschte Xylit seit den 1970ern.



nicht mehr regelmäßig Xylit einnahmen, fünf Jahre später immer noch weniger kariöse Defekte hatten, als andere Kinder.⁵

Wie Mütter ihre Kinder vor Karies schützen können

Streptococcus mutans heißt eine Bakteriengruppe, deren saure Ausscheidungen als stärkste Kariesauslöser gelten. Als Lebensraum dient ihnen Zahnbelag (pro Gramm Belag 170 Milliarden Bakterien), als Nahrung Zucker. Neugeborene sind zunächst frei von solchen Bakterien, die Besiedelung ihrer Mundhöhle erfolgt vor allem durch mütterlichen Kontakt (die Bakterien halten und vermehren sich aber nur, wenn entsprechende Bedingungen vorhanden sind). Bei der nachfolgend beschriebenen Studie ging man von Babys aus, die normal (also günstig für Kariesbakterien) ernährt wurden.

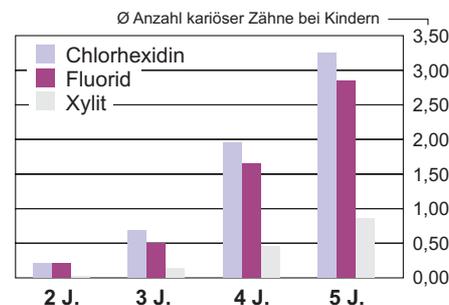
Die an der Studie teilnehmenden Mütter wurden in drei Gruppen eingeteilt. Die Mütter der Xylit-Gruppe kauten in der Zeit nach der Niederkunft täglich Xylitkaugummis. Die der Kontrollgruppen erhielten mehrfach nach der Niederkunft Zahnlackierungen mit Fluorid (was den Zahnschmelz stärken soll)

bzw. mit Chlorhexidin (von dem man annimmt, dass es Bakterien abtötet). Ergebnis: Im Vergleich zu den beiden Kontrollgruppen wiesen die Kinder der Xylit-Mütter über 70 Prozent weniger Kariesschäden auf, d.h. Mütter können also allein mit Hilfe von Xylit das *Kariesrisiko ihrer Kinder* verringern.⁷

Parodontose/Beläge/Löcher

Zahnarzt Dr. Ulrich Bruhn berichtet: „In meiner Praxis hat Xylit bei Parodontose in den fünf Jahren, seit ich meinen Patienten den Zuckeraustauschstoff empfehle, immer gewirkt. [...] Bestehende Kronen werden durch Xylit immer prima sauber sein und empfindliche Zahnhälse wurden bei meinen Patienten durch Xylitanwendungen schnell unempfindlich.“⁹

Wenn man Xylit anwendet, werden die Karies auslösenden Bakterienstämme im Mund von unschädlichen verdrängt. Die Bakterienkultur verändert sich langfristig. Da Xylit die Mineralisierung des Zahnschmelzes begünstigt, ist es sogar bei der Reparatur *kleinerer* Kariesstellen wirksam.⁸ Große Löcher verschwinden zwar nicht, können sich jedoch verhärten und somit unempfindlicher werden.¹⁰



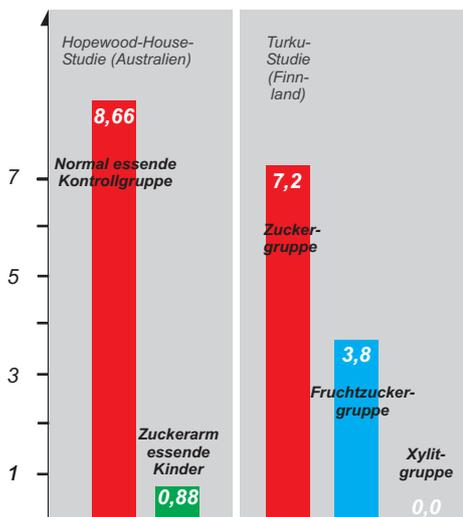
Wenn Mütter drei Monate lang nach der Geburt ihrer Kinder Xylitkaugummis kauen (oder Xylit in einer anderen Form regelmäßig anwenden), reduzieren sie damit das Risiko ihrer Kinder, an Karies zu erkranken. Der Kariesschutz der Kinder von „Xylit-Müttern“ hielt sogar noch an, als die Mütter schon jahrelang kein Xylit mehr nahmen. Im Durchschnitt hatten diese Kinder an ihrem fünften Geburtstag nur 0,8 kariöse Zähne.

Eine Raucherin erzählt begeistert von ihren Erfahrungen nach nur zwei Monaten Xylitanwendung: „Mein Zahnarzt begann mit der Reinigung und hat erst nach Belag gesucht, dann nach Zahnstein. Schon nach 15 Minuten war ich fertig! Als er keinen Zahnstein fand, war ich wirklich fasziniert. Und dabei spüle ich nur mit Xylit, und auch das nicht wirklich regelmäßig.“

Osteoporose u.a. Krankheiten

Xylit erleichtert im Darm die Aufnahme von Kalzium in den Körper, was nahelegt, dass der süße Stoff bei der Vorbeugung von Knochenbrüchigkeit (Osteoporose) helfen kann. Bei Ratten jedenfalls hat es geklappt.¹¹ In einer anderen Studie wurde nachgewiesen, dass Kinder, die täglich Xylit als Sirup oder als Bonbons erhielten, im Vergleich zur Kontrollgruppe ohne Xylit bis zu 40 Prozent seltener an Mittelohrentzündung litten.¹² Diabetiker müssen sich bei Xylit nicht zurückhalten. Xylit gilt als natürlicher Insulinstabilisator und verursacht *keine* übermäßige Insulinausschüttung. Der Glykämische Index (GI)* von Xylit liegt bei nur 7 (Trauben-

Anzahl der während der Studie neu hinzu gekommenen kariösen Zähne



In der sog. Hopewood-House-Studie (Australien, 1948-1963) hatte man Heimkinder untersucht, die eine vegetarische und zuckerarme Kost bekamen. Die Kontrollgruppe bestand aus Kindern, die normal aßen.

In der Turku-Studie (Finnland, 1970er Jahre), die im Text erwähnt wird, verglich man die Zähne von normal essenden Personen mit solchen, die in ihrer Ernährung jeglichen Zucker durch Fruchtzucker ersetzen als auch mit solchen, die in ihrer Ernährung jeglichen Zucker durch Xylit ersetzen. Die Xylit-Gruppe schnitt mit dem Ergebnis von 0,0 neuen kariösen Zähnen ab und war damit unschlagbarer Spitzenreiter.

zucker 100, Weißmehlbrötchen 85, Vollkornbrot 40, die meisten Früchte 30 - 40, die meisten rohen Gemüse 15). Es heißt, man könne stabil Gewicht verlieren, wenn man nur Lebensmittel mit niedrigem GI verzehre (0 bis maximal 70).

Mundspülungen mit Xylit

Wenn etwas Süßes verzehrt wird, stürzen sich die Kariesbakterien im Mund auf das ein treffende „Futter“ und lassen es sich schmecken. Sie scheiden danach Säuren aus, was zu Karies und langfristig zu Zahnfleischerkrankungen führt. Tägliche Mundspülungen mit Xylit leisten da Abhilfe. Sie schmecken gut (süß) und hinterlassen ein angenehmes Mundgefühl. Wenn nach dem Essen mit Xylit gespült wird, schlägt man zwei Fliegen mit einer Klappe:

1. schmeckt Xylit so süß, dass es Heißhunger auf Süßes stillen kann. Nach der Mundspülung besteht deutlich weniger Verlangen nach Süßem. Wer sich Süßes ganz abgewöhnen möchte, kann bei jeder aufkeimenden Lust einfach eine Mundspülung mit Xylit durchführen.

***Glykämischer Index (GI):** Maßstab zur Bestimmung der Wirkung kohlenhydrathaltiger Lebensmittel auf den Blutzuckerspiegel, je höher der Wert, desto schneller steigt der Blutzuckerspiegel nach dem Konsum an, desto höher der Insulinausstoß (zu griech. glycos: süß/Zucker und griech. haima: Blut).

***Candida:** Ein Hefepilz, der sich von Zucker und einfachen Kohlenhydraten ernährt und der die Schleimhäute im Verdauungstrakt sowie den Genitalbereich befallen, sich bei übermäßigem Zuckerkonsum *explosionsartig* vermehren und dann zahlreiche Beschwerden verursachen kann. Die Symptome sind Müdigkeit, Schläfrigkeit, Schwäche, unnatürliche Blähungen, aufgeblähter Unterbauch, Gelenkschmerzen, Durchfall mit Entzündungen. Auch bei Babys kann es durch zuckrige Babynahrung zu Candidose kommen (die man dann gerne Windel-Dermatitis nennt). Mehr dazu im Themenhefter Darm, siehe [Seite 47](#).



Verschiedene, mit Xylit gesüßte Produkte: Schokolade (u.a. mit Minze oder Hanfsamen), mehrere Kaugummisorten und leckere Bonbons (Foto Michael Kent, Produkte freundlich zur Verfügung gestellt von www.xylitquelle.com).

2. werden durch Xylit die für Zahnbelag/Karies verantwortlichen Bakterien eliminiert. Diese sterben den Hungertod, weil sie das Xylit nicht verstoffwechseln können². Natürlich sterben dabei nie *alle* Kariesbakterien und die verbleibenden vermehren sich mit der nächsten Zuckermahlzeit wieder – es sei denn, man nimmt Xylit *regelmäßig*.

Ein gesundes Säure-Basen-Gleichgewicht ist ein weiterer positiver Nebeneffekt von Xylit. Da mit Xylit weniger säurebildende Bakterien im Mund sind, ändert sich die Zusammensetzung der Bakterienflora positiv, so dass selbst Candida-Pilze* keine Chance mehr haben.¹³

Wem Mundspülungen (z.B. unterwegs) zu mühselig sind, der nimmt Xylitbonbons oder Kaugummis. Bonbons sollten zu mindestens 70 Prozent aus Xylit bestehen, Kaugummis ausschließlich mit Xylit gesüßt sein und *keine anderen* Süß- oder Zuckeraustauschstoffe enthalten.¹⁴

Zahnpflegeprodukt

Praktischerweise kann Xylit aufgrund seiner zuckerähnlichen Eigenschaften überall, wo es gewünscht wird, Zucker ersetzen. Dennoch sollte man sich Xylit

nicht gleich tonnenweise einverleiben, denn der Darm muss sich erst daran gewöhnen (siehe nächster Abschnitt). Xylit empfiehlt sich also vorwiegend zur *Zahnpflege*, weniger als genereller Zuckersatz!

Dr. Bruhn empfiehlt Xylit für Mundspülungen. Als er Xylit erstmals testete, nahm er davon einen Teelöffel in den Mund. Nach zwei Minuten spuckte er es aus. Seine Zähne fühlten sich ungewöhnlich glatt an, ähnlich wie nach einer professionellen Zahnreinigung. Er wiederholte diesen Vorgang mehrmals täglich über Monate (nach dem Essen und vor dem Schlafengehen) und bat dann Menschen in seinem privaten Umfeld, Xylit ebenfalls zu testen. Schließlich empfahl er Xylit auch seinen Patienten. Überall dieselben Ergebnisse: Karies war fast völlig verschwunden, Zahnputzen wurde weniger wichtig, entstehende Zahnbeläge waren leicht zu entfernen, Zahnfleischentzündungen gingen bei gleicher Zahnhygiene zurück, Zahnsteinbildung verringerte sich.

Dr. Bruhn empfiehlt daher, 3 x täglich nach den Mahlzeiten oder zwischendurch einen halben Teelöffel Xylitpulver in den Mund zu nehmen und es zwei

bis fünf Minuten lang im Mund zu bewegen (dann ausspucken und 20 Minuten danach nichts essen oder trinken). Im Gegensatz zu Zucker kann und soll Xylit über Nacht an den Zähnen bleiben und diese schützen.¹⁵

Überdosis möglich?

Bei übermäßigem Verzehr können Zuckeraustauschstoffe eine abführende Wirkung haben. Sie binden im Darm Wasser und verflüssigen den Stuhl, so dass ab einer gewissen Menge Durchfall eintreten kann. Die Grenzwerte der Zuckeraustauschstoffe werden mit 0,5 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht angegeben. Im Laufe der Zeit kann sich der Körper an größere Mengen Xylit anpassen, ohne dass ein Abführeffekt eintritt. Professor Mäkinen hat bereits 1976 gezeigt, dass Portionen bis zu 430 Gramm von den damaligen Ver-

suchspersonen problemlos vertragen wurden. Zwei Jahre später wurde in London eine Studie veröffentlicht, die bewies, dass sich die Testpersonen im Verlauf weniger Tage problemlos an hohe Xylit-Dosen (bis zu 200 Gramm) gewöhnten.¹⁶

Kariesfreiheit für 15 Cent

Eine 500-Gramm-Packung Xylitpulver reicht für eine Person rund zwei Monate lang (bei drei bis vier Mundspülungen pro Tag). Das entspricht etwa 15 Cent pro Tag. Eine Investition, die sich lohnt. Man stelle sich vor: Dauerhafte Kariesfreiheit, immer seltenere Zahnarztbesuche und kontinuierlich sinkende Zahnarztkosten. Was man dafür tun muss? Nichts weiter als regelmäßig süße Xylit-Bonbons lutschen, Xylit-Kaugummis essen und/oder süße Mundspülungen mit Xylit durchführen.



Den vollständigen Artikel zu Xylit lesen Sie in Depesche 30/2008.

- 1) Scheinin, A., Mäkinen, K.K.: Turku sugar studies I-XXI. Acta Odont Scand 33, Suppl. 70, 1975
- 2) Aulio, J.T.: Effect of xylitol chewing gum on salivary streptococcus mutans in preschool children. J Dent Child 69, 81-86, 2002.
- 3) Assev, S., Rölla, G.: Effect of xylitol-containing chewing gum on sorbitol metabolism in dental plaque. Eur J Oral Sci 103, 103-105, 1995.
- 4) Mäkinen, K.K.: Der Einsatz von Xylit in der Kariesprophylaxe. PraxisVerlag, Heidelberg 2003.
- 5) Isokangas, P., Alanen, P., Tiesko, J., Mäkinen, K.K.: Xylitol chewing gum in caries prevention: a field study in children. J Am Dent Assoc.
- 6) Isokangas/Söderling/Pienihäkkinen/Alanen: Occurrence of dental decay in children after maternal consumption of xylitol chewing gum, a follow-up from 0-5 years of age.
- 7) Leach, S.A., Green, R.M.: Effect of xylitol-supplemented diets on the progression and regression of fissure caries in the albino rat. Caries Res 14, 16-23, 1980.
- 8) Dr. Ulrich Bruhn im Forum von www.haemimoththyroiditis.de
- 9) 10 - 12) Sherrill Sellmann im Nexus-Magazin 15/2008
- 10) Zeines, Victor. DDS, MS, FAGD: Healthy Mouth, Healthy Body. Kensington Publishing Corporation, 2000, S. 29
- 11) Alanen, P., Isokangas, P., Gutmann, K.: Xylitol candies in caries prevention: results of a field study in Estonian children. Community Dent Oral Epidemiol 28, 15) www.bzb-online.de/juni06/42.pdf, www.bzb-online.de/juni06/43.pdf
- 12) Förster, H.: Tolerance in the human. Adults and children. In: Counsell, J.H., Ed.: Xylitol. Applied Science Publ, London 1978.



Xylitquelle

NEU zuckerfrei - mit Xylit gesüßt



GrowUP!
für Kinder
Multi Vitamin & Mineral

B12



190 Pastillen

GrowUP!
für Kinder
Multi Vitamin & Mineral



180 Pastillen

C



180 Pastillen

www.xylitquelle.com - Service 0041 41 729 61 79 - DE 0 800 - 987 3456

Teilnehmerstimmen vom Musik-Verstehen-Seminar „Musik lesen und spielen“

»Endlich ist die „Geheimschrift“ der Musik verständlich! Einmalig gut!« M.A.

»Die Erfolgsstory ging für mich nach dem „Musik-Verstehen-Seminar“ mit dem Seminar „Musik lesen und spielen“ in gleicher lustvoller und erfüllter Weise weiter. Jetzt kann ich sogar Musik lesen und kann es kaum erwarten, vom Blatt direkt spielen zu können. Das Seminar war – wie schon das letzte auch – wieder mal höchst motivierend und ausgesprochen kurzweilig!« M.B.

»Ich habe vor zwei Jahren von diesem Seminar erfahren und bin froh, mich letztlich entschieden zu haben, es zu besuchen. Neben den Hauptinformationen gab es noch sehr viele interessante Infos über die Herkunft verschiedener musiktheoretischer Sachen so-

wie „Disziplinhilfen“ und Weisheiten.« R.E.

»Herzlichen Dank für die wunderbare Erfahrung, die ich in diesem Seminar machen durfte. Ich kann jetzt endlich Noten lesen und habe meine Widerstände gegen die Noten ablegen können. Plötzlich stehen sie einfach und klar da – und ich kann sie sogar noch auf das Klavier, auf die Tastatur übertragen – erstaunlich! Nicht auszudenken, wenn ich erst das Übungsbuch durchhabe. Was für ein Genuss das dann sein muss. Und ich weiß, dass du nicht zu viel versprochen hast und es funktioniert!« S.F.

»Jetzt bin ich 60 Jahre alt – und endlich kann ich mir Noten und Rhythmus in Sekunden selbst erlesen, meine Finger gleichzeitig unterschiedlich je Hand bewe-

gen – und sie finden die richtige Taste. Langsam noch, aber ich bin happy!« K.F.

»Alles, was am Anfang unglaublich klang, was in diesem Seminar vermittelt werden wird, wurde ausnahmslos eingehalten – UNGLAUBLICH! Die Methodik des Unterrichts lässt die Aufmerksamkeit die ganze Zeit beim Thema und keine Langeweile aufkommen. Meine Erwartungen wurden übertroffen.« B.G.

»Ich habe mich vier Monate auf dieses Wochenende gefreut und ich bin total begeistert. Endlich habe ich keine Angst mehr vor den Vorzeichen (# und b). Jetzt stehen mir alle Musikstücke zur Verfügung! Ich freue mich, allen Kollegen, Freunden und meiner Familie, von diesem Wochenende zu erzählen, besonders denen,



The
Understanding
of
Music
Seminar
Created by Duncan R. Loriot

Wenn Sie sich auch dieses
außergewöhnliche Erlebnis gönnen
möchten, finden Sie hier die
nächsten Seminartermine
in Göppingen:

Musik-Verstehen-Seminar: Lesen und spielen: 20. – 22. November 2015

Musik-Verstehen-Seminar: Grundlagen des Gesangs: 24. + 25. November 2015

**Veranstalter: Musik-Agentur Bolay
Fangostr. 9
73087 Bad Boll**

**E-Mail: post-bolay@musik-verstehen.de
Telefon: 07164 – 5862
Fax: 07164 – 903512**

**Anmeldung und weitere Informationen:
www.musik-verstehen.de**

Anzeige

die mich für verrückt erklärt haben, so viel (ein Witz) Geld auszugeben. Ab morgen wird geübt! Ich hoffe, wir sehen uns bald wieder.« C.G.

»Ich wäre nicht wiedergekommen, wenn meine Erwartungen nach dem Besuch des Musik-Verstehen-Seminars nicht erfüllt worden wären – und die waren sehr hoch! Ich freue mich schon heute auf die nächsten Seminare und auf das, was ich in einem Jahr zu spielen vermag.« E.H.

»Ich spiele seit 7/8 Jahren Gitarre und habe nie richtig gelernt, die Noten zu lesen. Seit diesem Wochenende bin ich um einige Ideen und Erfahrungen reicher. Ich bedanke mich sehr für dieses tolle Wochenende.« S.B.

»Ich habe schon viele Seminare besucht, aber ich habe noch nie so viel in so kurzer Zeit gelernt und habe jede einzelne Minute davon genossen. Duncan ist ein

begnadeter Lehrer/Seminarleiter, der seinen Anspruch auf 100 % viel mehr als gerecht wird. Er ist ein wundervoller Mensch, der Großes leistet.« U.W.

»Wow! Ich bin noch ganz erfüllt von diesem absolut reichhaltigen Seminar! [...] Seit mehr als 20 Jahren spiele ich Musik, noch nie hatte ich Lust zu üben, ich wollte immer nur spielen. Musik hatte immer etwas Schweres und Anstrengendes. Ich hatte keine Freude am Üben und war stolz auf die drei Stücke, die ich auswendig spielen konnte. Endlich ist der Knoten geplatzt! Nun habe ich das erste Mal in meinem Leben verstanden, was Musik ist! Es war ein Genuss, an diesem Seminar teilnehmen zu dürfen!« T.P.

»'Es ist sehr leicht, einfache Sachverhalte komplex darzustellen, aber eine viel höhere Leistung, komplexe Sachverhalte einfach darzustellen.' Diese Weisheit aus unbekannter Quelle trifft heutzutage

leider nur sehr selten zu. Bei diesem Seminar aber zu 100 %. Herzlichen Dank.« M.H.

»Dieses Seminar hat bei mir die Idee der Komplexität und die Abneigung gegen Noten beseitigt.« A.K.

»Das vermittelte Wissen ist unbezahlbar – dafür von Herzen vielen Dank! Wie würde die Welt aussehen, wenn die Schulen dieser Welt gemäß diesem Seminar aufgebaut wären? Wir würden im Paradies leben!« M.A.

»Ich habe das Seminar 'Musik-Verstehen: Lesen und spielen' besucht und war so begeistert, dass ich dachte, es kann keine Steigerung mehr geben.« G.K.

»Mein Musikkompass war verdreht. Du hast ihn wieder ausgerichtet. Ich bin mir sicher, dass ich jetzt diesem Kompass folgen kann und damit den richtigen Weg finde. Danke!« N.B.



Der etwas andere Webshop
Zum Wohle des Körpers, des Geistes und der Seele
DMSO - ZEOLITH - NATURSALZE - SCHUNGIT -
WASSERREINIGER CHLORDIOXID - UVM

www.merciful-trading.at

Tel.: Mobil 0676 31 00 272 Festnetz +43(0)2854 20 405

Mail: merciful.trading@wvnet.at

Ihre eigene „Quelle“

Im Jahre 2009 berichtete die Kent Depesche über den **Acala Quell**. Zu dieser Zeit war es noch ein absoluter Geheimtipp. Inzwischen ist der Acala Quell auf dem besten Wege Marktführer zu werden, und überzeugt weiterhin mit Qualität, Sicherheit und Geschmack.

Die Acala Quell Familie hat sich vergrößert und liefert nun Wasserfilter in verschiedenen Größen, welche Menschen in jedem Alter begeistert.

Mehr Info über Trinkwasser: www.wasserfilm.tv
Direkt kaufen und den Gutschein einlösen: www.acalaquell.de

15% RABATT
Für Kent
LESER

GUTSCHEIN
Code: Kent15

BITTE, WÄHREND DEM BESTELLVORGANG EINLÖSEN
GÜLTIG BIS 30.09.15 FÜR ALLE PRODUKTE



Anzeige



Anzeige

Aktiver Naturschutz und Wachstum:

Naturwald-Aufforstung



Seit 2008 haben wir uns intensiv mit Anpflanzungen in ehemaligen, größtenteils bereits geplünderten Regenwaldgebieten in Südamerika beschäftigt. Wir wollen etwas tun, um dieser immernoch anhaltenden Rodung entgegenzuwirken. Allein in Paraguay sind seit Anfang der 70er Jahre 90 % der Regenwaldflächen verschwunden. Wer soll in Zukunft unseren lebensnotwendigen Sauerstoff produzieren, wenn wir so weiter machen? Oder, wie es die Cree-Indianer sagten: „Erst, wenn der letzte Baum gerodet, der letzte Fluss vergiftet, der letzte Fisch gefangen ist, werdet ihr merken, dass man Geld nicht essen kann.“

Es ist uns im Laufe der Zeit bewusst geworden, dass ein Erkennen nicht automatisch zum Handeln führt und wir die Unterstützung unserer Mitmenschen für die Aufforstung des Naturwaldes nicht einfach einfordern können. Also haben wir in Paraguay zusammen mit den Spezialisten für Forstwirtschaft und den Mitarbeitern unserer Baumschule Paso Pé ein Konzept erarbeitet, bei welchem

wir den Naturwald aufforsten und durch regelmäßige Entnahmen bei gleichzeitiger Wiederaufforstung auch Erträge für die Grundstücksbesitzer generieren können. Damit gibt es eine Alternative zur Rodung und intensiven landwirtschaftlichen Nutzung.

Endlich hat jeder Mensch die Möglichkeit, mit seinem Geld eine gute Sache zu unterstützen, welche den Menschen, den Tieren und damit unser schönen Erde im Gesamten hilft.

Helfen Sie uns, das Projekt Naturwald so groß wie möglich zu machen. Fläche ist genug da. Sie werden selbst Eigentümer des Landes mit z. B. 5.000 oder 10.000 m² und als Ertrag erhalten Sie edle Hölzer.

Unterlagen können Sie anfordern über info@gif-cottbus.de

Informationen auch unter: www.die-finanzkanzlei.info,

Button: Investieren in Land- u. Forstwirtschaft

Herzlichst, Ihr Alf Schröter

Erwerben Sie reale Werte und helfen Sie, den Atlantischen Regenwald zu erhalten.



Schleppen Sie noch oder Filtern Sie schon?

Wissen Sie wie viele Schadstoffe in Ihrem Trinkwasser stecken?
Oder wie sauer kohlendioxidhaltige Getränke sind?

Warum **ECAIA® – Wasser?**

- Die **ECAIA® Carafe** ist ein mineralischer Durchfluss-Ionisierer. Er reduziert Schadstoffe, wie Schwermetalle, Pestizide, Herbizide, Medikamenten-Rückstände, Chlor, VOC's u.v.m. Bis zu 98%
- Die spezielle **ECAIA® Cartridge** verwandelt Ihr Trinkwasser in sauerstoffreiches, basisches Aktivwasser und das schmeckt man.
- Kostengünstig und sauber, so soll gutes Wasser sein.
- Die **ECAIA® Carafe** ist praktisch, für zu Hause und unterwegs, funktioniert ohne Strom und ohne Chemikalien.

ECAIA® Ionizer der Alleskönner



- Ist ein elektronischer Durchfluss-Wasserionisierer.
- Er besticht durch Vorteile, die überzeugen.
- Ausgereifte, patentierte Technologie
- Herstellung unter Berücksichtigung hoher medizinischer Standards
- Langzeitgarantie 6 Jahre
- ECAIA® Produkte sind umweltschonend und kostengünstig
- Nie mehr Flaschen schleppen!

www.Biovital.Sanuslife.net

Zoller GmbH

Berufsbekleidung

Lindwurmstr. 133
80337 München

Tel.: 089 – 77 05 38
Fax: 089 – 7 21 11 31

mail: Zoller_GmbH@t-online.de



Michael Kents Depesche „mehr wissen - besser leben“ ist eine Zeitschrift für Menschen, die an den hiesigen Zuständen etwas zum Besseren verändern möchten, ganz realistisch, „unabgehoben“ und konkret. Sie vermittelt hierzu nötiges Hintergrundwissen, neue Lösungen, funktionierende Alternativen und erscheint seit 1. März 2001 im Verlag von Sabine Hinz, anfangs wöchentlich, heute alle 14 Tage.*



Sabine Hinz und Michael Kent

mehr wissen - besser leben

Haben Sie manchmal auch das Gefühl, dass Ihnen in den Massenmedien Wesentliches vorenthalten wird? Dass die Fakten hinter den Meldungen interessanter wären als die Meldungen selbst? Dass oftmals unnötig Schreckensbilder und Gefahren vorgegaukelt werden?

Verschwiegendes zu enthüllen und Zustände zu kritisieren, ist zwar derzeit dringend nötig, darf aber nicht die einzige Vorgehensweise bleiben. Noch wichtiger ist es, alternative Wege zu zeigen, positive Lösungen bekannt zu machen, vorbildliche Projekte und aktive Mitmenschen vorzustellen.

Ein wichtiges Ziel in unserer Zeit ist daher auch, Mut zu machen, Angst zu mindern, wo sie unbegründet ist, und Hoffnung zu wecken, wo sie begründet ist. Es gibt glücklicherweise viel mehr gute Nachrichten, als allgemein vermutet wird.

Michael Kent und Sabine Hinz sind die Herausgeber der Depesche „mehr wissen – besser leben“. In diesem 16-seitigen Magazin veröffentlichen sie seit März 2001 fundierte und für je-

dermann klar und gut verständliche Artikel zu den folgenden Schwerpunktthemen:

- Gesundheit und Heilkunde
- Ernährung
- Lebenswissen
- Weltgeschehen, Gesellschaft
- Geld- und Wirtschaftswesen
- Alternatives Agrarwesen
- Umweltschutz
- Wegweisende Visionen und Modelle für die Zukunft.

In der Depesche werden bestehende Dogmen und vorgefertigte Meinungen hinterfragt, verschwiegene Hintergründe aufgedeckt und darüber hinaus neues Wissen sowie positive Lösungen präsentiert. Es wird veröffentlicht, was in wirksamer und sichtbarer Weise die hiesigen Zustände verbessert, um es bekannter zu machen bzw. die Verbreitung zu fördern.

Zu den Artikeln finden Sie außerdem Buch- und Internetempfehlungen sowie Kontaktadressen zu Menschen oder Gruppen, die sich aktiv mit dem Thema auseinandersetzen.

Falls Sie sich selbst für ein besseres Morgen aktiv engagieren, kann und wird die Depesche

auch Ihnen gerne eine Plattform für Ihr Projekt bieten.

Die Veröffentlichung dessen, was wir volkstümlich „Mitmachaktionen“ nennen, sollte noch als weiterer wichtiger Zweck der Depesche erwähnt werden: Unterschriftenaktionen, Petitionen, Vorträge, Veranstaltungen, Leserbriefaktionen an Politiker und Medien. Wir sind aktiv!

Zusätzlich zu aller Aufklärungsarbeit finden Sie hier, was anderswo eher spärlich gesät ist: Anregendes, Heiter-Besinnliches, Visionäres, aber dennoch Tiefgründiges.

Schnuppern Sie doch mal auf unseren Internetseiten: Im Blog michaelkent.de gibt es freie Artikel und auf www.sabinehinz.de finden Sie die Hefte, die aktuell erhältlich sind: Alle sind gänzlich ohne Werbung (die gibt es nur in dieser Leseprobe) – und

***Depesche:** eigentlich Telegramm, Eilmeldung (v. franz. *dépêcher*: befördern). Ein Depeschendienst ist eine Nachrichtenagentur, und das war auch der ursprüngliche Entwurf der Depesche: Die Bezieher erhalten in kurzen Abständen kurze Artikel, die sie frei kopieren und weitergeben können, so dass sich wichtige Informationen rasch verbreiten.

ganz sicher sind Themen dabei, über die Sie schon immer einmal mehr wissen wollten.

Bei unserem **Kennenlernbezug** erhalten Sie drei Monaten lang insgesamt sieben aktuelle Hefte für nur € 10,-. Daraus entsteht Ihnen *keine* weitere Verpflichtung, *kein* zwingender Übergang in ein reguläres Abo! Anruf, Fax oder E-Mail genügt. Wir freuen uns auf Ihr Interesse!
Sabine Hinz und Michael Kent

Zu üblichen Bürozeiten erreichen Sie uns telefonisch unter **Tel.: (0 70 21) 73 79-0**
Fax: (0 70 21) 73 79-10
E-Mail: info@sabinehinz.de
Sabine Hinz Verlag
Alleestraße 85
D-73230 Kirchheim unter Teck
www.sabinehinz.de
www.michaelkent.de

Stimmen zur Depesche

»Herzlichen Glückwunsch zu den Depeschen. Es ist eine Erquickung, darin zu lesen. Ich hoffe von ganzem Herzen, dass sich Ihr wunderbares Medium weiter durchsetzen wird!«
Prof. Dr. Dr. med. Karl Probst

»Meine Anerkennung für Ihre gute Arbeit – ich ziehe meinen Hut!« *Wolfgang Eggert, Autor*

»Die Kent-Depesche birgt das Geheimnis, das mir auch bei Michael Kents Büchern schon auffiel: Sie ist motivierend!«
Dr. med. H. V., Internist

»Was hier an Aufklärung mit einem phantastischen Sprachstil 'rübergebracht wird, ist schwerlich besser zu machen!«
B.d.V., Weltumsegler

»Sie sind ein Glücksfall für die Nation. Einfach ein Gedicht, wie klar Sie erkennen und auch noch formulieren können!«
H.W., Leserin

»Es hat mich Jahre gekostet, mir meinen Wunsch zu erfüllen, englischsprachige Schriftsteller im Original lesen zu können. Aber immer, wenn ich die Depesche in der Hand habe, danke ich Gott dafür, dass meine Muttersprache Deutsch ist.« *Leserin*

»So etwas ist mir schon lange nicht mehr passiert, dass ich beim Lesen immer wacher und wacher geworden bin.« *Leser*

»Mein Leben hat sich um 180 Grad gedreht, es ist alles so viel besser geworden. Eure Depesche war die Initialzündung, mein Leben zu verbessern.«

Ein Querschnitt von Depeschen der letzten 14 Jahre: **11/2001** (neu aufgelegt): Was ist Orangenhaut? Ursachen, Abhilfen, Kurprogramm. Was tun bei Verbrennungen und Verbrühungen? Fußpilz ade! Wie Wasser elektromagnetische Strahlung speichert. **24/2003**: Der Traumjob – und wie man ihn findet! Die drei wichtigsten Aktionen bei der Arbeitssuche. **23/2006**: Ein göttliches Lesevergnügen: Lukanga Mukara – wie ein Afrikaner zu Beginn des 20. Jahrhunderts die hiesige Kultur sieht – nackt, schonungslos, ungeschminkt. **20/2007**: Hintergründe des weltweiten Sojabooms. Nutzen und Qualität von Sojaprodukten. Soja tatsächlich gut für die Gesundheit? **17/2008**: Kranke Rücken soll man drücken. Die sanfte, wirksame DORN-Methode. Beckenschiefstand ausgleichen. Beine gleich lang machen. **02+03/2010**: Informationen zur „natürlichen Pille“ Mexican Wild Yam. Natürliche Verhütungsmethoden. Die neuesten Anti-Baby-Pillen aus den Hexenküchen der Pharmaindustrie – mit teils tödlichen Nebenwirkungen. **34-36/2011**: Burnout, Depression, chronische Müdigkeit und bipolares Syndrom: Was man darunter versteht, was die Ursachen sind und welche Lösungsmöglichkeiten es gibt. **05/2012**: Colon-Hydro-Therapie zur Darmreinigung: Wohlbefinden steigern, Verstopfung lösen, Ursache von Verdauungsbeschwerden beseitigen, Nahrungsumstellung erfolgreich bewältigen, Rohkost gut vertragen, Allergien bessern. **34-36/2013**: Das Rätsel der Sexualität. Woher kommen die Schwierigkeiten mit der Sexualität? Was führt zu verfrühter Pubertät? u.v.a. **31/2014**: Nahtoderlebnisse: „Der Tag, an dem ich erkrank“, „von oben wieder in den Körper hinein!“ – authentische Erfahrungsberichte. **Bestellen Sie auf Seite 26 zum Sonderpreis!**



KENT-DEPESCHE

mehr wissen - besser leben

Tel.: (0 70 21) 737 9-0, Telefax: 737 9-10 · Mail: info@sabinehinz.de
Depesche: www.kent-depesche.com · Verlag: www.sabinehinz.de

Sabine Hinz Verlag
Alleenstraße 85

73230 Kirchheim/Teck

(Fax: 07021 - 737 910)

Name _____

Straße _____

PLZ, Ort _____

Tel. / Mobil _____

Fax _____

E-Mail / Internet _____



Datum, Unterschrift für Ihre Bestellung

Ja, ich möchte die Depesche *unverbindlich* kennenlernen!

Ich möchte Michael Kents Depesche „mehr wissen - besser leben“ gerne einmal unverbindlich kennenlernen.

Bitte schicken Sie mir den Kennenlernbezug:

drei Monate lang, insgesamt 7 Hefte für nur € 10,-

Es entstehen mir daraus keine Verpflichtungen, kein zwingender Übergang in ein reguläres Abo!

Ich möchte die Depesche *regelmäßig* haben!

Plus zusätzlichem
E-Mail-Versand (PDF) ↓

- | | | |
|---|--------------|--|
| <input type="checkbox"/> Monatsbezug* von „mehr wissen - besser leben“, alle 13 Tage neu | 8,20 | <input type="checkbox"/> 8,70 |
| <input type="checkbox"/> Quartalsbezug* von „mehr wissen - besser leben“, 7 Hefte im Quartal | 24,80 | <input type="checkbox"/> 26,30 |
| <input type="checkbox"/> Jahresbezug von „mehr wissen - besser leben“, 28 Hefte im Jahr | 94,00 | <input type="checkbox"/> 100,00 |

*Monatsbezug nur per Lastschriftverfahren. Quartalsbezug und Jahresbezug auch per Rechnung.
Wenn Sie die Depesche *erstmalig* beziehen möchten, können Sie auch den vergünstigten Kennenlernbezug wählen (oben).

SEPA-Lastschriftmandat (vormals „Einzugsermächtigung“ – nur für Ihre Bestellung/en auf diesen 4 Innenseiten)

Hiermit ermächtige ich den Sabine Hinz Verlag, Alleenstr. 85, 73230 Kirchheim, von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Sabine Hinz Verlag auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.
Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Nachname und Vorname _____

Straße und Hausnummer _____ PLZ und Ort _____

Kreditinstitut (Name und BIC) _____

DE | _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _



(Datum und Unterschrift für SEPA Lastschrift-Mandat)

Bestellen Sie die im Heft erwähnten Depeschen:

€ Übertrag vorige Seite

Bitte schicken/faxen Sie dieses Formular nur im Verbund mit dem ausgefüllten Adressfeld auf der vorigen Seite 25!

Menge/Preis

Depeschen-Set BROT: Beide auf **Seite 12** vorgestellten Depeschen (30/2014 + 02/2015) mit weiteren Rezepten für Wunderbrote, Lebkuchen, Brötchen usw. sowie zusätzlich Depesche 21/2014 mit einem Artikel von Hannelore Zech aus der Serie „Was unsere Omas noch selber machen konnten“ mit der Anleitung fürs Backen herkömmlicher, natürlicher, gesunder Brote. Angebotspreis: Depesche einzeln jeweils € 3,60 **Set: Alle drei Depeschen zusammen für nur € 6,00**



Set DARMGESUNDHEIT: Themenhefter „DARM“ (Beschreibung **Seite 45**, einzeln € 9,90) + neu herausgegebene Depesche 05/2012 „Colon-Hydro-Therapie“ (20 Seiten, einzeln € 3,60): Wohlbefinden steigern, Durchfall und Verstopfung lösen, Ursache von Verdauungsbeschwerden beseitigen, Nahrungsumstellung erfolgreich bewältigen, Rohkost vertragen, Abnehmen ohne Jojo-Effekt. Was Depressionen mit dem Darm zu tun haben. Sich vitaler fühlen, Allergien bessern. **Set: beide zusammen nur € 10,50**



Set Gesunde Süße bestehend aus der Einzeldepesche 30/2008 „Kariesfreiheit mit Xylit“ – mit dem ungekürzten Artikel zu Xylit, weiteren Informationen und u.a. einem Rezept für selbstgemachte Xylit-Bonbons – Einzelpreis € 3,20. Zusätzlich Themenhefter ZUCKER, siehe ausführliche Beschreibung auf **Seite 49**, Einzelpreis € 9,90. **Set: beide zusammen für nur € 10,50**

Sonder-Depesche „Musik Verstehen“
Mit allen Artikeln aus der Depesche zum weltbewegenden Seminar „Musik Verstehen“ (siehe **Seite 19**) mit Duncan Roy Lorian, **16 Seiten, A4, in Farbe gedruckt, Schutzgebühr € 1,00**



Seite 24, obere Reihe:

- Depesche 11/2001 (neu überarbeitet): **Gesunde, schöne Haut** – Orangenhaut ade! **16 Seiten, A4, Sonderpreis: € 2,50**
- Depesche 24/2004 (neu überarbeitet): **Der Traumjob** – und wie man ihn findet. **16 Seiten, A4, Sonderpreis: € 2,50**
- Depesche 23/2006 (neu überarbeitet): Die Briefe des Afrikaners Lukanga Mukara, **16 Seiten, A4, Sonderpreis: € 2,50**
- Depesche 20/2007 (neu überarbeitet): Die **Soja-Frage**: wirklich gesund? **16 Seiten, A4, Sonderpreis: € 2,50**
- Depesche 17/2008: **Rückenschmerzen** – die sanft wirksame DORN-Methode! **16 Seiten, A4, Sonderpreis: € 2,50**

Seite 24, untere Reihe:

- Doppeldepesche 02+03/2010: Gefährliche Pillen und **natürliche Verhütung**. **32 Seiten, A4, Sonderpreis: € 4,90**
- Dreifach-Depesche 34-36/2011: **Burnout**, chronische Müdigkeit, bipolare Störung. **48 S., A4, Sonderpreis: € 6,90**
- Depesche 05/2012 (grundlegend überarbeitet): Colon-Hydro-Therapie, (siehe Set **Darm** oben), Sonderpreis: € 2,50
- Dreifach-Depesche 34-36/2013: Das Rätsel der **Sexualität**. **48 Seiten, A4, s/w, Sonderpreis: € 6,90**
- Depesche 31/2014: **Nahtod** und andere Erlebnisse, über die man nicht spricht. **16 Seiten, A4, Sonderpreis: € 2,50**

Depeschen-Set Dr.-Hamersche-Medizin mit allen drei auf **Seite 34 (oben)** vorgestellten Depeschen: 1) 41/2003 „Krebs, das Rätsel, das es nicht mehr gibt“, € 3,60. 2) Doppeldepesche „Krebs – und die fünf Naturgesetze einer neuen biologischen Medizin“, € 6,40 sowie 3) Farbbroschüre (A5): „Die 5 biologischen Naturgesetze“ (€ 3,00) **Set: Depesche, Doppelheft und Farbbroschüre zusammen: € 8,80**



Set: Authentische Überlebensberichte (Dr.-Hamersche-Medizin) mit den drei auf **Seite 34 (unten)** vorgestellten Depeschen: 1) 32/2014: Überlebensbericht Inka Sattler: Brustkrebs, „Metastasen“, Knochenkrebs, € 3,60. 2) 06/2015 Heiko Harz: Hirntumore, € 3,60 sowie 3) Nr. 09/2015 Johannes F. Mandt: Bauchspeicheldrüsenkrebs, € 3,60. **Set: Alle drei Depeschen zusammen für nur: € 8,80**



Beide Sets zur Hamerschen Medizin zusammen nur € 15,00 📦



Set LERNEN bestehend aus dem ganz neuen Themenheft „Bildungsalternativen“, siehe ausführliche Beschreibung auf **Seite 45**. 120 Seiten, A4, Einzelpreis € 12,80 und Handbuch deutsche Grammatik, die 10 Wortarten (siehe Beschreibung **Seite 43**), 52 Seiten, durchgehend in Farbe, DIN A4, Einzelpreis € 25,-- **Set: beide Bücher zusammen für nur € 29,90**

Bitte schicken Sie mir (außerdem) folgende Heftnummern (siehe www.sabinehinz.de):

Bitte senden oder faxen Sie dieses Formular **nur** im Verbund mit dem ausgefüllten Adressfeld von Seite 25. Vielen Dank!!

€ zuzüglich Porto

Alle Angebote freibleibend (zeitlich begrenzt gültig)!



Besitzen Sie alle Depeschen, die noch erhältlich sind!



- Jg. 2001, 47 Hefte, € 35,--
- Jg. 2002, 47 Hefte, € 35,--
- Jg. 2003, 46 Hefte, € 35,--
- Jg. 2004, 32 Hefte, € 35,--
- Jg. 2005, 34 Hefte, € 35,--
- Jg. 2006, 35 Hefte, € 35,--
- Jg. 2007, 33 Hefte, € 35,--
- Jg. 2008, 30 Hefte, € 35,--
- Jg. 2009, 36 Hefte, € 50,--
- Jg. 2010, 36 Hefte, € 50,--
- Jg. 2011, 36 Hefte, € 50,--
- Jg. 2012, 30 Hefte, € 50,--
- Jg. 2013, 36 Hefte, € 50,--
- Jg. 2014, 36 Hefte, € 75,--



- Jg. 2001, 47 Hefte, € 50,--
- Jg. 2002, 47 Hefte, € 50,--
- Jg. 2003, 46 Hefte, € 50,--
- Jg. 2004, 32 Hefte, € 50,--
- Jg. 2005, 34 Hefte, € 50,--
- Jg. 2006, 35 Hefte, € 50,--
- Jg. 2007, 33 Hefte, € 50,--
- Jg. 2008, 30 Hefte, € 50,--
- Jg. 2009, 36 Hefte, € 70,--
- Jg. 2010, 36 Hefte, € 70,--
- Jg. 2011, 36 Hefte, € 70,--
- Jg. 2012, 30 Hefte, € 70,--
- Jg. 2013, 36 Hefte, € 70,--
- Jg. 2014, 36 Hefte, € 80,--

Ja, ich möchte *alle* erhältlichen Depeschen bekommen als ePaper (PDF), 2001-2014, in Farbe, inkl. Suchfunktion auf USB-Stick plus 30 Themenhefter (PDF) – zum einmaligen Sonderpreis von nur € 490,--
 Eventuell früher erworbene eDepeschen-Jahrgänge (PDF) bzw. USB-Sticks können anteilig vom Kaufpreis in Abzug gebracht werden.

Ja, ich möchte *alle* 514 (!) erhältlichen Depeschen bekommen als gedruckte Zeitschriften in 14 Schubern zum Sonderpreis von nur € 690,--



Weitere Exemplare der kostenlosen Leseprobe 2015 zum Weitergeben, Verschenken, Verteilen, Auslegen bei Vorträgen usw.
 52 Seiten, DIN A4, Offsetdruck, durchgehend in Farbe.

- 7 Exemplare, portofrei, Schutzgebühr € 1,50
- 14 Exemplare, portofrei, Schutzgebühr € 3,00
- 70 Exemplare, portofrei, Schutzgebühr € 5,00

Für größere Stückzahlen rufen Sie bitte kurz im Verlag an:
 Telefon: (0 70 21) 73 79-0.

Alle Angebote freibleibend (zeitlich begrenzt gültig)!

Bestellen Sie Themenhefter (zu den Inhalten: Seite 45-49)

Übertrag vorige Seite

Bitte senden oder faxen Sie dieses Formular nur im Verbund mit dem ausgefüllten Adressfeld auf Seite 25. Danke!

**Angebot:
Auf alle Themenhefter
10 % Nachlass!**

(Regulärer Preis)

Aktionspreis
(nur für begrenzte Zeit)

Menge/Preis

<input type="checkbox"/> Seite 45: NEU: Themenheft BILDUNGALTERNATIVEN 120 Seiten, DIN A4, s/w, Farbcover, gebunden	€ 12,80	€ 11,50
<input type="checkbox"/> Seite 46: Themenhefter SELBER MACHEN 100 Seiten, DIN A4, s/w, Farbcover, Klemmschiene	€ 9,90	€ 8,90
<input type="checkbox"/> Seite 46: Themenhefter SELBSTVERSORGUNG 60 Seiten, DIN A4, s/w, Farbcover, Klemmschiene	€ 9,90	€ 8,90
<input type="checkbox"/> Seite 46: Themenhefter KRÄUTER 140 Seiten, DIN A4, s/w, Farbcover, Klemmschiene	€ 12,80	€ 11,50
<input type="checkbox"/> Seite 46: Themenhefter AGRAR 82 Seiten, DIN A4, s/w, Farbcover, Klemmschiene	€ 9,90	€ 8,90
<input type="checkbox"/> Seite 47: Themenhefter ENTSÄUERUNG 85 Seiten, DIN A4, s/w, Farbcover, Klemmschiene	€ 9,90	€ 8,90
<input type="checkbox"/> Seite 47: Themenhefter DARM(-GESUNDHEIT) 60 Seiten, DIN A4, s/w, Farbcover, Klemmschiene	€ 9,90	€ 8,90
<input type="checkbox"/> Seite 47: Themenhefter WASSER 60 Seiten, DIN A4, s/w, Farbcover, Klemmschiene	€ 9,90	€ 8,90
<input type="checkbox"/> Seite 47: Themenhefter MILCH („Weiße Lügen“) 75 Seiten, DIN A4, s/w, Farbcover, Klemmschiene	€ 9,90	€ 8,90
<input type="checkbox"/> Seite 47: Themenhefter FASTEN 90 Seiten, DIN A4, s/w, Farbcover, Klemmschiene	€ 9,90	€ 8,90
<input type="checkbox"/> Seite 48: Themenhefter ARBEIT FINDEN 90 Seiten, DIN A4, s/w, Farbcover, Klemmschiene	€ 9,90	€ 8,90
<input type="checkbox"/> Seite 48: Themenhefter WOHNUNGSSUCHE OHNE MAKLER 82 Seiten, DIN A4, s/w, Farbcover, Klemmschiene	€ 9,90	€ 8,90
<input type="checkbox"/> Seite 48: Themenhefter MÜDE UND ERSCHÖPFT („Burn-out“) 116 Seiten, DIN A4, s/w, Farbcover, Klemmschiene	€ 12,80	€ 11,50
<input type="checkbox"/> Seite 48: Themenhefter SCHWANGERSCHAFT & GEBURT 86 Seiten, DIN A4, s/w, Farbcover, Klemmschiene	€ 9,90	€ 8,90
<input type="checkbox"/> Seite 48: Themenhefter DAS GLÜCKSPRINZIP 60 Seiten, DIN A4, s/w, Farbcover, Klemmschiene	€ 9,90	€ 8,90
<input type="checkbox"/> Seite 49: Themenhefter ZUCKER 70 Seiten, DIN A4, s/w, Farbcover, Klemmschiene	€ 9,90	€ 8,90
<input type="checkbox"/> Seite 49: Themenhefter WAS IST ES NUR? 61 Seiten, DIN A4, s/w, Farbcover, Klemmschiene	€ 9,90	€ 8,90
<input type="checkbox"/> Seite 49: Themenhefter GENTECHNIK 107 Seiten, DIN A4, s/w, Farbcover, Klemmschiene	€ 9,90	€ 8,90
<input type="checkbox"/> Seite 49: Themenhefter DER CO2-BETRUG 70 Seiten, DIN A4, s/w, Farbcover, Klemmschiene	€ 9,90	€ 8,90
<input type="checkbox"/> Seite 49: Themenhefter GLÜCKLICHE, GESUNDE KINDER 100 Seiten, DIN A4, s/w, Farbcover, Klemmschiene	€ 9,90	€ 8,90

Bitte schicken Sie mir *außerdem* folgende Themenhefter:
(Hefter zu weiteren Themen finden Sie auf www.sabinehinz.de)

€

zuzüglich Porto

Alle Angebote freibleibend (zeitlich begrenzt gültig)!

Bitte senden oder faxen Sie dieses Formular *nur* im Verbund mit dem ausgefüllten Adressfeld von Seite 25. Vielen Dank!!

28

Die Entdeckungen des deutschen Arztes Dr. R. G. Hamer stellen einen bedeutenden Durchbruch in der Medizin dar. Denn zum ersten Mal wurden die Ursachen von Krebs wirklich verstanden, zum ersten Mal wurde das Wesen jeglicher Erkrankung im Kern erfasst. Dieses Wissen steht nun jedermann zur Verfügung. Krebs und andere vermeintlich tödliche Krankheiten sind heilbar, Skalpell, Strahlen und Chemie in fast allen Fällen überflüssig!

Dr. Geerd Hamer wurde 1935 geboren. Er studierte Medizin und Theologie, wurde 1972 Facharzt für innere Medizin und arbeitete als Internist* an der Universitätsklinik in Tübingen, wo er jahrelang mit Krebspatienten zu tun hatte. Zudem machte er sich durch medizinische Patente einen Namen. So erfand er etwa ein Skalpell, mit dem plastische Operationen ohne Blutungen möglich wurden („Hamer-Skalpell“), eine medizinische Spezialsäge und eine Massage- liege, die sich automatisch den Körperkonturen anpasst.

1976 traf Dr. Hamer Vorbereitungen, um sich mit seiner Familie in Italien niederzulassen, doch ein tragisches Ereignis änderte alles: 1978 fiel sein Sohn Dirk in Italien einem Unfall zum Opfer, bei dem er lebensgefährliche Verletzungen erlitt, denen er gut drei Monate später erlag. Dr. Hamer selbst erkrankte während dieser Zeit auch – an Krebs! Da er sich zuvor immer bester Gesundheit erfreut hatte, kam ihm der Gedanke, dass die Entstehung seines Leidens mit dem Schock des Verlustes seines Sohnes in Zusammenhang stehen könnte. Da er wenig später an der Gynäkologischen* Krebsklinik der Münchner Universität als Oberarzt tätig war,



bot sich ihm die Gelegenheit, seine Patientinnen daraufhin zu untersuchen. Er befragte sie nach Schockerlebnissen, die sie kurz vor Beginn der Krebserkrankung erlitten hatten – und wurde *ausnahmslos* fündig: bei allen untersuchten 200 Fällen war durchweg ein solcher Schock eingetreten gewesen. Als er kurz darauf seine Entdeckungen zum Gegenstand einer ärztlichen Diskussion in der Klinik machen wollte, wurde er vor die Wahl gestellt, entweder die Klinik zu verlassen oder seinen Theorien sofort – wortwörtlich – „abzuschwören“. Dr. Hamer allerdings wollte nicht abschwören, zumal er ja wider besseres Wissen hätte abschwören sollen.

In der ihm verbleibenden Zeit forschte er Tag und Nacht weiter. Aus seinen anfänglichen 200 Patienten wurden bis heute gut 100.000 Fälle, die untersucht und ausgewertet wurden – nie fand man eine einzige Ausnahme! Schon lange standen bei der Entstehung von Krebs psychische Auslöser im Verdacht. Nun aber war zum ersten Mal der wissenschaftliche Nachweis geführt worden. Dr. Hamer formulierte: »Jeder Krebs entsteht mit einem allerschwersten, akut-dramatischen und isolativen Konflikterlebnisschock«

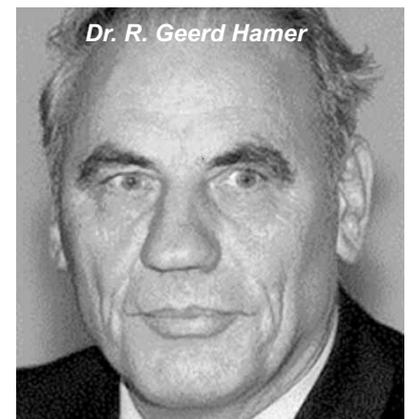
– einem Konfliktschock, der das Individuum völlig unerwartet wie ein Keulenschlag trifft bzw. unvorbereitet auf dem falschen Fuß erwischt. Einen solchen Konflikterlebnis-Schock nannte Dr. Hamer zum Gedenken an seinen Sohn Dirk das „Dirk Hamer Syndrom*“, kurz DHS.

Häufig wird diese Definition verkürzt wiedergegeben als: „Konflikte erzeugen Krebs“ – das ist jedoch grundfalsch! Es sind *nicht* die normalen Konflikte, Sorgen, Streitereien und Kümernisse des Lebens, nein, es handelt sich um jene besonde-

***Internist:** Facharzt für Krankheiten der inneren Organe (lat. internus: inwendig).

***Gynäkologie** (Frauenheilkunde): Medizinische Fachrichtung, die sich mit Frauenleiden und Geburtshilfe befasst (zu griech. gyne: Frau und (o)logie: Lehre, Kunde [griech. logos: Wort, Vernunft]).

***Syndrom:** Gruppe von Faktoren, deren gemeinsames Auftreten, Vorhandensein einen bestimmten Zustand anzeigen (griech. Vorsilbe syn-: zusammen und griech. trechein: laufen, bzw. dromos: der Lauf, syndrome: zusammenkommen).



ren Konflikte, die uns *völlig überraschend* treffen, unser Überleben oder das geliebter Mitmenschen bedrohen, bei denen wir nicht eingreifen können, denen wir *ohnmächtig* gegenüberstehen und die uns mit solcher *Wucht* treffen, dass der Schock wie ein Blitz ins Gehirn einschlägt. Dort verursacht er, keinesfalls nur bildhaft, einen Kurzschluss, so dass der Körper auf *uralte biologische Sonderprogramme* zurückgreift, um der Gefahr, die als akut lebensbedrohend empfunden wird, so zu begegnen, wie es der Organismus in Jahrtausenden der Evolution gelernt hat.

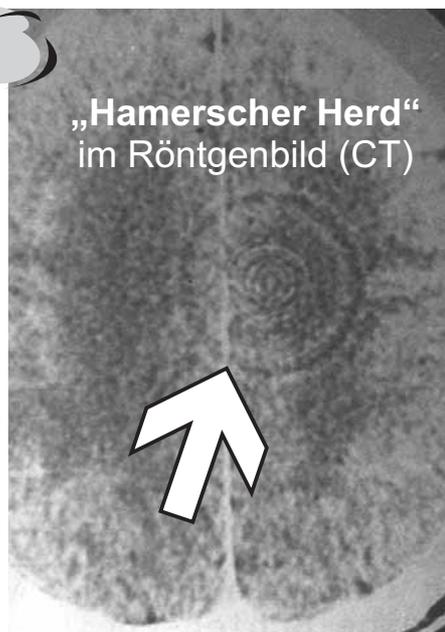
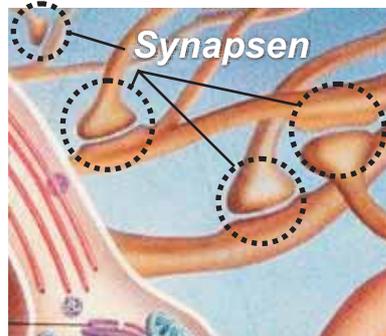
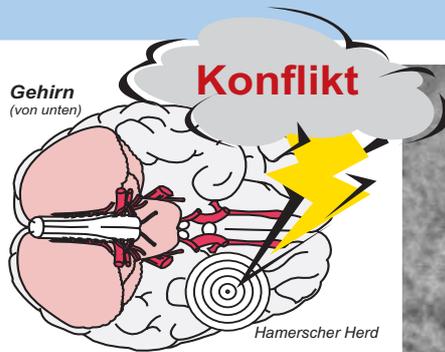
Krebs ergibt somit rational zwar wenig, jedoch *biologisch* umso mehr Sinn! Daher nennt Dr. Hamer solche besonderen Konflikte auch *biologische Konflikte* und die daraus entstehenden Vorgänge (zuvor „Krankheiten“ genannt) *sinnvolle biologische Sonderprogramme*.

Der Konfliktschock

Beleuchten wir die o.g. Definition des DHS im Leben: Eine Mutter plaudert mit einer Nachbarin auf dem Bürgersteig, ihre 4-Jährige an der Hand. Das Kind sieht eine Spielgefährtin auf der anderen Straßenseite, reißt sich los und rennt auf die Straße. Die Mutter erhascht das Geschehen noch aus den Augenwinkeln heraus, hört die quietschenden Reifen – und genau in dieser Sekunde schlägt der Schock blitz-

***DHS (Dirk-Hamer-Syndrom):** Ein allerschwerster, hochakut-dramatischer, überlebensbedrohender und isolativ empfundener Konflikterlebnisschock, der das Individuum völlig überraschend wie ein Keulenschlag trifft bzw. unvorbereitet auf dem falschen Fuß erwischt, wobei der Schock wie ein Blitz ins Gehirn einschlägt.

***Synapse:** Verbindungsstelle zwischen Nerv und Nerv (Gehirnzellen sind Nerven) bzw. zwischen Nervenzelle und Muskel, an der die Nervenimpulse übertragen werden (gr. synopsis: Verbindung).



Schwere, überraschende Konfliktschockerlebnisse schlagen wie ein Blitz ins Gehirn ein und hinterlassen dort einen sichtbaren und mittels moderner Techniken *fotografierbaren* kreisrunden Herd (Pfeil). Der optische Eindruck eines Herds entsteht dadurch, dass die Verbindungsstellen der Gehirnzellen, die sog. Synapsen* (Abbildung), ringförmig auseinander reißen.

artig bei ihr ein. Er trifft sie wie ein Keulenschlag, unerwartet, akut, auf dem falschen Fuß. Ein dramatischer Schock!

Führen wir das Beispiel weiter: Das Kind wird im Hospital operiert, bleibt aber in einem kritischen Zustand. Während dieser Zeitperiode dauert der Konflikt der Mutter an. Dr. Hamer nennt diese Zeit auch die „kalte Phase“, denn sie kennzeichnet sich durch kalte Hände und Füße. Der Patient konzentriert sich voll und ganz auf seinen Konflikt, kann an nichts anderes mehr denken, isst wenig, nimmt an Gewicht ab, mobilisiert sämtliche Reserven, kann nachts kaum schlafen, muss fortwährend an die Sache denken (Zwangsdanken).

Gleichzeitig mit der konfliktaktiven Phase läuft bei der Mutter ein biologisches Sonderprogramm an, eine Vermehrung ihres Brustdrüsengewebes. Logisch-rational mag dies wenig sinnvoll erscheinen. Anders sieht es aus, wenn wir die Situa-

tion im Vergleich mit dem Tierreich *biologisch* betrachten: Der Schafsmutter wird vom Wolf ein Junges entrissen. Nun mobilisiert sie sämtliche Reserven, läuft auf Hochtouren, gibt, was sie kann, um ihr Junges zurückzubekommen – gleichzeitig vermehrt sich ihr Milchdrüsengewebe, um mehr Milch zur Verfügung stellen zu können. Nehmen wir an, der Wolf lässt sich in die Flucht schlagen. Das Junges ist verletzt. Nun braucht es besonders viel Nahrung. Das ist der *biologische Sinn* – ein Sinn, der bei Naturvölkern noch seinen Zweck erfüllt: Einem verletzten Säugling wird somit raschere Gesundung ermöglicht.

Dasselbe biologische Sonderprogramm läuft auch beim Zivilisationsmenschen ab. Während solche Situationen aber in der Natur meist schnell beendet werden, kann der Konflikt beim Zivilisationsmenschen länger schwelen und die Milchdrüsenvermehrung solche Formen annehmen, dass die Schulmedizin „Krebs“ dazu sagt. So wurde

aus einem sinnvollen Sonderprogramm in der modernen Welt ein „bösaertiger Brustkrebs“, weil niemand verstand, was geschah!

Der Organismus schaltet im Moment des DHS auf Dauerstress um. Dadurch ändert das zum entsprechenden Gehirnareal gehörende Organ seine Funktion, indem es seine Leistung entweder verringert oder steigert. Solange der Mutter-Kind-Sorge-Konflikt andauert, wird der „Brustkrebs“ wachsen. Doch nehmen wir an, die Ärzte verkünden der Mutter nach drei Wochen: „Ihre Tochter hat es geschafft!“ Nun tritt die *Konfliktlösung* ein. Ab jenem Zeitpunkt wird sich der Brustkrebs wieder zurückbilden – von alleine!

Vergegenwärtigen wir uns: Es handelt sich hierbei keineswegs um eine Vermutung, sondern um ein Naturgesetz, das an jedem beliebigen Patienten nachprüfbar ist. So unglaublich sich es anfangs anhören könnte, so exakt ist der Verlauf in der Praxis nachprüfbar.

Krebs (jeder Krebs und sogar jede krebsähnliche Erkrankung) entsteht durch ein DHS, einen schwersten akut-dramatischen, isolativ empfundenen Konflikt-erlebnisschock, der den Betroffenen wie ein Keulenschlag trifft. Erklären wir dies näher:

„**Akut**“ bedeutet: im Augenblick herrschend, ein brennendes Problem, eine Gefahr, die jetzt vorhanden ist (lat. *acutus*: scharf, spitz).

„**Dramatisch**“: zentrale Fragen des Lebens betreffend, auf verhängnisvolle Weise eintretend, erschütternd, mit drohendem oder tatsächlichem Tod oder Verlust verbunden. Wobei es alleinig darauf ankommt, wie der Betroffene das Geschehen empfindet (und nicht wie ein Außenstehender die Sache wahrnimmt). Ein guter Therapeut muss sich in die Situation des Patienten zum Zeitpunkt des DHS hineinversetzen und einfühlen können – egal, ob es sich dabei um einen Säugling, einen Greis, einen Bettler oder um einen Millionär handelt.

IGEL Institut für
Gesundheit
Ernährung und Lebensfragen



Inh. Helmut Schneider
Dr. med. Annette Schneider
Naturheilkunde, Frauenärztin

Unsere Leistungen:

- Mikronährstoffe, Vitamine
- Bioresonanz
- Schmerzfrem Wochen n. LNB
- naturident. Hormontherapie
- Seminare

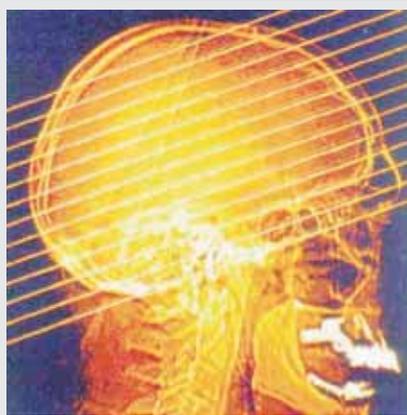
Mail: hschneiderffm@yahoo.de
Mobil: 0176 2718393

Anzeige

„**Isolativ**“ bedeutet, dass der Betroffene niemanden hatte, mit dem er darüber hätte sprechen können. Stellen Sie sich die Ehefrau vor, die nach 30 Jahren Ehe ihren Mann im heimischen Ehebett mit einer Prostituierten entdeckt. Sie schämt sich, kann sich niemandem anvertrauen und „frisst es in sich hinein“. Noch drastischer könnte es sich bei einem 11-jährigen Mädchen darstellen, das von ihrem gesellschaftlich angesehenen Vater vergewaltigt wurde. Sie erzählt es möglicherweise, aber niemand mag ihr Glauben schenken (lat. *isolare*: von allem anderen abtrennen, wortwörtlich: zu einer Insel machen, zu lat. *insula*: Insel).

„**Konflikt-erlebnis**“ bedeutet, dass es zwei Absichten, Kräfte, Zielrichtungen gibt, die gegen einander stehen. Entweder konnte sich der Patient zwi-

Die Computer-Tomographie


Bei der **Computer-Tomographie** (CT) werden in einem computergestützten bildgebenden Verfahren Röntgenschnitte durch den Körper bzw. durch das Gehirn erstellt, wie in den Abbildungen rechts gezeigt (parallel zur Schädelbasis). Als Ergebnis erhält man Röntgenaufnahmen des Gehirns auf mehreren parallelen Ebenen, so genannte „Computer-Tomogramme“ (Tomographie allgemein: Röntgenschnittverfahren, zu griech. *tome*: Schnitt und *gr. graphein*: schreiben). Die Abkürzung **CT** steht für sowohl Computer-Tomographie als auch für Computer-Tomogramm.

Computer-Tomogramm: Ergebnis einer Tomographie, Schicht-für-Schicht-Röntgenaufnahme.

CCT: Cerebrales Computer Tomogramm (zu lat. *cerebrum*: Gehirn).

schen zwei Möglichkeiten nicht entscheiden oder er hatte gar keine Möglichkeit, auf das Problem zu reagieren. Dies wäre z.B. bei einem Angestellten der Fall, der immer gut gearbeitet hat. Eines Tages soll er im Chefbüro vorsprechen. Er rechnet mit einer Beförderung, überraschend erhält er hingegen die Kündigung (Rationalisierungsmaßnahmen). Hätte er sich darauf *vorbereiten* können, hätte sich die Sache vorher abgezeichnet, hätte er die *Wahl* gehabt, hätte er zuvor innerlich schon gekündigt, wäre es kaum zu einem DHS gekommen (lat. *conflictus*: Zusammenstoß, Zusammenprall, lat. *confligere*: zusammenschlagen, kämpfen).

„**Schock**“: Es passiert *zu viel zu schnell*. Das Geschehnis ist niederschmetternd. Auch hier kommt es auf das *subjektive* Empfinden an (was der eine als Schock empfindet, löst beim anderen ein müdes Gähnen aus). Entscheidend ist, dass der Betreffende das Gefühl hat, *ohnmächtig* zu sein, nicht dagegen reagieren zu können. Es trifft das Individuum wie ein Blitz.

Eiserne Regel des Krebses

Wir kennen nun das erste Naturgesetz der Neuen Medizin, die „eiserne Regel des Krebses“, die besagt, dass jeder Krebs und jede krebsähnliche Erkrankung mit einem DHS entsteht.

Dr. Hamer definiert aber noch ein zweites Kriterium: Der Konfliktschock schlägt gleichzeitig auf drei Ebenen ein: 1. in der Psyche, 2. im Gehirn und 3. im Organ, seinen Geweben und Zellen. D.h. in der Sekunde des DHS gerät, je nach Konflikthalt, eine exakt vorherbestimmbare Stelle im Gehirn unter Kurzschluss. Diese Schaltstelle

im Gehirn steuert wiederum das Organgeschehen. An der Einschlagstelle zerreißen im Gehirn die Synapsen, die Verbindungen zwischen den Nervenzellen, und zwar so deutlich, dass man dieses ringförmige Zerreißen mittels der Computertomographie sichtbar machen kann (siehe Seite 30).

Die Stelle des Einschlags gleicht in ihrem Erscheinungsbild im Tomogramm den Ringen einer Schiebscheibe oder dem Bild einer Wasseroberfläche, in die man einen Stein geworfen hat. Früher hielt man diese Formen für Zufallsgebilde, die durch einen Fehler im Apparat entstanden seien. Erst Dr. Hamer erkannte ihre Bedeutung, weshalb sie nach ihm „Hammersche Herde“ genannt wurden.

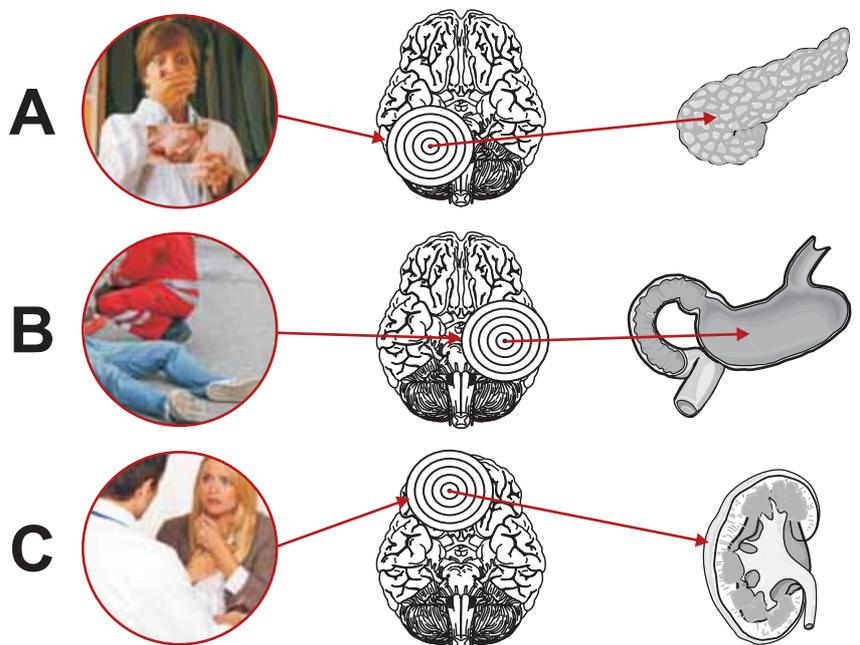
Beim Empfinden des Konflikts kommt es darauf an, womit der Betreffende ihn assoziiert. Das vollzieht sich unwillkürlich *am Filter des logischen Denkens vorbei!* Eine Frau, die ihren Mann mit einer Geliebten auf frischer Tat im Bett erwischt, könnte

dies (A) als Verrat bewerten, als Treuebruch des Partners, sie könnte es aber auch (B) als sexuellen Ekelkonflikt kategorisieren oder, wenn sie ihrem Mann sowieso schon nicht mehr sexuell gewogen war, (C) als Verletzung der *familiären* Loyalität. Wie sie den Konflikt in der Sekunde des DHS empfindet, entscheidet darüber, an welcher Schaltstelle im Gehirn „der Blitz“ einschlägt, wo es also zum Hammerschen Herd (HH) im Gehirn kommt und welche Art von Erkrankung entsteht.

Empfindet die Ehefrau den Konflikt (A) als partnerschaftlichen Konflikt, schlägt der „Blitz“ an Stelle A im Gehirn ein, zeigt sich der HH in Gehirnareal A und es entsteht Krebs A am Organ A. Assoziiert die Frau den Konflikt jedoch als sexuellen Ekelkonflikt (B), trifft der HH Gehirnareal B und es entsteht Krebserkrankung B. Wertet die Frau das Geschehen hingegen (C) als Konflikt des familiären Verrats, wird Gehirnareal C betroffen, und es entsteht eine völlig andere Krebserkrankung C.

Konflikthalt, Stelle des Hammerschen Herdes im Gehirn und Krebs am Zielorgan entsprechen einander *immer*, d.h. Konflikt A, bedingt Stelle A im Gehirn, bedingt Krebs am Organ Ausw. – ohne eine einzige Ausnahme.

(Die Zuordnungen in den Beispielen unten erfolgten nur beispielhaft-willkürlich und entsprechen *nicht* den realen Gegebenheiten.)



Eine weitere Möglichkeit (D) wäre sogar, dass sie das Geschehnis als Selbstwerteinbruchskonflikt D empfindet, verbunden mit dem Gefühl, mit der jüngeren Liebhaberin nicht mithalten zu können. So gibt es Dutzende Möglichkeiten, immer aber bedingen sich Konfliktart, Stelle des Herdes und Krebserkrankung am Zielorgan gegenseitig bzw. bilden eine Einheit. Durch diesen immer gültigen Zusammenhang lassen sich *präzise Vorhersagen* treffen.

Sobald also eine Ebene bekannt ist, können präzise Aussagen über die beiden anderen Ebenen getätigt werden. Kennt man als organischen Befund z.B. „Nierenkrebs“, weiß man, um welchen Konflikthalt es sich handelt und wo sich der Einschlag des Hamerschen Herdes im Gehirn befindet. Kennt man nur das Gehirn-CT, kann man aufgrund der Lokalisation des Hamerschen Herdes bestimmen, welches Konflikterlebnis und welche organischen Befunde beim Patienten vorliegen. Und schildert der Patient seinen Konfliktschock, so kann der ausgebildete Therapeut vorhersagen, wo sich der Herd im Tomogramm befinden wird und welche Krebserkrankung sich beim Patienten herabildet.

Damit zu einem dritten Hauptmerkmal der eisernen Regel des Krebses: Der Verlauf des Konfliktschocks, die Entwicklung des Hamerschen Herdes und der Fortgang des biologischen Sonderprogramms (SBS) am Organ bewegen sich *zeitgleich* bzw. parallel. D.h. wenn es auf psychischer Ebene zur Lösung

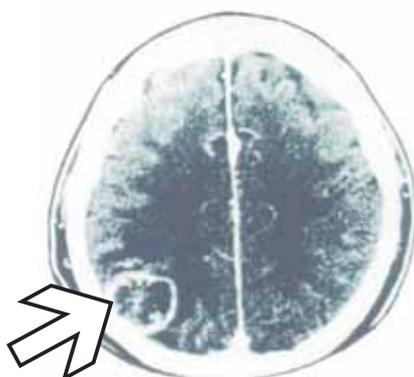
***Glia:** Gehirnbindegewebe, bestehend aus kleinsten Zellen, welche die Gehirnzellen wie einen Leimfilm überziehen (daher auch Nervenleim oder Nervenkitt genannt, zu griech. glia: Leim). Gliazellen sind Stützgerüst für Nervenzellen und sorgen für die gegenseitige elektrische Isolation.

des Konflikts kommt, verändert sich auch das Aussehen des HH im Gehirn. Während der Herd sich zu Anfang scharfkantig darstellt, lagert sich nach der Konfliktlösung harmloses Hirnbindegewebe – sog. Glia* – ein, um den einstigen Riss zu reparieren (Foto unten). Die Schulmedizin bezeichnet eine solche Einlagerung als „Gehirntumor“, d.h. sie nennt die Heilung „Krankheit“.

Da die Natur in ihrem Vorgehen immer überschießend repariert, kann durch die Einlagerung von Glia zwei bis drei Monate lang tatsächlich ein Druck im Kopf, verbunden mit Schwindelgefühl entstehen. Das ist der Moment, wo viele Betroffene tragi-scherweise ihren Arzt aufsuchen – und dieser dann einen Gehirntumor diagnostiziert.

Die Schulmedizin lehrt, dass sich die Zahl der Gehirnzellen von der Geburt bis zum Tode nicht mehr verändern kann! Ein Krebstumor würde aber eine wuchernde Vermehrung der Orgazellen im Gehirn bedeuten, wäre also etwas, das es definitionsgemäß nicht geben kann. In der Hamerschen Medizin wurden zahlreiche Fälle dokumentiert, die trotz schulmedizinisch diagnostizierter „Gehirntumore“ ohne jegliche Beein-

Ein ehemaliger Hamerscher Herd (links unten), nachdem der Konflikt gelöst wurde. Die scharfkantigen Risse der „Schießscheibe“ wurden mit Hirnbindegewebe gekittet, die Ränder verschwimmen.



Anzeige



Wo-Men in Balance

Vitalität und Schönheit liegen Ihnen am Herzen, aber Sie haben das Gefühl, so langsam, „in die Jahre zu kommen“? Keinesfalls!

Erleben Sie, wie Sie in die Balance kommen können und genießen Sie die wichtigsten und vielleicht schönsten Jahre Ihres Lebens!

Attraktivität, Ausstrahlung und Gelassenheit

basieren auf einem gekonnten Mix aus Anspannung, Entspannung, gesunder Ernährung und einer natürlichen **hormonellen Balance**.



Ein von Vital-Life auf die Bedürfnisse dieser Lebensphase abgestimmtes Konzept mit Produkten von höchster Qualität wird auch Sie überzeugen. Allen voraus die außergewöhnliche **Yamscreme „Wo-Men in Balance“** mit ihren einzigartigen Inhaltsstoffen.



Jetzt bestellen - und selbst überzeugen!

Wo-Men in Balance
Mitten im Leben

wo-meninbalance.de
Tel. 0661/2503250

trächtigung jahrzehntelang weiterlebten! (Siehe auch die unten abgebildeten Depeschen.) Diese „Gehirntumore“ genannten Gebilde waren entweder Einlagerungen von Hirnbindegewebe zur Reparatur des Herdes oder aber Ansammlungen von Wasser (Ödeme) – die während der Reparaturarbeiten kurzzeitig in Erscheinung treten, in den meisten Fällen aber harmlos sind (außer es kommt immer zu neuen Konflikten) – und alsbald von selbst verschwinden.



Angebot: Komplett-Set über die Erkenntnisse Dr. Hamers, bestehend aus 1) Einzeldepesche „Krebs – das Rätsel, das es nicht mehr gibt“, mit einem Artikel des Arztes Christian Helmrich über Dr. Hamers Entdeckungen, € 3,60. 2) Doppeldepesche „Krebs – und die fünf Naturgesetze einer neuen biologischen Medizin“, € 6,40 über Dr. Hamers „Neue Medizin“, den Mythos der Gehirntumore und Metastasen, über Brustkrebs und mit einer Stellungnahme zu den kritischen Berichten über die Person Dr. Hamers, sowie 3) Farbbroschüre (A5): „Die 5 biologischen Naturgesetze“ (€ 3,00).
Komplettpaket nur € 8,80.

Ein Therapeut der Hamerschen Medizin kann im Computertomogramm am Zustand des Hamerschen Herdes erkennen, ob der Konflikt aktiv oder bereits gelöst ist – ja sogar, wann der Konflikt begonnen hat bzw. wann die Lösungsphase eintrat.

Anhand eines aktuellen CTs kann der Therapeut exakte Hinweise geben, z.B.: „Vor drei Wochen hatten Sie einen schweren Mutter/Kind-Sorge-Konflikt. Erzählen Sie!“ *Krebsheilung* besteht also darin, das DHS exakt zu ermitteln und den Konflikt möglichst frühzeitig zu lösen, denn je mehr Zeit zwischen

DHS und Konfliktlösung verstreicht, desto schwieriger und komplizierter wird die Heilungsphase verlaufen.

Fassen wir zusammen: Die „eiserne Regel des Krebses“ besagt:

1. Jeder Krebs und jede krebsähnliche Erkrankung entsteht mit einem DHS.
2. Das DHS schlägt gleichzeitig auf der Ebene der Psyche, des Gehirns und des Organs ein, wobei der Konflikthalt die Lokalisation des Hamerschen Herdes und die Art der Organerkrankung bestimmt.

3. Die Entwicklungen des Konfliktes, des Herdes und des biologischen Sonderprogramms auf der Ebene der Organe, Gewebe und Zellen verlaufen stets zeitgleich bzw. parallel.

Allein dieses erste von Dr. Hamer entdeckte Naturgesetz ist derart bedeutsam, dass Herr Dr. Hamer dafür die Anerkennung der Menschheit verdient. Das zweite, dritte, vierte und fünfte Naturgesetz sind nicht minder bedeutungsvoll. Jedes Naturgesetz für sich revolutioniert die Medizin. Sie finden sie verständlich im oben abgebildeten Depeschen-Set beschrieben.

In **Depesche 32/2014** erzählt die Depeschenbezieherin Inka Sattler ihre authentische Geschichte, wie sie Brustkrebs, sog. Metastasen und sogar eine Leukämie ganz ohne Chemotherapie, Operation, Bestrahlung, Antikörpertherapie, Hormontherapie nur mit Hilfe der Kenntnis der Hamerschen Medizin überlebte! **Depesche 06/2015:** Die Ärzte sagten Heiko Harz, wenn er seinen Gehirntumor nicht operieren ließe, würde er unmittelbar sterben. Das war vor 14 Jahren. Auch er überlebte durch die Erkenntnisse Dr. Hamers. **Depesche 09/2015:** Johannes Mandt überlebte Bauchspeicheldrüsenkrebs mit Hilfe der Hamerschen Erkenntnisse. In dieser Depesche erzählt er seine Geschichte. **Bestellen Sie auf Seite 26!**



Sonder-Set: Alle drei Überlebensdepeschen nach der Hamerschen Medizin erhalten Sie im Angebot – zeitlich begrenzt – für nur € 8,80

Anzeige

Informierte Dentalkeramik

Metallfreier Zahnersatz
aus Meisterhand

- schöne Zähne mit eingetragener Information zur Unterstützung der Körperregulation
- in der Keramik mit EM und Agnitolon und auf der Keramik mit Symbolen, je nach Wunsch

Patienten haben freie Laborwahl!





ZahnAtelier
 Ralf Gienzsch

www.zahnatelier.com
info@zahnatelier.com
 D-01819 Berggloßbach

Anzeige

Die anderen Nachrichten ...

frei - unabhängig - unzensuriert

News jeweils
 ab 19:45 Uhr

MEDIEN KLAGEMAUER.TV

... was die Medien nicht verschweigen sollten

www.kla.tv

Anzeige

Heiler Ausbildung 2015



CANTOR HOLISTIC TOUCH®

ERLERNEN SIE EINE HEILKUNST, DIE ...

- ... DEN HEILUNGSWEG GANZHEITLICH UNTERSTÜTZT
- ... GEZIELT DIE URSACHEN VON PROBLEMEN LÖST
- ... BEI ALLEN LEBENSTHEMEN ANWENDBAR IST
- ... IHRE HEILERISCHEN FÄHIGKEITEN VERSTÄRKT
- ... DIE OPTIMALE GRUNDLAGEN VERMITTELT
- ... DAS ENERGETISCHE SYSTEM FUNDIERT ERKLÄRT
- ... AUCH DIE GEISTIGEN POTENTIALE FÖRdert
- ... DURCH DIE WISSENSCHAFTEN BESTÄTIGT WIRD
- ... SICH SEIT 30 JAHREN INTERNATIONAL BEWAHRT

AUCH IN THERAPEUTISCHEN FACHKREISEN!



Christine Scrubler

Blaubeerwald Institut® · D-92439 Altenschwand
 Tel. +49/(0)94 34-30 29 · Fax +49/(0)94 34-23 54
info@blaubeerwald.de · www.cantorholistictouch.de

Können Zähne den Körper krank machen?

Frage: Frau Dr. Maubach-Chandra. Sie sind seit 33 Jahren Zahnärztin. Was hat Sie nach 16 Jahren konservativer Methoden dazu bewogen, zusätzlich auch naturheilkundliche Verfahren in Ihrer Praxis anzuwenden?



Dr. M.C.: „Der eigentliche Auslöser war ein Erlebnis innerhalb meiner Familie. Die Homöopathie löste ein Problem bei meinen Kindern, als diese über fünf Jahre hinweg jeden Monat einmal krank wurden. Das hat mich dazu bewogen, selber eine 2-jährige Ausbildung in Homöopathie für Zahnärzte zu machen. Später kamen noch Akupunktur und Bioresonanz hinzu. Das hat mein Berufsleben sehr bereichert.“

Welchen Nutzen ziehen Ihre Patienten aus diesen naturheilkundlichen Methoden?

Dr. M.C.: „Wir können austesten, ob Zähne Auswirkungen auf den gesamten Körper haben, den Körper eventuell sogar krank machen. Gelenke und Organe stehen mit den Zähnen in Verbindung. Früher hat man bei Rheuma oft sämtliche Zähne gezogen und das Rheuma verschwand. So radikal muss man heute – Gott sei Dank – nicht mehr vorgehen. Man kann individuell austesten, welche Zähne belastend sind und kann sie häufig durch Therapie auch erhalten. Wir testen auch, ob die Materialien für den Patienten verträglich sind, so dass verhindert werden kann, den Organismus unnötig durch unverträgliches Fremdmaterial zu belasten. Immerhin trägt man diese zahnärztlichen Stoffe jahrelang ununterbrochen im Mund. Das ist eine lange Zeit für nicht optimal verträgliche Materialien. Für Patienten mit Würgereiz empfehlen wir zwei Akupunkturpunkte zu drücken und dadurch verliert das Abdrucknehmen seinen Schrecken. Die Homöopathie hilft Erwachsenen und Kindern die Angst vor einer Behandlung zu überwinden. Dies sind nur einige Einsatzgebiete für naturheilkundliche Methoden.“

Frau Dr. Maubach-Chandra, wir danken Ihnen für dieses Interview.

Zahnmedizinische Gemeinschaftspraxis
Tätigkeitsschwerpunkt:
 Naturheilkundliche Zahnmedizin, Implantologie
 Dr. Vera Maubach-Chandra, Stephan Chandra
 Burgstraße 10, MG-Odenkirchen, Telefon 02166/60 59 99
 Bismarkstr. 106, Mönchengladbach, Telefon 02161/200 300
 E-Mail: verwaltungmc@aol.de

Anzeige

Anzeige



FREIE ENERGIE FÜR ALLE!

Lösungen auf www.Quer-Denken.TV



Das Prinzip der Neuen Zeit mit Michael Hogg

Anzeige



www.s-und-g.info

Die Handexpress-Zeitung
 Die Völker haben ein Recht auf
STIMME UND GEGENSTIMME
 Weltgeschehen unter der Volkslupe

Was sind die Ursachen für privaten und beruflichen Erfolg?

Michael Kent: *Erfolg hängt nicht von Zufällen ab, sondern von der Anwendung funktionierender Grundsätze. Herr Kolb, Sie sind seit 25 Jahren Kommunikations- und Erfolgstrainer und hatten mehr als 20.000 Teilnehmer auf Ihren Seminaren, was meinen Sie mit der obigen Aussage?*



Martin Kolb

Martin Kolb: Vor 12 Jahren fragte mich eines meiner Kinder, noch in jungen Jahren, was es denn lernen müsste, um im Leben erfolgreich zu sein. Ich antwortete: „Die Wahrscheinlichkeit, dass Du in Deinem Leben mit vielen Menschen zu tun hast, ganz egal was Du einmal tun wirst, ist sehr hoch. Also lerne, wie man mit Menschen umgeht, wie man eine gute Beziehung aufbaut und aufrechterhält.“ Und dabei wies ich es darauf hin, dass ihm das momentan eh nicht schwer fällt und es das beibehalten sollte, egal welche gute Ratschläge ihm jemand dazu geben würde. Denn ich konnte beobachten, dass meine Kinder – und nicht nur meine –, mit jedermann in Kontakt traten, wenn sie das wollten, und alles, was ihnen auf dem Herzen lag, direkt ansprachen.

Das heißt, wir sprechen hier über eine natürliche, uns angeborene Fähigkeit. Wie kommt es dann, dass heutzutage der Großteil der Schwierigkeiten im Leben, sei es in der Partnerschaft, im Umgang mit Kindern, aber auch laut aktueller Studien gerade im Arbeitsalltag (und da speziell in den Führungsebenen) im zwischenmenschlichen Bereich liegen (gerne als fehlende

Sozialkompetenz beschrieben)? Das wirft die Frage auf: Kommt da etwas für das spätere Leben so Wichtiges beim Heranwachsen irgendwie abhanden oder wird an der Abnahme dieser Fähigkeit sogar systematisch gearbeitet? Denn die Teilnehmer meiner Seminare kommen immer wieder mit folgende Fragen auf die Seminare:

- Wieso führe ich bestimmte Gespräche nicht, die ich führen müsste? Wieso traue ich mich nicht, Dinge klar genug anzusprechen?
- Wieso reagiert man über und sagt etwas auf eine Art und Weise, wie man es so gar nicht sagen wollte?
- Gibt es einen Weg, Stress zu reduzieren und mehr Selbstsicherheit und Gelassenheit, gerade für kritische Situationen, zu bekommen?
- Gibt es ein Geheimnis für mehr Spaß am Leben und dauerhafte Motivation?

Am besten lassen wir einige unserer Seminarteilnehmer diese Fragen beantworten (Auszüge):

„Ja, ich habe diese zwei Tage bei Ihnen genossen. Muss sagen, bin richtig gut motiviert und meine, jetzt in der Lage zu sein, die ungeklärten Angelegenheiten in unserer Firma anzusprechen. Als Erstes ist ein offenes Gespräch mit meinem Geschäftspartner fällig. In der nächsten Zeit haben es die Menschen um mich herum nicht mehr so leicht, meine ‘Knöpfe’ zu drücken, denn ich habe sie genau angeschaut und sie bei euch entschärfen lassen...“

„Ich konnte tatsächlich schon vieles aus dem Kurs umsetzen. Von verschiedenen Personen wurde ich auf meine momentane Besonnenheit und Coolness angesprochen...“

„Ich habe es gleich ausprobiert in meiner Familie und mit Kunden am Telefon. Es ist erstaunlich, was da zurückkommt. Dieses Wissen kann ich jederzeit nutzen und es ist so einfach...“

„Mir gefiel ganz toll, dass ich das Gefühl hatte, Martin Kolb macht das, was er für richtig hält. Es kommt absolut nichts (!) aufgesetzt rüber. Seine offene, lustige Art kann Menschen zum Zuhören und Mitmachen bewegen. Hochinteressant, wie Dinge im Leben zusammenhängen. Das wird mir in Zukunft weiterhelfen, genauso wie die Übungen. Wenn das eingehalten wird, kann eigentlich eine Beziehung, egal in welcher Hinsicht, nicht zerbrechen. Das Seminar war ein Erfolg für mich.“

An dieser Stelle möchte ich darauf hinweisen, dass ich von jeder zwei Punkte entschieden ablehne, nämlich erstens Menschen aufgesetzte Verhaltensmuster beizubringen und zweitens theoretische Vorträge ohne das Praktische zu trainieren.



Auch wenn der Rest der sieben Schritte unseres Ausbildungskreises nicht fehlen darf, steht der Mensch bei uns immer an oberster Stelle. Ich freue mich, Sie kennenzulernen. Melden Sie sich tel.: (0 70 22) 979 50 50. www.kolb-akademie.de

Ihr Martin Kolb

Die heutige Form der staatlichen Schule nimmt lebensfrohe, wissbegierige Kinder auf und spuckt ein Jahrzehnt später deutlich abgestumpftere, lebensunlustigere oder gar drogenabhängige Jugendliche wieder aus. Was das Schlimmste ist: Es gibt in Deutschland der Gegenwart keine Chance, diesem System auf legale Weise zu enttrinnen! Ich fordere daher eine Bildungsreform, die sämtliche Bestandteile des derzeitigen Systems betrifft: Schulpflicht, Lehrplan, Schulsystem, Pädagogik und Lernmethodik.

Schulpflicht/Bildungspflicht

Zu jener Zeit, als in Deutschland die allgemeine Schulpflicht eingeführt wurde (1919), war dies *prinzipiell* wichtig und richtig. Seither ist viel Zeit verstrichen, und nicht nur die Rahmenbedingungen haben sich geändert, sondern vor allem die Qualität des Unterrichts.

Hätten wir ein Schulsystem, in dem Kinder zu selbst denkenden, verantwortungsbewussten Menschen erzogen würden, erübrigte sich eine Diskussion um die Schulpflicht. Doch das haben wir nicht. Unser System versagt bei Allgemeinbildung, Lernfreude, bei steigender Schulgewalt, Drogenkonsum und jugendlichen Selbstmordraten. Daher ist die Diskussion um die Schulpflicht so wichtig wie nie!

Es ist ferner wichtig, auf den Unterschied zwischen allgemeiner Schulpflicht (wie wir sie *nur* in Deutschland haben) und einer „Bildungspflicht“ hinzuweisen. Denn auch andere EU-Länder schreiben die *Bildung* der Kinder gesetzlich vor, lassen aber das „Wie“ betreffend Freiräume. Dort sind z.B. auch häusliche Ausbildung durch die Eltern („Homeschooling“), durch Privatlehrer oder durch sog. *freie*

Artikel von Michael Kent
(Gekürzt übernommen aus Themenheft „Bildungsalternativen“, siehe Seite 45.)



Wie Ausbildung Freude macht

Foto: Photocase.de © bit.it

(durch Eltern geführte) *Schulen* erlaubt, sofern die Kinder in einer jährlichen Prüfung die Lehrplanerfordernisse erfüllen.

In Deutschland aber sind Eltern verpflichtet, ihre Kinder bis zur 9. Klasse bzw. zur Vollendung des 18. Lebensjahres auf staatliche oder staatlich anerkannte Schulen zu schicken. Wer sich diesem Zwang verweigert, kann (selbst dann, wenn seine Kinder schulfrei bessere Lernergebnisse erzielen) die geballte Staatsgewalt zu spüren bekommen: Ordnungs- und Bußgelder, die schnell in die Tausende gehen, zwangsweise Vorführung der Kinder durch die Polizei, unter Umständen sogar Entzug des elterlichen Sorgerechts.

„Bildungsfreiheit für Deutschland“ lautet daher die Zielsetzung, der sich das „Netzwerk Bildungsfreiheit“ verschrieben hat. Diese Forderung ist richtig, sollte aber nicht als Endziel angesehen werden. Denn selbst in Ländern, wo Bildungsfreiheit herrscht, werden Eltern dazu gezwungen, den staatlich definierten Lehrplan – d.h. oftmals überflüssige bzw. als offizielle Wahrheiten verkleidete industriell diktierte Meinungen – in die Köpfe der Kinder zu pauken. Immer noch ein eklatanter Ver-

stoß gegen die demokratischen Grundprinzipien der Freiheit und Selbstbestimmung.

Die Vorteile des Homeschooling liegen aber immerhin darin, dass (1) intelligente Eltern die durch den Lehrplan vorgegebene Indoktrinierung relativieren können, indem sie ihren Kindern beibringen, selbst zu denken und die offiziellen Lehrmeinungen zu hinterfragen und (2) dass die Kinder dem Umfeld der staatlichen Schule ferngehalten werden. Diesen Vorteilen steht der Nachteil gegenüber, dass die Eltern einen zusätzlichen, unbezahlten 20-/30-Stunden-Job übernehmen, während sie mit ihren Steuergeldern das öffentliche Schulsystem finanzieren.

Privatschulen

Eltern, die das staatliche Schulsystem kritisieren, wird manchmal erwidert, sie könnten ja eine Privatschule gründen, wenn ihnen das System nicht passe. Hierbei sind die staatlichen Auflagen und Kontrollen jedoch derart schikanös, dass die meisten Versuche bereits im Vorfeld scheitern. Auch in Privatschulen muss der staatliche Lehrplan *penibel* eingehalten werden. Bei bereits nichtigen Verstößen kann sie geschlossen

werden! Der Hauptvorteil besteht aber darin, dass dort andere pädagogische Methoden zur Anwendung gelangen können. Diesem Vorteil stehen Nachteile gegenüber wie hohe Kosten oder die fehlende Möglichkeit, an diesen Schulen einen gültigen Abschluss zu absolvieren.

Nachdem das deutsche System viel Überflüssiges in die Köpfe unserer Kinder einpaukt und die PISA-Studie* zeigt, dass es selbst darin versagt – und nachdem die öffentlichen Kassen mehr Löcher als Inhalt aufweisen –, meinen normal denkende Menschen, der Staat sollte sich darüber freuen, wenn Eltern ihre Kinder selbst ausbilden wollen, sollte sich darüber freuen, wenn Privatschulen dem Staat die Arbeit und damit auch einen Teil der Kosten abnehmen. Das tut er aber nicht, der Staat. Er kämpft statt dessen verbissen um sein Bildungsmonopol.

Bildungsreform

Weder Homeschooling noch Privatschulen in ihrer derzeitigen Form können also einen echten Ausweg aus der Bildungskrise bieten. Wir brauchen eine *echte, tief greifende Reform*, die folgende Faktoren berücksichtigt:

***PISA-Studie:** Programm zur weltweiten Schülerbeurteilung (englisch: „Programme for International Student Assessment“). PISA misst Kenntnisse und Fähigkeiten 15-jähriger Schüler in den Bereichen Lesen, Naturwissenschaften und Mathematik und überprüft, *wie diese Kenntnisse und Fähigkeiten zur Bewältigung realer Probleme im Alltag umgesetzt werden*. Die PISA-Studie wird seit dem Jahr 2000 in dreijährigem Rhythmus weltweit von immer mehr Staaten durchgeführt. 2003 bildeten Finnland, Südkorea und die Niederlande die Spitzengruppe, während sich Deutschland im breiten Mittelfeld verlor.



- **Was** unterrichtet wird (bisher der Lehrplan).
- **Warum** unterrichtet wird (bisher Anpassung an die Gesellschaft).
- **Wie** unterrichtet wird (Unterrichtsmethode, Didaktik).
- **Wo** unterrichtet wird (Schulzwang).
- **Auf welche Weise** unterrichtet wird (Umgang der Lehrer und der Schule mit den Schülern, Pädagogik, Erziehung).

Hier in Stichworten, was eine solche Reform meiner Meinung nach umfassen sollte:

1. Freies Kursangebot

Ich befürworte ein dem Theorieunterricht an Fahrschulen ähnliches Kurssystem, bei dem Schüler aber Kurse nach ihren eigenen Interessenschwerpunkten belegen können. Es gibt keine Schulklassen, sondern z.B. Semester Deutsch-1, Deutsch-2 usw. bis Deutsch-xx, Mathe-1, Mathe-2 usw. Es gibt damit automatisch auch kein „Durchfallen“ mehr. Ein Schüler belegt in einem Fach den 1. Kurs und wenn er ihn besteht, belegt er den zweiten usw. *Somit entfällt die „Notwendigkeit“ von Schulnoten:* Bei jedem Kurs gibt es eine Abschlussprüfung. Wer diese z.B. mit 90 Prozent besteht, kommt weiter, wer weniger hat,

frischt die entsprechenden Teilgebiete auf und absolviert die Prüfung erneut, d.h. die Sache ist keine Frage mehr des „ob“ oder „ob nicht“, sondern des „wie lange“. Man könnte dabei u.U. vorgeben, wie viele Kurse ein Schüler mindestens belegen muss oder begrenzen, wie viele er (auf Staatskosten) höchstens belegen darf, (wer mehr lernen will, muss zahlen) – fertig ist das unkomplizierteste, konfliktfreieste Schulsystem der Welt.

2. Lehrplan

Ich befürworte, dass Pflichtlehrpläne *Lehrvorschlägen* weichen, wobei Schülern und Lehrern Gestaltungsmöglichkeiten der Kurse offen bleiben.

3. Lernen fürs Leben

Ich befürworte ein Ausbildungskonzept, das sich *ausschließlich* an der Anwendbarkeit im Leben orientiert. Hierzu gehören neben den Grundlagen der deutschen Sprache, der Mathematik, den Grundlagen in Wissenschaft, Kultur und Sport sowie einem Fremdsprachenangebot auch Fächer wie Kommunikation, Existenzgründung, Haushaltsführung, Garten und Eigenanbau, Ernährung, Gesundheit, Autofahren, Computer, Natur- und Tierschutz u.a.

4. Praktische Ausbildung

Ich befürworte eine 50/50-Regel, d.h. ein Teil Theorieausbildung wird von einem ebenso umfassenden *praktischen* Teil begleitet. Die *Hälfte* der Schulausbildung muss also aus Praxis, Anwendung, dem Erlernen von *Tätigkeiten* bestehen (die man im Leben braucht). Ich befürworte daher auch die Idee der Berufsakademien, von Schüleraustauschprogrammen usw.

5. Freiheit der Lernmethodik

Außer Waldorf- und Montessoripädagogik gibt es weitere lohnende Konzepte. Die Kriterien zur Beurteilung derselben sind einfach: (1) wie *fröhlich* sind die Kinder *nach* dem Unterricht und (2) was können sie tun? Als vergleichendes Beispiel hierfür diene das Seminar „Musik Verstehen“ (s. S. 19): Die Teilnehmer dort sind zwar nicht *durchgehend* fröhlich (denn man durchschreitet im Seminarverlauf auch Schwieriges), am Ende aber lachen alle, sind lebendig, kommunikativ, freuen sich aufs Üben usw. – und *jeder* kann am Ende eine einfache Komposition beidhändig *fehlerfrei* vom Notenblatt abspielen. Ich fordere daher, dass Schüler, Eltern und Lehrer mitentscheiden können, welche Lernmethodik in ihrer Schule zur Anwendung gelangt. Sodann werden sich mittelfristig die besten Methoden von alleine durchsetzen.

6. Bildungsfreiheit

Ich befürworte Schul-, Bildungs- und Lehrbuchfreiheit, d.h. jeder, der etwas kann (ob staatlich ausgebildeter Lehrer oder nicht), darf eine freie Schule gründen und/oder unterrichten, dies umfasst auch die Freiheit der Eltern, ihre Kinder zu Hause selbst zu unterrichten, einschließlich freier Lehrplan-



„Allein auf weitem Flur“: Alleingelassen mit ihren (Lern-)Problemen fühlen sich viele Kinder und Jugendliche in den heutigen, unpersönlichen staatlichen Schulen.

gestaltung, wobei lediglich erforderlich ist, dass eine unabhängige Instanz aus Vertretern von Schülern, Ausbildern, Eltern lose darüber wacht, dass die Kinder fröhlich sind und neue *praktische* Tätigkeiten erlernen und dass neben einem freien Ausbildungsangebot der *Grundlehrplan* vermittelt wird.

7. Finanzielle Gleichstellung

Ich fordere die finanzielle Gleichstellung von Eltern, die ihre Kinder auf die staatliche Schule schicken und Eltern, die ihre Kinder privat, alternativ ausbilden (lassen), d.h. Steuererleichterung für Letztere.

Spielpflicht für Kinder??

Nur wenigen fällt auf, dass die Wörter „Schulpflicht“ und „Bildungspflicht“ im Grunde *paradox* sind. Denn gibt es auch nur

ein einziges Vorschulkind, das *nicht* gerne lernt, *nicht* extrem wissbegierig ist? Wenn Kinder also mit Freude bereitwillig lernen, wozu dann (heutzutage noch) Lernpflicht? Da könnte man ja gleich eine *Spielpflicht* für Kinder einführen (abgesehen davon, sind Spielen und Lernen zwei Dinge, die Hand in Hand gehen). Jedes Kind *will* lernen, will Neues erfahren, will wissen, wie man Dinge tut. Annähernd jeder Knabe will später einmal Pilot, Astronaut, Lokführer, Fußballer, Schauspieler, Erfinder, Unternehmer oder Retter der Welt werden, eine liebevolle Frau kennenlernen, eine glückliche Familie gründen und ein erfülltes Leben führen. Annähernd jedes Mädchen will später einmal Schauspielerin, Sängerin, Modedesignerin, Kindergärtnerin, Lehrerin, Tierärztin werden oder einen anderen Traumberuf ausüben, einen liebevollen Mann kennenlernen, eine glückliche Familie gründen und ein erfülltes Leben führen.

Die Realität hingegen sagt Folgendes: Drei Viertel der Berufstätigen arbeiten in Berufen, die ihnen wenig Freude bereiten, verdienen ihrer eigenen Einschätzung nach zu wenig und höchstens 20 Prozent aller Ehen dürfen als erfolgreiche, *glückliche* Ehen bezeichnet werden.



Ausbildung ist dann richtig, wenn sie dem Schüler eine Tätigkeit beibringt, die etwas mit dem Leben zu tun hat. Das ideale Verhältnis beträgt 50 Prozent Theorie und 50 Prozent Praxis.

Bilden wir aus diesen Faktoren (Traumberuf, ausreichendem Einkommen, glückliche Familie und gesundes, erfülltes Leben) die Schnittmenge, kommen wir auf ein, zwei Prozent aller Deutschen, die *alle vier Punkte* in ihrem Leben erfüllt sehen. Was also liegt zwischen dem schönen Wunsch und der nackten Realität? Im Wesentlichen der Faktor verkorkster Ausbildung.

Kinder sind wissbegierig. Sie wollen lernen, wenn man sie nicht dabei behindert. Die entscheidende Frage lautet also: **Welche Faktoren begünstigen den natürlichen Lernimpuls von Kindern und welche Faktoren behindern ihn?**

Würden wir diese Faktoren kennen, stünde uns das Tor in ein neues Leben offen und wir besäßen quasi einen Schlüssel zu jenem Leben, das wir immer führen wollten. Damit wollen wir uns in den Artikeln dieser Serie befassen (heute im Themenheft *Bildungsalternativen* zusammen-

gefasst, S. 45): Wir werden zeigen, was Lernen blockiert oder begünstigt, werden Schüler zu Wort kommen lassen, neue Ausbildungskonzepte vorstellen und alternative Schulen präsentieren. Beginnen wir mit dem ersten Faktor, der bei Missachtung das Lernen blockiert bzw. bei Beachtung den natürlichen Lernimpuls begünstigt:

Faktor-1: Die Reihenfolge

Schauen Sie sich den Aufbau jeder Depeschenserie an: Sie werden feststellen, dass wir Dinge Schritt für Schritt in einer logisch sinnvollen Reihenfolge erklären. Wir bewegen uns von den Grundlagen zu den komplexeren Sachverhalten.

Wenn ich einen Artikel schreibe, überlege ich mir zuerst, welche Botschaft ich vermitteln möchte, überlege mir, warum ich diese Botschaft übermitteln möchte, und dann arbeite ich aus, in welcher Reihenfolge ich dabei vorzugehen habe.

Heute etwa geht es um die Botschaft, dass es am hiesigen Ausbildungssystem etwas zu korrigieren gibt. Warum möchte ich diese Botschaft übermitteln? Weil gute Ausbildung der Schlüssel für ein glückliches Leben ist; weil viele gesellschaftliche Probleme verschwinden, wenn unsere Kinder solide ausgebildet werden. Dann überlege ich mir, in welcher Reihenfolge ich vorgehe, so dass ein Schritt auf dem nächsten aufbaut und der Leser mühelos folgen kann.

Wenn ein ausgelassener Lernschritt die Lernfähigkeit blockiert, bedeutet dies im Umkehrschluss, dass ein Ausbilder bei einem Schüler, der etwas nicht begreifen kann, die Sache *zurückverfolgen* muss, tiefer und tiefer graben muss, bis er denjenigen Lernschritt ausfindig gemacht hat, der in der Ausbildung des Schülers *fehlt*.

Ich habe z.B. festgestellt, dass es *intelligente* Menschen gibt, die nicht mit Computern umgehen können. Sie stellen sich doof an, selbst wenn sie bloß einen Text eintippen sollen. Die Dinger stürzen in ihrer Gegenwart laufend ab, einfachste Funktionen klappen nicht, während bei anderen Benutzern am selben PC alles funktioniert. Diese Blockade habe ich bei denjenigen gelöst, indem ich Schritt für Schritt mit ihnen zurückgegangen bin. In einigen Fällen verstanden die Betroffenen nicht, was ein Computer ist, wie er grundlegend arbeitet, was ein Verzeichnis ist, der Unterschied zwischen einer Festplatte und einem Arbeitsspeicher. Kaum findet man den ausgelassenen Lernschritt und füllt ihn mit Verstehen, stellt man fest, dass derjenige danach, wie durch ein Wunder, plötzlich mit Computern umgehen kann.

Korrekte Ausbildung besteht aus einer Reihe aufeinander aufbauender Lernschritte. Malen Sie sich aus, was eine einzige ausgelassene Stufe in diesem Treppenhaus für den Treppensteiger bedeuten könnte ... Wenn nur eine einzige Stufe fehlt, die er nicht beachtet, könnte er bis ganz nach unten auf den Boden stürzen – und zerschmettert am Boden landen. *Das* ist es, was mit einem Schüler passiert, der eine ausgelassene Lernstufe nicht bemerkt! In der modernen Ausbildung besteht täglich die Gefahr ausgelassener Stufen!



Photocase.de, Foto © Jürgen W.

Sie können sich jede Sache vornehmen, die Sie nicht *mögen*, darin Schritt für Schritt zurückgehen und die Dinge finden, die Sie dabei *nie wirklich* verstanden haben, sie aufklären – und wenn Sie die Lücken gefüllt haben, werden Sie feststellen, dass Sie die entsprechende Sache zu lieben beginnen.

So habe ich früher die Fächer Biologie und Medizin gehasst. Dann habe ich mir, viel später im Leben, etwas Griechisch und Latein sowie einen Grundwortschatz von ca. 600 medizinischen Fachwörtern angeeignet. Heute kann ich Fachtexte lesen, ohne unangenehme Empfindungen, Phänomene oder Emotionen. „Griechisch und Latein“ – das waren die ausgelassenen Lernschritte. Ich hatte also keine Schwierigkeiten mit Medizin, sondern „Lücken“ bei den Sprachen, aus denen die Fachausdrücke gebildet wurden.

Beispiel: Ihre Tochter hatte heute in Mathe das erste Mal Prozentrechnen. Sie kommt nach Hause und fühlt sich verwirrt, stöhnt über das „entsetzliche Prozentrechnen“, das sie angeblich nicht verstehen kann. Sie setzen sich mit ihr hin und gehen das Prozentrechnen durch. Doch was Sie auch tun, sie versteht es nicht! Sie erklären und üben, zeigen, verdeutlichen, machen Beispiele, erneut und erneut, auf diese Weise, auf jene, doch was Sie auch tun, sie versteht es nicht. Nun: Sie behandeln das falsche Ende der Baustelle! Es ist *nicht* das Prozentrechnen, womit Ihre Tochter Schwierigkeiten hat, sondern ein *zuvor* ausgelassener Lernschritt. Dieses Beispiel hat sich so zugetragen. Ich versuchte, mit *meiner* Tochter das Prozentrechnen aufzuklären, an zwei Nachmittagen, mindestens je-

weils drei bis vier Stunden, und ich verzweifelte. Nichts half. Eine schließlich hinzugezogene Nachhilfelehrerin beleuchtete dann den Stoff, der im Schulunterricht *zuvor* durchgenommen worden war: Rechnen mit Kommazahlen und Bruchrechnen. In beiden Bereichen fand sie deutliche Lücken. Nachdem diese gefüllt worden waren, zeigte sich, dass meiner Tochter das Prozentrechnen *keinerlei* Schwierigkeiten bereitete.

Ich stellte schließlich fest, dass dieser Sachverhalt derart allgemeingültig ist, dass sich daraus eine Regel ableiten lässt: *Das, womit ein Schüler glaubt, ein Problem zu haben, ist nie (!) das, womit er wirklich ein Problem hat. Das wahre Problem liegt immer früher.* Und ich stellte weiter fest, dass sich dies sogar zu einer allgemeinen Regel ausweiten lässt: *Das, womit jemand glaubt, ein Problem zu haben, ist nie das, womit er wirklich ein Problem hat.* Und wenn Sie sich die Mühe machen, den Wahrheitsgehalt dieser Aussage im Leben zu überprüfen, haben Sie damit einen Schlüssel zur Lösung vertrackter Situationen in der Hand! Finden Sie heraus, wo es noch gut lief. Sie finden dann die *eigentliche* Schwierigkeit immer direkt am Ende jenes Bereiches, wo es noch gut lief – also nicht dort, wo die Schwierigkeiten anfangen – kurz davor!

Stellen Sie sich zum Vergleich einen Gitarrenbauer vor. Immer, wenn er die Saiten aufspannt, reißt ihm der Gitarrenhals ab. Die Schwierigkeit liegt hier nicht in dem Bereich, wo alles schieflieft, die Schwierigkeit liegt offensichtlich am Ende des Bereiches, wo noch alles gut lief: Der Gitarrenbauer hat beim Anbringen des Gitarrenhalses den falschen Leim verwendet.

**Seminarhaus
Schöne
Aussicht**



an einem der schönsten Orte im
Berchtesgadener Land

Offen für Familienfeiern, Betriebsausflüge, Schulungen, Seminare/Fortbildungen, auch für Wander-/Ski- und Radtourgruppen etc. geeignet

OFFENE WOCHE
Sa. 13. Juni - Fr. 19. Juni 15

Geführte Wanderungen mit Ritualen, Jin Shin Jyutsu, Yoga, Feldenkrais, Singen, Trommeln, Kreistänze
Indianische Rituale, Schnupperstunden für versch. Arten der Energiearbeit

ÜF/HP im DZ 55,- €
wohlfuehlquelle-melleck7@web.de
www.seminarhaus-schoeneaussicht.de

Anzeige

Das geht so weit, dass Sie mit dieser Information jemanden sogar körperlich gesund machen können. Denn seltsamerweise verhält es sich in unserer Gesellschaft so, dass kaum einer weiß, was ein Körper überhaupt ist und wie er funktioniert. Manche wissen noch nicht einmal, dass sie eine Leber haben, geschweige denn, wo sich diese befindet oder was sie tut. Elementare Lernschritte wurden in der Ausbildung ausgelassen. Sobald man die Lücken füllt, wird man sehen, dass derjenige seine Lebensweise in einigen Punkten markant ändert, ganz ohne Überzeugungsarbeit oder „gutes Zureden“, sondern einfach deshalb, weil er plötzlich versteht, dass er eine Leber hat, wo sie sich befindet, was sie *tut* und wie man mit ihr umgeht. Das ist der Weg, wie die Depesche Menschen gesund macht: „mehr wissen - besser leben“.

Und warum hassen praktisch alle *Grammatik*? Sie erraten die Antwort: Weil es ausgelassene Lernschritte gibt. Wussten Sie schon: Die Beherrschung der

Grammatik steht in unmittelbarem Zusammenhang mit Ihrem persönlichen Lebensglück?! Lassen Sie es mich ausführen: Grammatik ist das Fachgebiet des korrekten *Zusammenbaus* von Wörtern zu schriftlichem oder gesprochenem Text, die *Architektur* der Sprache: Wörter = Steine; Grammatik = Bauplan, Gerüst und Mörtel.

Grammatik beschäftigt sich damit, wie man Wörter zusammenbaut, um damit *exakt* zum Ausdruck bringen zu können, was man denkt oder empfindet. Wenn Sie nun einmal zusammenrechnen, wie viel Ärger Sie schon hatten, weil es Ihnen (oder anderen) nicht gelungen war, das, was gedacht oder empfunden wurde, *exakt* zu vermitteln, dann erhalten Sie einen Hinweis auf die wahre Bedeutung von Grammatik.

Fast allen Sprechenden fehlt es an korrektem sprachlichen Ausdruck, den Zuhörern andererseits an korrektem sprachlichem Verständnis. Somit bringen Sprecher *nicht* *exakt* zum Ausdruck, was sie sagen wollten und die Zuhörer erfassen nicht *exakt*, was gesagt wurde.



Addieren Sie das zusammen und Sie erkennen, was die Beherrschung der Grammatik mit Erfolg im Leben und Lebensglück zu tun haben könnte.

Im selben Moment, wo alle in diesem Land lebenden Menschen perfekte Grammatik beherrschten, würde sich das Konfliktpotential unter den Menschen *drastisch* senken!

In diesem Zusammenhang: Ist Ihnen klar, warum im obigen Satz das Wort „beherrscht~~en~~“ steht und nicht „beherrschen“? Der Satz spricht doch einen Sachverhalt an, der irgendwann in der Zukunft stattfinden könnte – wieso dann „beherrscht~~en~~“ in der „Vergangenheitsform“? Da hat er wohl einen Fehler gemacht, der Kent. So könnte ein fehlendes Puzzlestück im Verständnis der Grammatik die Kommunikation zwischen Ihnen und mir beeinträchtigen. Beim obigen Fall handelt es sich nämlich nicht um eine Vergangenheitsform, sondern um die Möglichkeitsform, „beherrschen“ („beherrschen würden“). Nun? Hat man Ihnen in der Schule je gesagt, wozu man Grammatik *gebrauchen* kann? Nein? Sehen Sie, ein ausgelassener Lernschritt!

Die korrekte Reihenfolge beim Erlernen einer Sprache ist: Laute, Buchstaben, Wörter, Sätze (= Grammatik). Eine vergleichbare Reihenfolge existiert innerhalb der Grammatik. Der erste Schritt ist: Was kann man damit anfangen? Dann: Wie baut man aus einzelnen Wörtern Sätze zusammen? Was sind Wörter überhaupt? Welche verschiedenen Arten von Wörtern gibt es? Welche *Funktionen* (!) haben sie? (Buchvorstellung rechte Seite.) *Sie können jedes beliebige* Fach und jede Tätigkeit erlernen,

wenn Sie keine ausgelassenen Lernschritte haben. Wenn Sie etwas anscheinend nicht begreifen können, gehen Sie zurück und finden Sie an jener Stelle, wo alles noch gut lief, den oder die ausgelassenen Lernschritt/e.

Kinder *sind* sehr wissbegierig, erlernen voller Begeisterung Neues. Manchmal aber ist dabei die nächste Treppenstufe zu steil. Dann verlieren sie das Interesse und lassen die Sache *urplötzlich* links liegen. Sie können die ursprüngliche Begeisterung wieder herstellen, wenn Sie sich mit dem Kind zusammensetzen und herausfinden, bis wohin noch alles gut lief, bis wohin die Sache noch Spaß gemacht hat. Am *Ende dessen* werden Sie fündig werden.

Programmiertes Versagen

Im modernen Schulunterricht trifft man den hier beschriebenen Faktor viel zu häufig an:

So lernen Kinder die Buchstaben, ohne zuvor die Laute zu lernen. Ich selbst lernte z.B. im Informatikunterricht meine erste Programmiersprache noch bevor ich überhaupt wusste, was ein Computer ist – bzw. lernte sie eben *nicht*! Psychologische Kreise nehmen Einfluss auf den Lehrplan und empfehlen immer wieder fragwürdige Dinge wie die „Ganzwortmethode“, die durch das „Erlernen“ ganzer Wörter (bevor die Kinder Buchstaben konnten) Legionen von Legasthenikern hervorbrachte.

Während dieser Faktor an modernen Schulen ein Element ist, auf das Lehrer, Eltern und Schüler ein wachsames Auge richten müssen, gibt es einen weiteren Faktor, der den natürlichen Lernimpuls von Kindern vernichtet wie kaum ein anderer:

**Faktor 2:
Wichtiges und Unwichtiges**

Für das Erlernen eines Fachgebiets sind einige Informationen wichtig oder elementar, andere nebensächlich oder unwichtig. Heutige Schulausbildung leidet an einer Überfüllung des Lehrplans mit Unwichtigem – und was noch schlimmer ist: an einer Vermischung von Wichtigem und Unwichtigem, wobei *keinerlei* Unterscheidung getroffen wird! Wie viele Beine hat eine Ameise? Das ist sehr wichtig! Denn wenn man es nicht weiß, kann man durchfallen.

Die heutige Schulausbildung besteht fast *vollständig* aus Nebensächlichkeiten und lässt elementare Informationen aus. So ist z.B. eine wichtige Information beim Singen, dass man die Zwerchfellatmung kennt und eine nebensächliche Information, wie viele Operetten Richard Strauß geschrieben hat bzw. wie sie heißen. Zwerchfellatmung

ist ein Thema, das im Musikunterricht *vollkommen* ausgelassen wird. Wer jedoch sein Atemvolumen aus dem Brustraum und nicht aus dem Bauchraum holt, singt mit Anstrengung, presst und ist nach kurzer Zeit heiser. Wer aber die Zwerchfellatmung beherrscht, singt *anstrengungsfrei*, seine Halsadern treten nicht hervor, und er verspürt auch nach Stunden keine Heiserkeit (beobachten Sie einmal die Halsadern bei Sängern, die im Fernsehen auftreten)!

Die heutige Schulausbildung besteht fast nur aus Dingen, die im Leben *nicht* anwendbar sind. Oder haben Sie schon einmal durch Integralrechnung ermittelt, welches Volumen der Sandkasten Ihres Kindes aufweist, wenn Sie im Baumarkt neuen Sand kaufen wollten? Hat es Ihnen im Leben schon etwas genutzt, dass Sie alle großen Binnenseen Asiens oder die politischen Konflikte Zentralafrikas seit 1945 auswendig lernten?

Ebenso, wie Wichtiges mit Unwichtigem vermischt wird, werden auch richtige und falsche Informationen vermischt. Vermischung und Gleichbehandlung in den Klassenarbeiten führen dazu, dass ein Schüler nach wenigen Schuljahren sein *Urteilsvermögen* verloren hat. *Alles wird gleich wichtig*, denn, wenn man es nicht weiß, bekommt man eine schlechte Zensur.

Es fällt mir kein Grund ein, wozu ich wissen müsste, durch welche Bundesländer der Rhein fließt oder wo er entspringt. Wenn ich es doch einmal wissen will, weil ich einen Ausflug ins Großglocknermassiv unternehmen möchte o.ä., dann schaue ich bei Google oder in einem Atlas nach. Doch wozu sollten Grundschüler dies in ihr Hirn pauken? Wenn ich wissen will, wie viele Beine eine Ameise hat, schaue ich mir eine an – oder bei *wikipedia* nach. Dort steht, Ameisen hätten, wie alle Insekten, sechs Beine.

Das Buch „**Deutsche Grammatik in Bildern, Teil 1: Die 10 Wortarten**“ (DIN A4, durchgehend in Farbe), herausgegeben von Marita Grübl (Leiterin der Nachhilfe- u. Sprachenschule Grübl & Kroggel) zeigt, dass Grammatik auch *sympathisch* präsentiert werden kann. Auf 52 Seiten werden alle Wortarten mit gut verständlichen Beispielen und jeder Menge Fotos erklärt. Mithilfe dieses Buches kann wirklich jeder die grundlegenden Grammatikbegriffe verstehen. € 25,- zuzüglich Versandkosten, zu bestellen bei Marita Grübl, Nibelungenstr. 15, 90513 Zirndorf, **Tel.: (09 11) 600 20 44. E-Mail: marita.gruebl@lernen-in-zirndorf.de (siehe dazu auch Angebot in der Heftmitte, Seite 26, unten).**



Sorgenfrei durchs Schuljahr



Gezielt Wissenslücken schließen, damit die Schule wieder Spaß macht!

Hier der Bericht einer Mutter:

Nachdem sie Ende der siebten Klasse versetzungsgefährdet war, begann meine Tochter in den Sommerferien die Lücken der fünften und sechsten Klasse bei der Lernakademie zu schließen. Der Erfolg stellte sich schon zu Beginn der achten Klasse ein und sie ist seither entspannt und stabil bei Note 3 angekommen. Sie hat vor allem erkannt, dass sie nicht dumm ist und jeder Mathe und Englisch verstehen kann. Den Lehrern von der Lernakademie ist es gelungen, Blockaden bei meiner Tochter zu lösen und ihr Freude und Selbstbewusstsein am Lernen zurückzugeben. Herzlichen Dank!

Die Lernakademie
Schopenhauerstraße 10B
80809 München

lernakademie@gmx.de
089 / 35474863

Die Lernakademie
Nachhilfe mit **Verstehen** und **Spaß**.

Halten wir fest: Die Vermischung von wichtigen und unwichtigen, wahren und unwahren Lerninhalten und deren Gleichbehandlung in der Klassenarbeit führt zu einem Verlust der Urteilsfähigkeit des Schülers. Das Resultat sind Erwachsene, denen man im späteren Leben alles vorkauen muss, die ihre Fähigkeit verloren haben, selbst zu urteilen und von der Meinung anderer abhängig sind, die sich durch Werbung beeinflussen lassen und nicht wissen, ob sie das, was sie in den Medien vorgesetzt bekommen, glauben können. Deshalb hören die Menschen auf „Experten“ und glauben kritiklos alles, was ihnen ihr Arzt erzählt.

Davon spreche ich, wenn ich von einer Entschlackung des Lehrplanes rede: Mühelos lasse sich die Hälfte streichen, wahrscheinlich sogar mehr, ohne dass Schüler deswegen dümmer wären – im Gegenteil!

Von Bedeutung ist, wenn schon nebensächliche Randinformationen vermittelt werden, diese auch als solche kenntlich zu machen – und sie *nicht* in einer Klassenarbeit abzufragen. Noch wichtiger ist es, dem Schüler zu erlauben, eine Information *abzulehnen* und eine solche Ablehnung nicht durch schlechte Zensuren zu bestrafen.

Wenn wir junge Menschen haben wollen, die selbständig denken, ist die Entschlackung des Lehrplans wichtig, die deutliche Trennung zwischen wichtigen Informationen und unwich-

tigen, zwischen Elementarem und Nebensächlichem, zwischen rein abstrakten Informationen und real anwendbarem, praktisch brauchbarem Wissen.

Deshalb *muss* die Ausbildungsreform zwingend auch eine Lehrplanreform beinhalten. Deshalb muss es möglich sein, dass Eltern, Schüler und Lehrer gewissen Einfluss auf die Gestaltung des Lehrplans nehmen. Daher fordere ich: Reduzieren wir den *Grundlehrplan* auf die Fächer Lesen, Schreiben und Rechnen und sorgen wir dafür, dass Schulabgänger *wirklich* lesen, reden, schreiben und kopfrechnen können und bilden wir unsere Kinder darüber hinaus in wissenschaftlichen Grundprinzipien aus, so dass sie wissen, wie man zu Wissen gelangt, dass sie in der Lage sind, sich Dinge *selbst* herzuleiten. Schaffen wir dann ein Kurssystem, das es ihnen ermöglicht, praktische Tätigkeiten gemäß ihrer eigenen Interessenschwerpunkte auszuwählen, so dass sie in der Lage sind, etwas zu tun, wenn sie die Schulausbildung abgeschlossen haben: einen Betrieb führen, ein Haus bauen, ein Auto reparieren, Spanisch, Chinesisch, Russisch sprechen usw.. Bilden wir unsere Kinder also *fürs Leben* aus. Wenden Sie an, was ich hier beschrieben habe. Beobachten Sie selbst. Helfen Sie Ihren Kindern damit. Und nachdem Sie eigene Erfahrungen gesammelt haben, sprechen Sie mit Lehrern. Diese Dinge *müssen* verändert werden, denn es ist unsere eigene Zukunft, die wir ansonsten verspielen.

Gernot
Meyer

Unternehmens
beratungs
gesellschaft

nachhaltig investieren

direkt anlegen

Erfolge steuern

wirtschaftlich. ökologisch. menschlich.

www.genussrechte.org

Druckfrisch: Das neueste Themenheft ist da!

Wir freuen uns, bekannt geben zu dürfen, dass soeben unser neuestes Themenheft erschienen ist. Inhaltlich fasst „Bildungsalternativen“ Artikel aus unseren Serien über *Ausbildung*, „Lernen, wie man lernt“ sowie *Freies Lernen* zusammen – mit insgesamt 14 Artikeln von Dagmar Neubronner, Michael Kent, Kristina Peter, Marco Leonardo, André Stern und Sabine Hinz. Das Heft analysiert unser allgemeines Pflichtschulsystem, seine Unterrichtsmethoden, seine Resultate und kommt dabei zu einem eindeutigen Fazit: Es braucht *dringend* Alternativen!

Diese *existieren* – und werden hier vorgestellt: Alternativen zum herkömmlichen System, zum Lehrplan sowie alternative Lehr- und Lernmethoden, die wunderbare Ergebnisse hervorbringen in Form von fröhlichen Kindern, die sich ihre Lernlust erhalten, sie auch nach der Schule noch ausleben und die zu vielseitig talentierten Fachleuten werden, denen das Leben offen steht.

Das Heft ist aber keinesfalls „nur“ für Schüler, Eltern, Lehrer und Mitarbeiter des Bildungswesens unerlässlich, sondern für jeden, der erfahren möchte, wie man ler-



nen, verstehen und anwenden kann, was man will bzw. was die Hindernisse beim Erfassen von Informationen sind und wie man sie überwindet. „Bildungsalternativen“ behandelt dabei nicht nur die bekannten Alternativformen wie Heimunterricht, Lebensschulen, freie Schulen, Freilernen, „Unschooling“ (gar keine Schule, wie bei André Stern, siehe Interview ab Seite 93), sondern auch völlig neue Systeme, die bisher noch nirgendwo zuvor thematisiert wurden! Über die be-

kannten Namen wie Maria Montessori und Rudolf Steiner hinaus, nennt das Themenheft vor allem neue Namen, mit neuen Ideen und neuen Lösungen wie etwa: Bodensee-Schule, Clonlara-Schule, J. T. Gatto, John Holt, Marco Leonardo, Grace Llewellyn, Dagmar Neubronner, Dr. Gordon Neufeld, André Stern ...

Der Preis für die Druckausgabe beträgt € 12,80. Anruf bei Sabine Hinz genügt. Telefon: (0 70 21) 73 79-0.

Neues Themenheft
Bildungsalternativen

DIN A4, gebunden,
Offsetdruck,
Softcover in Farbe,
110 Seiten (+ 18 Seiten
Anhang): € 12,80

Als eBook (PDF,
durchgehend in Farbe)
per E-Mail/Download:
Einführungspreis € 9,99

Bis gestern war Mobilfunkstrahlung schädlich !

Wir haben über 13 Jahre eine neue Technologie entwickelt,
welche krankmachende elektromagnetischen Felder
von Mobiltelefonen in gesunde Frequenzen umwandelt.

**Jetzt kann man in aller Ruhe mobil telefonieren
und dabei noch seinen Körper pflegen.**

Unglaublich ? Klar, die normale erste Reaktion.

Fordern Sie Informationen an bei safestcellphone@gmail.com

Wir sprechen Deutsch.

IPC Global Corp 1062 Cephas Drive Clearwater, FL 33765 USA
Tel 001 - 727 - 470 2134 Fax 001 - 727 - 447 9715

Anzeige

Unsere beliebten Artikelzusammenstellungen (sogenannte „Themenhefter“)

Bestellen Sie die Themenhefter mit dem Formular in der Heftmitte (Seite 28).



Themenhefter SELBER MACHEN

Was unsere Omas alles noch selber machen konnten!

Selbst herstellen: • Salben für Lippen, Haut, Zerrungen, blaue Flecken, Wundbehandlung. • Hustensaft, Hausmittel bei Erkältung, Schnupfen, Heiserkeit. • Apfelessig, Kräuternessig, Himbeeressig, Kräuteröle. • Kernseife, Schmier-, Flüssig- sowie duftende Naturseifen. • Waschmittel, Spülmittel, Haushaltsreiniger (Boden, Fenster, Bad, WC). • Zahnpasta, Mundwasser, Hautpflege, Deo. • Hausmittel bei Narben, Falten, Sonnenbrand, Muskelkater, Leberfleck, Dorn im Finger. • Shampoo, Haarwasser, Kuren, Haarfestiger, natürliches Färben.

Nutzen, was die Natur uns schenkt: Eicheln, Walnüsse, Maronen, Wildäpfel, Quitten, Hagebutten, Schlehen, Wildgemüse – für Brot, Pralinen, Plätzchen, Marmelade, Suppen, Kaffeeersatz, Gelee, Mus, Sirup, Most, Hagebuttenwein, Schlehenlikör oder „falsche Oliven“, Salat, Kräuter-Dips, Frischkornbrei, Dörrobst, Apfelstrudel.

Außerdem: Einwecken, einkochen, aufbewahren, haltbar machen. Über 50 Anwendungen des Allzweckmittels Natron. Hunderte Tipps für Haushalt und Gesundheit!

100 Seiten, DIN A4, s/w, Farbcover, gebunden mit Klemmschiene, € 9,90

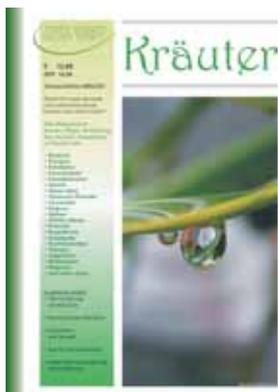


Themenhefter SELBSTVERSORGUNG

Essbare Wildpflanzen – im deutschen Frühling, Sommer, Herbst und Winter

Es geht um Unabhängigkeit, Selbständigkeit, Natürlichkeit und eine gesunde, bunte und wohlschmeckende Ergänzung auf deutschen Tellern. Wussten Sie z.B., dass man „Schwarztee“ auch aus Brombeerblättern gewinnen kann? Dass junge Blätter mancher heimischer Bäume essbar sind? Weitere Stichworte: Hundertprozentige Lebensmittelversorgung aus der Natur, Vorräte sammeln, Wildpflanzen einlegen, Sprossenzucht, Ölgewinnung, Rohköstliches mit Mohn, wildes Wurzelgemüse, Paradiesgarten anlegen, Rezepte für Naturheilmittel, Konservierungsmethoden, Pilze selbst vermehren u.v.a.

60 Seiten, DIN A4, s/w, Farbcover, gebunden mit Klemmschiene, € 9,90



Themenhefter KRÄUTER

Alles Wissenswerte, Aussaat, Pflege, Vermehrung, Tees, Rezepte, Anwendung zu:

Bärlauch, Baldrian, Basilikum, Borretsch, Brennessel, Brunnenkresse, Estragon, Eukalyptus, Frauenmantel, Gänseblümchen, Gänsefingerkraut, Giersch, (Baum-)Harz, schwarzer Holunder, Lavendel, Löwenzahn, Majoran, Meeresspargel, Melde, Melisse, (Pfeffer-)Minze, Petersilie, Ringelblume, Rosmarin, Rucola (Rauke), Salbei, Sauerampfer, Schafgarbe, Schwedenkräuter, Stevia und Lippia (Süßkräuter), Stiefmütterchen, Süßholz, Thymian, Vogelmilch, Waldmeister, Wegerich, Wegwarte (oder Zichorie), Weinraute, Zistrose.

Kräuter werden auch „Heilmittel aus der Apotheke Gottes“ genannt. Was man mit ihnen alles zaubern kann, wie man sie anpflanzt, sie am besten überwintert, eine köstliche Limo aus ihnen zubereitet, ein „heidnisches Kräuterbier“ daraus braut, bei welchen körperlichen Beschwerden man welche Kräuter anwenden kann ... all das erfahren Sie hier.

140 Seiten, DIN A4, s/w, Farbcover, gebunden mit Klemmschiene, € 12,80



Themenhefter AGRAR

Erprobte, alternative, nachhaltige Lösungen

Lernen Sie Agrar-Lösungen kennen – für Balkon, Hausgarten und Landwirtschaft –, die rentablere, schönere, gesündere Ernten ermöglichen, dabei vollkommen risikofrei sind und teils sogar die Natur regelrecht heilen. Natürliche Verfahren für höhere Erträge, schnelleres Wachstum, wohlschmeckendere, größere, gesündere und robustere Pflanzen, vermehrte Wasserspeicherung, tiefere Wurzelbildung und damit höhere Haltbarkeit bei Sturm, sowie längere Haltbarkeit der geernteten Früchte. Verbesserung der Bodenfruchtbarkeit und des Bodenlebens. Humus und Regenwürmer. Vielfalt statt Einfach, geniales Wirtschaften im Einklang mit der Natur – ohne Gülle, Chemie, Spritzgifte und *natürlich* ohne Gentechnik!

82 Seiten, DIN A4, s/w, Farbcover, gebunden mit Klemmschiene, € 9,90

Bestellen Sie diese Themenhefter zum Jubiläumspreis – auf Seite 28!



Themenhefter ENTSÄUERUNG

Was ist Übersäuerung? Woher kommen die Säuren? Wie entstehen sog. „Stoffwechschlacken“ im Körper? Gesunde, schöne Haut: Was tun bei/gegen Orangenhaut (Zellulite)? Wie entsteht sie überhaupt? Was ist das Grundsystem des Körpers? Die pH-Skala erklärt. Sensationelle Entdeckung zum Altern: Welcher Reihenfolge folgt der körperliche Verfall, warum – und wie lässt er sich bremsen? Die Reihenfolge der Gesamterkrankung. Was tun bei Haarausfall, Schweißfüßen, Muskelkrämpfen, Schlafstörungen, brüchigen Nägeln, Gelenkschmerzen? Sanfte Wege der Entschlackung – und ein leicht durchführbares Entsäuerungsprogramm! Wasser und Salz: Wasser im Lebendigen. Anzeichen für Wasserknappheit im Körper. Basische Bäder zur Entsäuerung. Testverfahren: Wie übersäuert bin ich?

85 Seiten, DIN A4, s/w, Farbcover, gebunden mit Klemmschiene, € 9,90



Themenhefter DARM

Ein neues Leben durch Darmreinigung

Die Ausbildung zum Selbstheiler. Grundvoraussetzung für strahlende Gesundheit. „Artgerechte“ Menschennahrung. Kurze Biologie-Stunde: Aufbau und Funktionen des menschlichen Verdauungssystems. Entdeckungsreise durch den Darm: Wie es im Inneren heutiger Därme aussieht. Warum Ernährungsumstellungen oft schwerfallen. Was Depressionen mit dem Darm zu tun haben. Was sind Darmschlacken? Wie entstehen sie? 10 wertvolle Tipps für ein gesundes Verdauungssystem, einen rundum gesunden Körper und strahlendes Aussehen! Nahrungsergänzungsmittel selbst gemacht. Wie Sie die Qualität einer Darmkur erkennen können. Produkte, die Ihre Darmreinigung effektiver machen. Ausführliche Vorstellung und Besprechung von 9 verschiedenen Darmreinigungsverfahren!

60 Seiten, DIN A4, s/w, Farbcover, gebunden mit Klemmschiene, € 9,90



Themenhefter WASSER

... und seine Bedeutung für die Gesundheit

Wie Wasser Informationen speichert. Wie Wasser Energie speichert. „Regenerierung“ des Wassers. Was ist „levitiertes Wasser“? Was sind Saugkräfte und innere Oberfläche? Wasser im lebendigen Organismus. Übersäuerung. Wasser und Salz. Zivilisationskrankheiten hängen mit Wassermangel zusammen. Woran erkennt man den Mangel? Was, wann, wie trinken? Quellwasser und Wasserlagerung. Krankheiten durch schlechte Wasserqualität. Wasser, Vitamine, Enzyme, Zucker, Hormone, körperliche Energie und Wohlbefinden. Verfahren der Trinkwasseraufbereitung: Filter, Osmose, Wasserdestillierung, Informierung, echte Energetisierung, Wirbeltechnik, Levitation, „VitaVortex“-Verfahren u.v.a.

60 Seiten, DIN A4, s/w, Farbcover, gebunden mit Klemmschiene, € 9,90



Themenhefter MILCH („Weiße Lügen“)

Die ungeahnten gesundheitlichen Folgen von Milchverzehr!

Ein Kalb, das ausschließlich mit der pasteurisierten Milch seiner eigenen Mutter gefüttert wird, stirbt nach einigen Monaten. Woher „wissen“ wir eigentlich, dass Milch gesund ist – bzw. eine „gute Kalziumquelle“? Die tatsächliche „Qualität“ heutiger „Frischmilch“: 300 Gifte sind in der Milch enthalten, aber nur auf 100 wird getestet. Je weniger Kuhmilchkalzium, umso stärker die Knochen! Milch, der Bakterienmagnet! H-Milch so gesundheitsschädlich wie Zigaretten? Pasteurisierte Milch: schlimmer als Zucker für die Zähne? Die „Ethik“ in der Milchwirtschaft: „Das Schweigen der Kälber.“ Milchproduktion und ihre Folgen für den Rest der Welt. Die Qualität von industriellem Fertigfutter. Vertuschung des Monsanto-Kuh-Hormon-Skandals. Wie würde artgerechte Milchkuhhaltung aussehen? Vernünftige Alternativen – und viele Rezepte.

75 Seiten, DIN A4, s/w, Farbcover, gebunden mit Klemmschiene, € 9,90



Themenhefter FASTEN

Spielerisch zur Gesundheit – ohne zu hungern!

Fasten einmal anders: Das beliebte Fastenzeit-Spiel. Vom ursprünglichen Sinn und Zweck der Fastenzeit! 1.000 wertvolle Tipps für gute Gesundheit. Sucht überwinden! Mühelos abnehmen! Tipps zur Regeneration! Nieren- und Gallensteine: Der Weg zur Steinfreiheit – erfolgreiche Programme zur Nieren- und Leberreinigung. Spulwürmer, Bandwürmer, Pilze und Co.: Wie man ungebetene Gäste los wird! Die Kräuter-Parasiten-Kur. Der Parasiten-Test! Heilmittel Sonnenblumenöl: Die russische Öltherapie. Kolloidales Silber als Alternative zu Antibiotika? Die ideale Menschennahrung. Was Teilnehmer des Fastenspiels sagten: »10 Kilo weniger, ohne Hunger« · »morgens ohne Wecker aufgewacht« · »den Stolz auf mich selbst wiedergefunden« · »Abhängigkeiten losgeworden!« · »fühle mich leicht, sehr wohl, habe mehr Energie, bin kaum noch müde und habe viel mehr Kraft!« · »bessere Sehfähigkeit«.

90 Seiten, DIN A4, s/w, Farbcover, gebunden mit Klemmschiene, € 9,90



Themenhefter ARBEIT FINDEN

Es sieht derzeit so aus, als käme auf jede frei Stelle eine Unzahl Bewerber. Auf der anderen Seite suchen Unternehmen händeringend nach „guten Mitarbeitern“. Was nur wenige wissen: Es geht den Unternehmen niemals nur um rein berufliche Qualifikation, Ausbildung und Berufserfahrung. Die tatsächlich gesuchten Qualitäten sind oft ganz andere: Qualitäten, über die vielleicht auch Sie verfügen, es aber nicht wissen. Dieser Themenhefter ist eine Schritt-für-Schritt-„Bedienungsanleitung“, um es zu schaffen – ganz individuell und äußerst unkonventionell. Stichpunkte: Schneller Arbeitsfinder statt ewiger Sucher: Wie Jobfinden funktioniert. Die größten Fehler & Fallen und die wichtigsten Tipps! Sich ohne Konkurrenz bei Unternehmen vorstellen! Was Unternehmen *wirklich* suchen: Ermitteln Sie Ihre Trümpfe und machen Sie sich zum begehrten Bewerber! Wie erreicht man einen Vorstellungstermin? Bewerbungsschreiben, auf die man Antwort kriegt. Das Vorstellungsgespräch meistern. Den Traumjob finden. Außerdem: Seine Berufung leben, die Kunst, man selbst zu sein: Entdecke das Genie in Dir!

80 Seiten, DIN A4, s/w, Farbcover, gebunden mit Klemmschiene, € 9,90



Themenhefter WOHNUNGSSUCHE OHNE MAKLER

In Ballungsräumen scheint es oft unmöglich, eine *bezahlbare* Mietwohnung zu finden. Auch mögen alleinstehende Mütter, Musiker, Wohngemeinschaften etc. glauben, das Angebot sei für sie besonders knapp! Wer im Zentrum, in der Nähe eines großen Arbeitgebers oder direkt bei der Uni etc. sucht, hört öfter mal den „Ratschlag“, er könne das von vornherein vergessen. All dies mag wahr sein oder nicht – doch nach der Lektüre dieses Themenhefters spielt das keine Rolle mehr. Denn hier erfahren Sie alles, was man über das Wohnungsfinden wissen muss – direkt aus der Praxis: Wie man dort findet, wo man sucht und genau das, was man sucht. Der Autor dieser Serie hat zu Zeiten des schlimmsten Wohnungsmangels 6.000 (!) Wohnungssuchern professionell geholfen, zu schnellen Wohnungsfindern zu werden. In diesem informativen, aber locker, frech und fröhlich geschriebenen Ratgeber verrät er, wie!

82 Seiten, DIN A4, s/w, Farbcover, gebunden mit Klemmschiene, € 9,90



Themenhefter MÜDE UND ERSCHÖPFT

Ursachen für sog. „Burnout“, Depression und emotionales Auf-und-Ab

Warum sind manche Menschen motiviert und haben Hoffnung, andere aber nicht? Was steckt hinter dem heute immer weiter verbreiteten „Burnout-Syndrom“? Was ist der Grund, wenn man bereits nach dem Aufstehen derart müde, erschöpft und ausgelaugt ist, dass man am liebsten im Bett bleiben würde?

Die vorliegende Zusammenstellung von Depeschentexten enthält zahlreiche praktische Anwendungsbeispiele, die dem Leser ermöglichen sollen, neue Kraft und Lebensfreude zu erlangen. Lernen Sie die bisher unbekanntesten Faktoren kennen, die das Leben ruinieren können. Wie gewinnt man Lebensenergie, Motivation und Schaffenskraft zurück? Die Tonleiter der Emotionen: Menschliches Verhalten erstmals verstehen und vorhersagen können.

116 Seiten, DIN A4, s/w, Farbcover, gebunden mit Klemmschiene, € 12,80



Themenhefter SCHWANGERSCHAFT & GEBURT

Schwangerschaft ist keine Krankheit

Eine Sammlung von Artikeln mehrerer Autorinnen aus 15 Depeschen – zu gesunder Schwangerschaft und natürlicher Geburt. Gute Vorbereitung auf Geburt und die Zeit danach. Schmerzfreie Geburt! Zurück zur Natürlichkeit. Ultraschalluntersuchungen – Fluch oder Segen? Die sog. „Haptomanie“: Kontakt aufnehmen zum Ungeborenen! „Alleingeburt“: Nur mein Baby und ich! Lotusgeburt – die sanfteste Form der Abnabelung. Kaiserschnitt in fast allen Fällen vermeidbar. Gesunde Ernährung für das Neugeborene. Natürliche Säuglingspflege und *windelfreie* Babys. Fakten über Wegwerfwindeln. Säuglings- und Kleinkinder-Pädagogik nach Emmi Pikler. Vollberuflich Mutter und Hausfrau? Jetzt ist es amtlich: Ungeimpfte sind *gesünder!*

86 Seiten, DIN A4, s/w, Farbcover, gebunden mit Klemmschiene, € 9,90



Themenhefter DAS GLÜCKSPRINZIP

Wie wir uns mit einfachen Mitteln mehr Lebensfreude gestatten dürfen

Es verhält sich wie mit einem alten Schlager, den Sie seit 20 Jahren nicht mehr gehört haben: Selbst dann, wenn die Hektik des Alltags Ihre Lieblingsmelodie zwischenzeitlich aus Ihrem Bewusstsein verdrängte – kaum erklingt die Melodie erneut, singen Sie wieder mit, als sei die Zeit nie vergangen. Ebenso wird der Mensch niemals vergessen, wer er wirklich ist. Alles Lebensglück, das Sie jemals empfanden, ist immer noch in Ihnen – alles, was Ihr wahres Selbst ausmacht, ist immer noch da. Und vielleicht kann dieser Themenhefter dabei behilflich sein, dass eine vergessene Melodie erneut in Ihnen erklingt, die Melodie Ihrer selbst: die schönste Melodie, die Sie der Welt schenken können.

60 Seiten, DIN A4, s/w, Farbcover, gebunden mit Klemmschiene, € 9,90



Themenhefter ZUCKER

Wie lässt sich eine sprunghafte, markante Verbesserung des körperlichen Wohlbefindens erreichen? Süßmittel unter die Lupe genommen: Honig, Süßstoffe, Frucht-, Milch- und Traubenzucker, Ahornsirup, Fruchtdicksaft, Roh-Rohrzucker, Vollzucker, Melasse, Ursüße, Steviosid, Chrysantha. Gibt es gesunde Süße ohne Reue? Was hat es mit künstlichen Süßstoffen auf sich? Aspartam und der Light-Schwindel. Das „Xocolat!“-Rezept für die vielleicht gesündeste Schokolade der Welt. Auswirkungen von Zucker auf den Organismus und den Energiehaushalt. Was steckt hinter dauernder Energielosigkeit? Wie Zucker im Körper wirkt, woher das unstillbare Verlangen nach Zucker kommt. Zucker-Schock, Unterzuckerung, Überzuckerung, Diabetes. Die Entstehung von „Pölsterchen“. Zucker und die Leber, Vitamin B1, Magnesium, Calcium. Zucker und die Darmflora. Wasser, Stoffwechsel, Zucker, Blutzucker und Diabetes. Schlank sein und bleiben – ohne Kampf und Mühe! Dauerhafte Zahngesundheit.

70 Seiten, DIN A4, s/w, Farbcover, gebunden mit Klemmschiene, € 9,90



Themenhefter: WAS IST ES NUR?

Es gab eine Depeschenserie, die so hohe Wellen schlug und so viel positive Aufmerksamkeit erregte, wie keine andere vorher und keine andere nachher, nämlich: „Was ist es nur?“ Sie beschäftigt sich mit dem Rätsel des Menschen: Warum sagt der Mensch Dinge, die er gar nicht sagen wollte? Oder warum sagen wir Dinge, die wir sagen wollen, nicht? Warum haben wir Emotionen, die wir nicht haben wollen – und Schwierigkeiten mit denen, die wir haben wollen? Hier geht es um unsere ungewollten Worte, Gedanken, Emotionen, Handlungen, Unterlassungen, Zwänge, Verdrängungen, Alpträume, um unerklärliche psychosomatische Schmerzen, Leiden, Beschwerden und Krankheiten sowie die Frage, was uns von unseren Zielen ablenkt, unsere Träume zunichte macht, unsere Entschlossenheit, unser Denken und unsere Erinnerungsfähigkeit blockiert. Aber nicht nur um die Fragen und Probleme, sondern auch um die Ursachen, die Hintergründe, Mechanismen, Antworten und Lösungen.

61 Seiten, DIN A4, s/w, Farbcover, gebunden mit Klemmschiene, € 9,90



Themenhefter GENTECHNIK

Wahnsinn, Klüngel, Hintergründe, vertuschte Risiken – und der wahre Grund, warum es Gentechnik gibt. Die geheime Strategie multinationaler Saatgutkonzerne! Wie Gentechnik-Lobbyisten mit staatlichen Subventionen die Artenvielfalt abschaffen. Die Vetternwirtschaft der deutschen Gentechnik. Absichtliche Umgehung aller Sicherheitsmaßnahmen. Wie funktioniert Gentechnik überhaupt (angeblich)? Was ist das Klonen? Was ist „grüne“, „rote“ und „weiße“ Gentechnik? Kleines, verständliches Lexikon der Gentechnologie! Erstaunlich: Wie sich die Natur gegen Gentechnik wehrt! Warum Gentechnik eigentlich vollkommen unnötig ist: Ein Experiment, das der Ciba-Konzern verschweigen wollte! Vernünftige Alternativen, Saatgutarchive, Tauschbörsen, Waldgärten & Co. Portraits von Initiativen und Aktivisten!

107 Seiten, DIN A4, s/w, Farbcover, gebunden mit Klemmschiene, € 9,90



Themenhefter DER CO2-BETRUG

Grenzen des Wachstums? Erdöl- und Energiekrise? Denkste! Jetzt ist es raus: Erdöl und Erdgas entstehen auf nicht-biotische Weise, *nicht* aus fossilen Organismen, und sie entstehen auch heute laufend neu! Globale Erwärmung und der sog. „Treibhauseffekt“: Alles frei erfunden! Freispruch für CO2! „Ozonloch“ unbedenklich! Sog. „Biotkraftstoffe“: Wie für die Erzeugung von sog. „Biodiesel“ Regenwälder gerodet werden und riesige Meereswüsten (Todeszonen) entstehen! „CO2-Emissionsrechte“ – das unfassbare Betrugsmanöver: Wie nach Immobilien- und Bankenkrise aus dem Nichts eine neue Milliarden-Dollar-Blase auf Kosten des Planeten und der Erdbevölkerung gezaubert wurde durch den betrügerischen Handel mit CO2-Ausstoß-Lizenzen an CO2-Börsen! Al Gore, Goldman-Sachs & Co.: Wer den CO2-Betrug erfunden hat und wer damit Milliarden abzockt. Außerdem: Echte Lösungen – was zu tun ist!

70 Seiten, DIN A4, s/w, Farbcover, gebunden mit Klemmschiene, € 9,90



Themenhefter GLÜCKLICHE, GESUNDE KINDER

- Marco Leonardo: Lebensschulen für Kinder entstehen.
- Prof. Dr. Dr. Probst: Gesunde Lebensführung beginnt im Kopf.
- Harald Baumann: Ultraschalluntersuchungen im Mutterleib.
- Tora Thuoni: Gesunde Schwangerschaft.
- Angela Frauenkron-Hoffmann: Schulschwierigkeiten verstehen und beheben.
- Michael Kent: Hyperaktivität und Aufmerksamkeitsdefizit – Ursachen und Lösungen.
- MK: Wenn nicht impfen, was dann?
- MK: Gesundheit, Erfüllung und Lebensglück.
- MK: Ausbildung, Glück und Erfolg.
- MK: Zucker, Fernsehen und ungeahnte Auswirkungen.
- MK: Sinn und Unsinn des Normalseinmüssens.

100 Seiten, DIN A4, s/w, Farbcover, gebunden mit Klemmschiene, € 9,90

KLEINANZEIGEN

Was kann der

+++ ZUNDERSCHWAMM? +++

christian.windhofer@aon.at,
Tel.: +43 (0) 664 - 7302 9793

Für Ihr Wohlbefinden:

QuickZap Tens Therapie-Technik
auf www.Top-Shop-Worms.de

ITALIEN: Wunderschöner Kursraum/Loft mit Küche und Übernachtungsmöglichkeit für 2-5 Personen, 130 qm plus große 50 qm Terrasse mit herrlichem Blick über den **Lago Maggiore** in Ghiffa günstig wochenweise zu vermieten. Nähere Info mit vielen Photos: www.LAGO-LOFT.de oder Tel.: (01 75) 257 84 04.

Heilpraktikerin Barbara Binder

„Nachhaltige Gesundheit und Vitalität“
vegane Ernährungsberatung
vegane, chemiefreie Gesichts-
und Körperpflege.

Tel.: 0049 (0) 176 - 96 25 28 70,
heilpraktikerin@barbara-binder.com
www.barbara-binder.com

**Orgonstrahler & Ruten aus
unserer eigenen Werkstatt**

Jutta Hellwig, Schleibnitzer Weg 33,
39110 Magdeburg
Tel. +49 (0) 391 - 60 14 68
E-Mail: info@amethyst-eck.de
www.Orgonstrahler-Magdeburg.de

NEU: „Wladimir Putin und seine politischen Gedanken“. Wie weit wird Putin gehen? Was will Putin wirklich? Wie ist seine Sicht der Dinge? Frei von ideologischen und institutionellen Bindungen kontrastiert der amerikanische Autor Prof. Matthew Raphael Johnson, Ph.D. mit Hintergrundinformationen gängige Meinungen zu einer der brisantesten Entwicklungen unserer Zeit – für verantwortungsbewusste Leser. ISBN 978-3-87707-950-8, 208 Seiten mit Glossar, 16,70 Euro plus Versand. Shop: www.verlagsdruckerei-schmidt.de. Verlagsdruckerei Ph. C. W. Schmidt, Nürnberger Str. 27-31, 91413 Neustadt an der Aisch, Tel.: (091 61) 8860-0, Fax: 8860-40. Email: vd@verlagsdruckerei-schmidt.de.

Wellness kommt nach Deutschland!

WUNDER AUS UNGARN

3000 Informationen aus
Heilpflanzen, Heilkräutern,
Mineralien etc. werden
direkt an die Zellen gebracht!

Hohe Wirksamkeit bei
Mensch, Tier und sogar
Pflanzen!

Selen Sie einer der ersten!

Jetzt Gratisinformationen anfordern:
E-Mail sei.liebe.gesund@mail.de
Tel. 01727610215

**RawVega** 10% Eröffnungsrabatt 
Rohkost-Onlineshop www.rawvega.de
DIE PURE QUELLE FÜR VITALE UND FREIE LEBENSENERGIE

EREIGNISHORIZONT

KONGRESS FÜR GRENZWISSENSCHAFT

Die Beweise:
Die ersten Hochkulturen gab es lange vor den Sumerern!

Referenten: Robert Bauval · Dr. Uvarov
Michael Tellinger · Dr. Osmanagich · Klaus Dona
26.9.2015 | 9:30 h | München-Haar | 49 Euro
www.ereignishorizont-kongress.info

Geheimtipp

MANNA

MONOATOMISCHES GOLD

Das echte alchemistische Goldelixier & 20
weitere einzigartige Helfer für Körper, Geist & Seele

www.MonoatomischesGold.de

Fastenurlaub mit Wandern, Wärme und Wissen
Mehr Infos auf: www.fasten-mit-annett.de

Lösungsorientierte Gesundheitspraxis für Mensch und Tier
Annett Hesse
Fastenleiterin, HGP-Holistische Gesundheitspraktikerin
Florian-Geyer-Straße 3 · D-04654 Frohburg
Telefon: (03 43 48) 602 59 · E-Mail: menkah@t-online.de

Praxis für Homöopathie & Heilkunde
Dr. rer. nat. Sonja Findeisen-Tandel
Heilpraktikerin

Trothaer Str. 70a
06118 Halle/Saale
0345 - 68 92 67 06
www.heilkunde-halle.de
kontakt@heilkunde-halle.de

Unwort des Jahres 2014: „Lügenpresse“

Wie konnte es so weit kommen? In diesem Buch steht die Antwort:

Der versklavte Planet

von Matthias Bormann

Das etwas andere Buch über Manipulation, Bewusstseinskontrolle und Medienpolitik! Neugierig? Leseprobe bei Amazon!

Dieses Buch sollte eigentlich die 4. Auflage des Bestsellers „Planet der Sklaven“ werden. Doch mit nahezu doppeltem Inhalt – auf über 300 Seiten und bei einem größeren Verlag erschienen – befasst es sich vornehmlich mit der Rolle diverser Massenmedien bei der Versklavung unserer Bevölkerung. Sie werden aus dem Staunen nicht mehr heraus kommen, wenn Sie erfahren müssen, dass wir auf fast allen Gebieten aufs Schändlichste belogen und nahezu täglich in den April geschickt werden.

Unter anderem erfahren Sie, • wie Nahrungsmittel (Lebensmittel heißt es ja nicht mehr – schon aufgefallen?) im Namen der GESUNDHEIT oft mit toxischen Substanzen angereichert werden. • Warum man spirituelle Menschen mit allen Mitteln bekämpft, aber auch was es mit dem • Kampf GEGEN RECHTS auf sich hat. • Selbstverständlich wird auch nicht verschwiegen, was mit einer LINKEN Zeitschrift geschah, als sie als einzige statt Kriegspropaganda die Wahrheit schrieb. • Auch ein Medi-Zynisches Kapitel wird zu finden sein. • Ebenfalls gibt es schöne Fotos, wie sich die „Elite“ mittels der Medien gut verständigt. • Aber das Wichtigste ist: Es werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie jeder etwas tun kann, ohne den gegenwärtigen Geschehnissen

im wahrsten Sinne des Wortes OHN-MÄCHTIG zuschauen zu müssen. Anstatt dem Leser nur Fakten um die Ohren und ihn somit ins kalte Wasser zu werfen, bietet Matthias konstruktive Lösungen an, unseren geliebten Planeten Schritt für Schritt zum Positiven umzugestalten.

Aus dem Nachwort...

Wer ist übrigens dieser Bormann? Reinweg ein Freidenker, welcher von der „Roten Fahne“ über die „Dawa News“, der von den Medien so genannten Salafisten bis hin zum „Klartext“ seine Informationen bezieht, sich allerdings von Mainstream-Medien fernhält und seit vielen Jahren Fernseh-FREI lebt. In seinen Augen ist „mehr wissen-besser leben“ eine der konstruktivsten Zeitschriften überhaupt, da selbige wirklich gute Lösungen für viele Probleme anbietet. Ebenfalls hält die AZK (Anti-Zensur-Konferenz, Schweiz) sehr brisante Hintergrundinformationen bereit. Im Internet wird man unter anderem von www.klagemauer.tv gut informiert.

Versuchen Sie also gar nicht erst, Menschen wie ihn in eine der üblichen Schubladen pressen zu wollen. Matthias Bormann hat gute Freunde in verschiedensten Religionsgemeinschaften und in fast allen politischen Richtungen, kennt aber in nahezu all diesen Gruppierungen leider auch das genaue Gegenteil. Zuerst schaut er daher auf den Menschen, der ihm da gegenüber steht, egal was er denkt, glaubt und welche Meinung er hat.



Matthias Bormann „Der versklavte Planet – das etwas andere Buch über Manipulation, Bewusstseinskontrolle und Medienpolitik“, Softcover, 324 Seiten, € 19,90 (eBook für Kindle € 9,99) ISBN 978-3-73570903-5. [Leseprobe bei Amazon.](#)

Es interessiert ihn nur, ob er konstruktiv oder destruktiv handelt. Denn stereotype Feindbilder werden uns nur von gewissen Meinungsmachern aufgedrückt! Haben Sie daher bitte vor niemandem Berührungängste, auch wenn gerade eine Hetzkampagne gegen seine spezielle Ideologie losgetreten wird. Versuchen Sie, mit jedem neutral zu kommunizieren und sehen Sie den Menschen hinter seiner Meinung. Gleich welche Ideologie auch Sie haben, schauen Sie über den Tellerrand und nehmen Sie sich die Zeit selbst über vieles nachzudenken. Gehen Sie sorgfältig mit den Informationen um, doch steigern Sie sich nicht zu sehr hinein.

Versuchen Sie auch einmal, einen Monat lang völlig auf Fernsehen und Tagespresse zu verzichten. Sie werden sehen, dass Sie reinweg nichts Weltbewegendes verpasst haben und viel ruhiger geworden sind. Machen Sie sich frei von Begrenzungen und Weltbildern, welche man Ihnen so sorgfältig eingepflicht hat. Möge Dieses Buch ein Anstoß auf diesem Wege sein.

Matthias Borman,
www.tpi-verlag.de

Anzeige



Weitere Publikationen von Matthias Bormann:

„Was mir hilft – natürliche Behandlung bei Borrelien, Blutparasiten, Gelenkerkrankungen und bösen Geschwüren“, Michaels Verlag, gebundene Ausgabe, 212 Seiten, ISBN 978-3-89539484-3, € 19,80.

Ein etwas anderes Gesundheitsbuch: Das große Buch der Hausrezepte. Erfri-schend anders geschrieben, entlockt die natürliche und manchmal etwas unbedarft wirkende Herangehensweise des Autors dem Leser immer wieder ein Schmunzeln. Matthias Bormann versichert den Lesern glaubwürdig, dass er all das, was er beschreibt, persönlich an sich selbst ausprobiert hat. Ein Buch, das von Anfang bis Ende voll ist mit wertvollen Tipps, Rezepturen und Gedanken-gängen, die dazu geeignet sind, nicht nur den Körper zu reinigen.

DVD: „Selbst geheilt von Borreliose“, € 16,90, erschienen im Weiland-Verlag, www.weiland-wissen.de

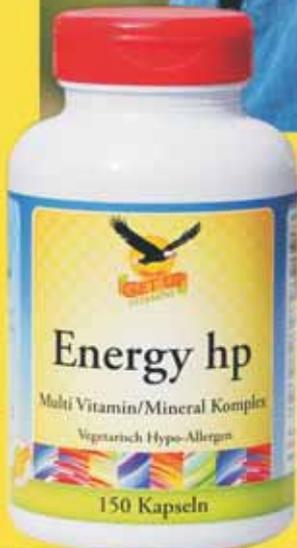
z.B. Weitere Informationen, vor allem interessante Flug-schriften, finden sich auf Matthias Bormanns persönlicher Netzseite: [www.tpi-verlag.de!](http://www.tpi-verlag.de)

FIT UND GESUND DURCHS LEBEN

FÜR DIE GANZE FAMILIE



www.get-up.eu



ORDERN SIE JETZT IHREN GET UP KATALOG UNTER: info@get-up.eu

Get UP food supplements, Hakkestraat 30 A, NL-5916 PX Venlo, Tel: 0031-77 466 08 46, Fax: 0031-77 466 08 54, free call aus D : 0800-101 32 61