

# Garten **W** Eden

Das wedische Magazin · März 2011



**Sprachliches:** Willkür • **Gärtnerisches:** Fragen rund um den Garten • Samenfest

**Nährendes/Rezepte:** Getreidesorten - Dinkel, Grünkern

**Kleidsames:** Womit wir uns umhüllen, Teil 5 • **Wildkräuter/Wildpflanzen:** Der Spitzwegerich

**Gärtnerisches/Mikrobiotisches:** Effektive Mikroorganismen

**Kulinarisch-Rohköstliches:** Grünfruchties und frisch gepresster Saft

**Zeitgeistiges:** Gender – oder der Verlust der Identität • **Spiritueller:** Ein neues Paradigma der Wirklichkeit

**Nachdenkliches:** Reinigung • **Satirisches:** Willis wahre Weisheiten

## Inhaltsverzeichnis

Editorial .....	3
<b>Leserbriefe:</b> .....	4
<b>Sprachliches:</b>	
Willkür .....	5
<b>Gärtnerisches:</b>	
Fragen rund um den Garten .....	6
Samenfest .....	8
<b>Nährendes/Rezepte:</b>	
Getreidesorten: Dinkel, Grünkern .....	9
<b>Kleidsames:</b>	
Womit wir uns umhüllen, Teil 5 .....	13
<b>Wildkräuter/Wildpflanzen:</b>	
Der Spitzwegerich.....	16
<b>Gärtnerisches/Mikrobiotisches:</b>	
Effektive Mikroorganismen .....	19
<b>Kulinarisch-Rohköstliches:</b>	
Grünfruchties und frisch gepresster Saft .....	22
<b>Zeitgeistiges:</b>	
Gender – oder der Verlust der Identität .....	25
<b>Spirituelles:</b>	
Ein neues Paradigma der Wirklichkeit .....	29
<b>Nachdenkliches:</b>	
Reinigung .....	32
<b>Satirisches:</b>	
Willis wahre Weisheiten .....	34
<b>Fotoseite:</b> .....	35

## Impressum

*Herausgeber und Redaktion:*

Christa Jasinski  
christajasinski@web.de

*Layout und Umsetzung:*

Michael Marschhauser  
marschhauser@t-online.de

*Erscheinungsweise:* monatlich

*Lektorat:* Marie-Luise Stettler  
www.lebensharmonie.ch

*Foto-/Bildrechte:*

*Marie-Luise Stettler:*  
S. 9 u.10 (Hg.), 14, 15, 16, 17 (re.u.), 18, 32

*Alfons Jasinski:*  
S. 11, 13, 25, 26, 28

*Michael Marschhauser:* Titel, S. 3, 7, 9,  
17 (li.o), 22, 24, 29, 34, 35, 36

*Verlag Einfach Leben:* S. 8

*Beatrix Ullrich:* S. 23

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

Das Magazin und alle in ihm enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Herausgebers unzulässig und strafbar.

Das Magazin ist auch als Druckversion zum Selbstkostenpreis erhältlich.

Es kostet inklusive Versand 4,50 Euro im Monat.

Man kann es auch im Abonnement erhalten.

Wer daran Interesse hat, der melde sich bitte unter folgender E-Mail-Adresse:

gartenweden@gmx.de

www.gartenweden.de

## Editorial

In diesem Monat beginnt der Frühling und die Natur erwacht aus ihrem Winterschlaf. Viele Menschen jedoch werden in dieser Zeit eher müde und sprechen von einer Frühjahrsmüdigkeit. Das hat damit zu tun, dass der Mensch im Vorfrühling eine Zeit hinter sich hat, in der er weniger Frisches gegessen hat. Südfrüchte, die wir im Winter als Frischkost verzehren, bringen uns nicht das, was wir in der kalten Jahreszeit verstärkt benötigen. Denn sie sind eigentlich dazu ausgerichtet, den Menschen in wärmeren Gebieten zu erfrischen.

Wer also der Frühjahrsmüdigkeit entgegen will, der sollte verstärkt auf die jetzt überall zu sprießen beginnenden Wildkräuter zurück greifen. Sobald der Schnee geschmolzen ist, findet man Vogelmiere, Gänseblümchenblätter, Gundermann, Scharbockskraut, Brunnenkresse und vieles mehr. Auch der in dieser Ausgabe beschriebene Spitzwegerich gehört dazu. Die Natur hat alles dafür getan, uns jetzt im Frühjahr alles zu geben, damit wir wieder voller Energie sind. Energetisch sind all diese Kräuter auch darauf ausgerichtet, unseren Körper zu entschlacken. Viele Menschen geben jetzt viel Geld aus für alle möglichen Abnehmkuren. Darauf kann man verzichten, wenn man sich auf die Apotheke Gottes besinnen und noch einige andere Regeln beachten würde:

- Verzichten Sie auf Zucker in jeder Form.
- Ersetzen Sie mal Weizen durch Dinkel (auch wenn es sich um Vollkornweizen handelt, denn der Weizen schwemmt das Gewebe eher auf, während der Dinkel es fest und straff macht).
- Achten Sie darauf, dass mindestens ein Drittel Ihrer Tagesration aus Frischkost und Frühlingskräutern besteht – ob im Salat oder in einem frisch gemachten Smoothie spielt dabei keine Rolle.
- Benutzen Sie ausschließlich hochwertige, kaltgepresste Öle, Butter oder ganz schonend und aus kaltgepressten Ölen hergestellte Margarine. Diese Fette machen nicht dick!
- Und das Wichtigste: Verzichten Sie auf alle Fertigprodukte!



Wenn Sie sich an diese Regeln halten, werden Sie fit und voller Energie in den Frühling starten!

Für die Abonnenten der gedruckten Ausgabe ändert sich ab sofort etwas. Da es langfristig nicht geht, dass die Kosten für die Abos auf ein Privatkonto eingehen, weil sie als eigene Einnahmen angesehen werden könnten (was sie ja nicht sind), mussten wir ein separates Konto für die Abos einrichten. Dadurch kommen jetzt Kosten auf uns zu, die wir bisher nicht hatten, da das Geld ja auf ein bestehendes Privatkonto kam, was keine zusätzlichen Kontokosten verursachte. Da die Kosten für das Abo grundsätzlich sehr knapp berechnet waren, kommen wir nicht umhin, die Preise für die Hefte etwas zu erhöhen. Ab sofort kostet ein Einzelheft 4,50 €. Da beim Jahresabo weniger Buchungen und Aufwand anfallen, haben wir dieses auf 52,- € erhöht.

Die Preise für das Jahresabo in die Schweiz und nach Österreich erhöhen sich auf 72,- €.

Wir hoffen auf Ihr Verständnis dafür.

Die bisher bezahlten Jahresabos bleiben natürlich nach dem alten Preis bestehen.

*Unsere neue Kontodaten lauten:*

Konto-Nummer: 41 719 001

Bankleitzahl: 684 900 00

Volksbank Rhein-Wehra

Kontoinhaberin: Marie-Luise Stettler.

*Für die Abos aus Österreich und der Schweiz:*

IBAN: DE52684900000041719001,

BIC: GENODE61BSK

Wir wünschen Ihnen einen wunderschönen Frühlingsebeginn. Genießen Sie die wieder aufblühende Natur.

*Die GartenWEden-Gestalter*



## Leserbriefe

Liebe Frau Jasinski,

habe in der Zwischenzeit schon mein 2. Heft bekommen, ich bin total begeistert!

Kennen Sie den Verein für Gesundheitskultur?  
www.vgk-gesundheitskultur.de  
Es lohnt sich mal reinzuschauen.

Herzliche Grüße  
Andrea Baiter

*Liebe Frau Baiter,  
es freut mich, dass Ihnen der GartenWEden gefällt. Den Verein für Gesundheitskultur kenne ich nicht. Allerdings weiß ich um die Bemühungen von Dr. Bruker bezüglich einer Gesundheitskasse. Ich habe vor etwa 30 Jahren bei Dr. Bruker mal die Ausbildung zur Gesundheitsberaterin gemacht. Damals habe ich unter Anderem auch den Herrn Lehmann kennen gelernt, der einige Seminare für uns abhielt und auf dessen Buch ich im Abschluss auf die Serie „Womit wir uns umhüllen“ hingewiesen habe. Danke für die Information. Wir geben sie gerne an unsere Leser weiter.*

Liebe Grüße  
Christa Jasinski

Liebe Christa,

herzlichen Dank an alle GartenWEden-Gestalter für die aufschlussreichen und anregenden Artikel in jeder Ausgabe des „GartenWEden“.

Seit einiger Zeit beschäftige ich mich mehr denn je mit den Fragen: Was ist der Sinn des Lebens, was ist meine Aufgabe, wie kann ich mich entwickeln, was kann ich für uns alle tun?

Dazu gehört auch die sinnvolle Pflege und Nutzung meines Minigartens. Auf den 60 Quadratmetern wachsen auf einem Drittel Blumen, dazwischen Himbeeren, Brombeeren, Schwarze und Rote Johannisbeeren, eine Aronia und eine Nektarine. Auf einem Hügelbeet fühlten sich anfangs Gurken, Tomaten, Zucchini und Hokkaido-Kürbisse wohl, dann kamen Salat, Sellerie, Buschbohnen und Paprika an die Reihe.

Mit Kohlarten, Kohlrabi und Möhren hatte ich im 4. Jahr

kein Glück. Auf den übrigen Flächen wachsen Erdbeeren, und abwechselnd Bohnen, Erbsen, auch Spinat und Kräuter.

Dieses Jahr stehe ich nach dem Winter vor dem Problem, dass der Hügel sehr flach geworden ist. Wahrscheinlich baue ich den Hügel wieder auf und verwende dabei meine geliebten Effektiven Mikroorganismen. Und damit wäre ich beim schon lange angekündigten Thema.

Wurde im wedischen Magazin schon einmal über diese EM berichtet? Ich las ja nur die letzten 6 Hefte. In einem Artikel wurden sie nur kurz erwähnt. Ich wäre dankbar, wenn Du mir mitteilst, was den „GartenWEden“-Lesern darüber schon bekannt ist.

Bis dahin alles Liebe und Gute, herzliche Grüße  
Christine König

*Liebe Christine  
danke für Deinen schönen Leserbrief, wir werden ihn mit Deiner Erlaubnis veröffentlichen.  
Direkt über EM haben wir bisher noch nichts geschrieben. EM wurde nur in dem einen oder anderen Artikel mal erwähnt.  
Hast Du viel Erfahrung damit, so dass Du mal etwas darüber schreiben kannst?*

Liebe Grüße  
Christa

Anmerkung der Redaktion: Christine König reagierte sehr schnell und in dieser Ausgabe können Sie nun alle von ihren Erfahrungen mit EM profitieren.

*Herzliche Grüße  
Die GartenWEden-Gestalter*



## Sprachliches

### Willkür

*Wir wollen hier Überlegungen zu unserer Sprache anstellen und Worte nach ihrer ursprünglichen Bedeutung untersuchen im Vergleich dazu, wie sie heute verstanden und interpretiert werden.*

In der Februar-Ausgabe wurde in dieser Rubrik das Wort Macht beleuchtet im Vergleich zu Herrschsucht, wie es heute oft verstanden wird. Der ursprüngliche Titel war Macht oder Willkür, bis – ja bis mir gewahr wurde, dass auch das Wort Willkür im Ursprung eine gänzlich andere Bedeutung hatte, wie diejenige, die man heute mit dem Wort gleichsetzt.

Zuvor möchte ich jedoch noch einmal auf das Wort **Macht** zurückkommen:

Es steckt noch in sehr vielen zusammengesetzten Worten, die ein durchaus positives Bild zeichnen. Macht hinterlässt einen faden Nachgeschmack, sehen wir aber das Wort Ermächtigung an, dann wird plötzlich ein kraftvolles positives Wort daraus. Jemand, der ermächtigt wird, ist ein Mensch, der Können besitzt oder die Befähigung hat, etwas zu tun oder zu **machen**. Macht ist also eher eine Fähigkeit, ein Vermögen, als eine Herrschaftsform, wenn man vom ursprünglichen Wort ausgeht. Dies wird sehr deutlich, wenn wir einmal das Wort mit gegensätzlicher Bedeutung betrachten. Bei Ohnmacht ist Jedem sofort klar, dass es sich um eine Hilflosigkeit handelt, um ein Unvermögen, etwas zu machen.

Doch nun zum Wort **Willkür**:

Heute verstehen wir unter Willkür ein Verhalten, das nur eigene Interessen verfolgt und keine Rücksicht auf allgemein gültige Regeln und auf Menschen nimmt. Es handelt sich um einen abwertenden Begriff.

Wenn wir das Wort einmal in seinen Einzelheiten betrachten, steckt der Wille und die Kür drin. Es ist also die freie Wahl eines Entschlusses. Wikipedia schreibt dazu:

*..bis in das 18. Jahrhundert, noch ohne abwertenden Sinn, sogar teils lobend, für Handlungen und Entscheidungen nach freier Wahl und Gutdünken bzw. den selbstverantworteten Gestaltungsraum von Fürsten.*

Schlagen wir im Herkunftsduden unter **Wille** nach, lesen wir Folgendes:

Das gemeingermanische Substantiv mhd. (=mittelhochdeutsch) *wille* ist eine Bildung zu dem unter *wollen* behandelten Verb. Bei „wollen“ lesen wir: Das gemeingermanische Verb mhd. *wollen* gehört zu der indogermanischen

Wurzel *uel* = wollen, wählen. Zu dieser Wurzel gehören auch die unter *wählen* und *wohl* behandelten Wurzeln.

Unter **Kür** finden wir: Zu dem unter *kiesen* = prüfen, wählen dargestellten gemeingermanischen Verb gehören die Substantivbildungen mhd. Kür. Im Sinne von Wahl ist Kür heute kaum noch gebräuchlich. Die Zusammensetzung Willkür schließt sich an die mhd. Verwendung des Wortes im Sinne von Entschluss, Beschluss an.

Fassen wir nun diese Bedeutungen zusammen, dann beinhalten beide Worte eine Wahl, also sowohl die Kür als auch der Wille sind Worte, die eine Freiwilligkeit zum Ausdruck bringen. Das zusammengesetzte Wort *Willkür* hat somit seine Bedeutung komplett verändert. Aus einer freiwilligen Willensbekundung wurde im Laufe der Sprachentwicklung eine komplett andere Bedeutung, die eine uneingeschränkte Herrschaft und ein Handeln nach Gutdünken, ohne Rücksicht auf die Bedürfnisse anderer impliziert. Es wird heute nicht mehr mit der freien Wahl gleichgesetzt, sondern eher mit Tyrannei und Despotismus.

Auch hier einmal das gegensätzliche Adjektiv betrachtet, stoßen wir auf *unwillkürlich*. Unwillkürlich bedeutet, dass etwas geschieht, ohne dass es einem bewusst ist, also ohne eine Absicht. Hier ist also der Wille noch sehr viel deutlicher zu erkennen, als im Wort Willkür.

In der Geschichte hatte in früheren Zeiten das Wort Willkür zudem eine politische Bedeutung. Dies spiegelt sich in den Begriffen der *Danziger Willkür* oder der *Krakauer Willkür* wider. Bei diesen Bezeichnungen handelt es sich keinesfalls um eine Beeinflussung von Menschen, ohne Rücksicht auf ihre Bedürfnisse, sondern um eine Willensbekundung. Das alte Stadtrecht dieser Städte hieß Willkür – es war die mit Willen erkorene Verfassung der Stadt. Eine gänzlich andere Bedeutung, wie diese, die dem Wort heute zukommt.

Wenn ich heute das Wort Willkür lese, dann drängt sich mir auch ein Gefühl des Bestimmt-Werdens auf, ein Eindruck, dass ich gelenkt werde und nicht mehr Herr meiner eigenen Kräfte bin. Es weist auf das Fehlen eines nachvollziehbaren Grundes für ein Verhalten hin und hat nichts mehr mit Freiwilligkeit, Wahl oder etwa einem freien Willen zu tun. Welch wundersame Wandlung eines Wortes, das ursprünglich genau das Gegenteil aussagte.

Marie-Luise Stettler



## Gärtnerisches

# Fragen rund um den Garten

### Dunkle Ecken im Garten

Liebe GartenWEdenfreunde,

*Mir sagte vor Kurzem Jemand, dass in meinem Garten Ecken seien, wo keine gute Energie herrsche. Ich persönlich kann das nicht so richtig nachempfinden, würde es aber sehr gerne. Wie kann ich so etwas spüren oder erkennen? Und was kann ich dort machen, um es zu ändern?*

Liebe Grüße  
Vroni

Liebe Vroni

Ich bin sehr vorsichtig mit der Beurteilung der Qualität der Energie. Was für den Einen gut ist, muss nicht zwingend für den Anderen auch gut sein. Es hängt immer auch mit den Menschen zusammen, die auf dem Land leben oder die das Land bewirtschaften, wie in Ihrem Fall.

Üblicherweise bezeichnen wir als gute Energie die Energie, die uns gut tut, also keine Wasseradern oder Erdverwerfungen, keine ehemaligen Kultplätze, auf denen uns heute schwächende Rituale stattgefunden haben und keine elektromagnetischen Wellen beherbergen. Wir bewegen uns hier also im physikalischen Bereich, im Bereich der Erdenergien und in den Bereichen, die ich mal mit dem „Gedächtnis der Erde“ bezeichnen möchte.

Der physikalische Bereich ist eigentlich leicht erkennbar, indem Telefon- oder Hochspannungsleitungen über uns hinweg laufen. Dagegen kann man erst mal nichts machen, denn diese Dinge sind einfach vorhanden. Wir können uns allenfalls davor schützen, indem wir diese Energien nicht an uns heranlassen. Das ist eine mentale Sache.

Der Bereich der Erdenergien – darunter fallen Wasseradern, Erdverwerfungen, unterirdische Täler oder Hohlräume und solche Dinge – lässt sich anhand von verschiedenen Gegebenheiten erkennen. Zum Einen herrscht in diesen Bereichen oft eine etwas „dunkle“ Stimmung. Wenn es die Ecken oder Randbereiche des Gartens sind, dann kann man dort auch sehr gut eine Dumpfheit wahrnehmen. Sollten Sie dort diese Erscheinungen nicht wahrnehmen, dann hilft noch ein Blick auf die Vegetation: Es

gibt Pflanzen und Tiere, die man als Strahlensucher bezeichnet. Dazu gehören Efeu, Holunder, Misteln (wohl eher selten im Garten!), Brennesseln, aber auch Ameisen und Maulwürfe. Wenn Sie in Ihrem Garten Bereiche haben, in denen sich die Brennesseln nicht ausrotten lassen, dann ist das ein Hinweis für Erdstrahlen. Genauso gedeiht Efeu hervorragend in diesen Zonen. Ein Efeu, der wuchert, ist in meinen Augen immer ein Hinweis für eine Wasserader oder eine Erdverwerfung. Wenn all dies bei Ihnen im Garten nicht zutrifft, dann hilft auch noch ein Blick auf die Wuchsrichtung von Obstbäumen. Wenn ein Apfelbaum z.B. schief wächst, dann weicht er einer Strahlung aus. In diesem Fall wird er unter Umständen auch nicht so üppig tragen oder verkrüppelte Äpfel hervorbringen. Aber auch bei den Obstbäumen gibt es Strahlensucher und Strahlenflüchter. Nicht jede Obstbaumart ist automatisch ein Strahlenflüchter. Buchen mit „Krebsgeschwüren“ sind da genauso ein Hinweis wie der Apfel- oder Birnbaum, der schief oder sogar verdreht wächst. Der Drehwuchs ist ein Hinweis für eine Wasseraderkreuzung. Da will der Baum ausweichen und stößt wieder auf eine Wasserader und weicht wiederum aus.

Die ehemaligen Kultplätze sind nur mental zu erkennen. Es gibt Menschen, die dies fühlen als schwächende Energie, wenn sie sich auf diesen Stellen befinden. Es fühlt sich oft so an, wie wenn die Knie zittern. Manchmal sehen diese Menschen auch Bilder, was da in den Ritualen gelebt wurde.

Ihre zweite Frage, was man dagegen machen kann, lässt sich auch nicht so pauschal beantworten. Vielleicht brauchen Sie ja gerade die Brennessel für Ihren Organismus. In diesem Fall wäre es eher schlecht, diesen Bereich zu „entstören“. Ich halte diese Energien auch immer als Wegweiser für die Menschen, die sich auf dem Land befinden. Also entweder sollen Sie etwas lernen oder gerade dieser Umstand, dass an bestimmten Ecken des Gartens schwächende Energie herrscht, soll Ihnen ein Kräutlein oder eine bestimmte Stimmung vermitteln. Ich möchte Ihnen mal ein Beispiel geben: Ich mache geopathische Untersuchungen. Bei einer Kundin hatte sich der Sohn seinen Schlafplatz selbst ausgesucht, und er schlief mit dem Kopf auf einer Wasseraderkreuzung. In unserer Tendenz, alles möglichst perfekt und gut zu machen, hätte ich jetzt der Kundin raten können, entweder das Bett zu verschieben oder den Schlafplatz zu entstören. Da ich aber aus meiner Erfahrung heraus weiß, dass nichts ohne Grund geschieht, fragte ich nach den Eigenheiten des Jungen. Es stellte sich heraus, dass er latent unter einer gewissen Hyperaktivität leidet. Der junge Mann hat sich also das Bett so gestellt, dass seine Nervosität herunter transformiert wurde und er ruhiger schlief.



fen konnte und so eine Regeneration stattfinden konnte. Was ich damit sagen will ist, dass vielleicht die Energie für die Person, die Ihnen die Auskunft gegeben hat, schlecht war, aber gerade für Sie die Energie nutzbringend und gut ist.

Ich sehe zwei Vorgehensweisen:

1. Sie klären erst einmal für **sich**, wie sich die Energie für Sie in Ihrem Garten anfühlt. Haben Sie in der Vergangenheit das Gefühl gehabt, dass Ihr Garten eine bessere Energie haben könnte, dass er größere Erträge erbringen könnte, dass insgesamt etwas nicht stimmt?
2. Wenn Sie die obige Frage mit nein beantworten, dann würde ich es lassen. Sehen Sie Handlungsbedarf, dann schauen Sie, um welche Art Energie es sich handeln könnte und setzen dort an. Es gibt gerade für dunkle Ecken verschiedene Möglichkeiten, die Energie zu verändern. Das kann mit Farbe (ein blühender Strauch) oder mit Pflanzen geschehen, die

sich dort wohlfühlen (Stichwort Strahlensucher!). Bei alten Kultplätzen kann man auch nachprüfen, ob sich noch ein „Wächter“ dort befindet, dem man mental zeigen kann, dass seine Aufgabe beendet ist. Verstärken lassen sich solche „Wünsche“ mit einer Steinsetzung. Suchen Sie sich einen Stein, der Ihnen gefällt und platzieren Sie ihn auf diese Stelle.

*Marie-Luise Stettler*



## Gärtnerisches

### Samenfest

Am Karfreitag, den 22. April 2011 findet um 10.30 Uhr in 91625 Schnelldorf das erste Samenfest statt.

#### Warum gerade Karfreitag?

Damit das Neue werden kann, muss das Alte vergehen. Der Keim muss die Schale aufbrechen, wenn er wachsen will. So ist der Karfreitag das Symbol für das neue Wachstum. In einem Eichensamen ist das Versprechen und das Vertrauen eines ganzen Waldes.

#### Warum ein Samenfest?

Wir lenken unsere Aufmerksamkeit auf Wichtiges und Wesentliches. Samen sind für unser Leben und das Leben auf der Erde wesentlich und die Grundlage der Lebenserhaltung. Ohne Samen würde das Leben auf unserer Erde enden. Mit dem Samenfest achten und würdigen wir die Samen und die Früchte der Pflanzen, die uns am Leben erhalten. Wir sind uns über die weltweiten Veränderungen an dem Saatgut bewusst: Hybridzüchtung, Genveränderung und Terminatorsaatgut. Wir wissen auch, welche Machtpolarisationen damit verbunden sind, und wie die Menschheit verklavt ist. Nur geben wir diesen Bestrebungen keine Energie, auch nicht in Form eines „Kämpfens“, weil wir dadurch diese Strukturen stärken würden. Wir sind jedoch der Ansicht, dass es wichtig ist zu wissen, wer mit welchen Mitteln welches Ziel verfolgt. Anstelle eines „Bekämpfens“ haben wir uns entschieden, das zu machen, was uns gefällt, was uns Freude bereitet, wovon wir wirklich genährt werden, zum Beispiel ein Samenfest.

#### Das Samenfest

Wir treffen uns in der Gruppe, und jede Person bringt Samen mit, die in diesem Jahr ausgesät werden sollen. Der erste Teil wird von Jutta Pfeifer gestaltet. Jutta ist ein Bewusstmedium. Sie hat Kontakt zu unterschiedlichen geistigen Energien. Sie macht Durchsagen von Erz-



engel Raphael, Jesus Christus oder Saint Germain. Auch hat sie Verbindung zu Naturgeistern und den Elementen, wie dem Wind, dem Wasser, der Erde und dem Feuer. In diesem Teil wird Jutta sich der geistigen Welt öffnen und eine Durchsage zum Thema Samen und den tiefen Gründen zu Wachstum und Leben machen.

Im zweiten Teil werden die Anleitungen von Anastasia weitergegeben, die sie in den Büchern von Wladimir Megre zum Säen und zur Behandlung von Saatgut empfohlen hat. Danach kann man über seine ureigenen Erfahrungen berichten, die mit Samen, Pflanzen und dem Garten gesammelt wurden.

Im dritten und letzten Teil bitten wir um den Segen des Urschöpfers für unser Vorhaben und lassen durch unser Herz diese Kraft des Segens den Samen zugute kommen. Wer sich angesprochen fühlt, ist von Herzen willkommen. Wir freuen uns auf Dich!

#### Kontakt unter:

Werner Müller, Bahnhofstrasse 17, 91625 Schnelldorf,  
Telefon: 079 50-92 53 83,  
E-mail: Naturheilpraxis-Werner-Mueller@gmx.de,  
www.menschen-tiere-emotionen.de

#### Das zweite Samenfest

Am 7. April 2011 gibt es schon das zweite Samenfest am Rand der Schwäbischen Alb. Die Gruppe trifft sich um 20.00 Uhr im „Lehmhaus“,  
Untere Straße 45, 73266 Bissingen/Teck.

#### Kontakt für das zweite Samenfest unter:

Jutta Pfeifer, Seestraße 30, 73266 Bissingen/Teck,  
Telefon: 070 23-74 95 38,  
E-mail: juttapfeifer@gmx.net, www.juttapfeifer.de

*Werner Müller*



## Nährendes

### Getreidesorten: Dinkel, Grünkern

**D**inkel gehört wie das Einkorn zu den ältesten Getreiden, die wir haben. Dieses Urgetreide ist mindestens 8000 Jahre alt und wurde sowohl von den Kelten, als auch von den alten Ägyptern angebaut. Als Hauptbrotgetreide wurde Dinkel im Alten Testament schon gelobt. Bodenfunde haben uns gezeigt, dass Dinkel mindestens seit 1900 vor Christus auch bei uns in Mittel- und Nordeuropa angebaut wurde. Das Dinkeln Korn wird auch Dreikorn, Spelz oder Schwabekorn genannt. Der Name Schwabekorn zeigt uns, dass Schwaben das traditionelle Anbaugebiet für Dinkel in Deutschland war. Ortsnamen wie Dinkelsbühl oder Dinkelscherben zeugen heute noch davon. Noch vor 150 Jahren war der Dinkel die Hauptgetreidefrucht, die in Schwaben angebaut wurde.

Man nannte den Dinkel auch Spelz, weil der Spelz hier so fest am Korn sitzt, dass er nur mühsam vom Korn abgelöst werden kann. Doch der fest sitzende Spelz schützt den Dinkel vor Verderb, Krankheiten und Umwelteinflüssen. Dinkel-Bauern können deshalb leicht auf che-

mische Pflanzenschutzmittel verzichten. Man kann durch chemische Düngung den Ertrag des Dinkels auch nicht erhöhen – im Gegenteil: Zu viel Dünger haut den Dinkel um.

Dadurch dass der Spelz so fest am Korn sitzt, kann der Mährescher ihn nicht ablösen. Der Dinkel landet so mit dem Spelz ummantelt im Lager und braucht dadurch wesentlich mehr Platz als andere Getreide, was die Lagerkosten erhöht. Auch auf einen Anhänger passt lange nicht so viel geernteter Dinkel wie Weizen. Der Bauer muss also öfter fahren, was auch die Arbeits- und Transportkosten erhöht. All diese Voraussetzungen machen den Dinkel um Einiges teurer als den Weizen.

Die Tatsache, dass man den Dinkel nicht so hochzüchten kann wie den Weizen und dass der Dinkel nicht auf Mineraldüngung zu Hochleistungen getrimmt werden kann, hat den Dinkelanbau immer mehr zurück gedrängt. Inzwischen ist er besonders bei den Biobauern wieder auf dem Vormarsch.

Vor allem die Vorliebe der Hildegard von Bingen für den Dinkel hat ihm neue Beliebtheit beschert, denn das Dinkeln Korn ist ein zentraler Bestandteil der Hildegard-Medizin.



Die große deutsche Mystikerin, Ordensfrau und Heilkundlerin schrieb in ihrem Werk „Physika“ („Naturkunde“) über den Dinkel:

*Die Spelze ist wärmend, sie ist die beste Körnerfrucht. Sie ist fett und kräftigend und angenehmer als alle anderen. Sie bildet echtes Fleisch und Blut und macht den Geist des Menschen heiter und froh. Die Spelze ist bekömmlich in jeglicher Zubereitung. Ist Jemand so schwach, dass er nichts essen kann vor Schwäche, so soll man ihm einen Trank geben aus gekochter Spelze mit Eigelb.*

Der Dinkel steckt voller Vitamine und Mineralstoffe. So vereint er in idealer Weise die Vorteile einer vollwertigen Ernährung: Neben einem hohen Ballaststoffgehalt ist er reich an den Vitaminen A, E, B1, B2 und Niacin, das notwendig für die Funktion der Nerven, für einen geregelten Stoffwechsel und für die Haut ist. Auch der Anteil an wertvollen Fettsäuren und Mineralstof-

fen (Eisen, Magnesium, Phosphor und Calcium) ist höher als bei anderen Getreidearten. Seine Spurenelemente und Vitalstoffe, seine hochwertigen Eiweiße, Kohlenhydrate und Fette, sowie die in ihm gespeicherte Sonnenenergie in hoher Konzentration machen aus dem Dinkel ein richtiges Superkorn. Dinkel regt den Stoffwechsel an und stärkt die natürlichen Abwehrkräfte. Dinkel sorgt auch für eine Entgiftung des Körpers, da der Dinkel die Nierentätigkeit anregt. Und, wie Hildegard von Bingen es schon beschrieb, er erhöht die Vitalität des Menschen und das Wohlbefinden.

Da Dinkel auch zu den Stoffwechsel fördernden Getreiden gehört, ist er das ideale Getreide, wenn Menschen abnehmen wollen. Der heute so hoch gezüchtete Weizen schwemmt dagegen das Gewebe eher auf.

Der Dinkel hat die gleichen guten Backeigenschaften wie der Weizen und einen feinen nussartigen Geschmack. Alles, was man mit Weizen backen kann, lässt sich mit Dinkel in gleicher Güte auch herstellen. Weizenallergiker, die auf anderes Eiweiß als Gluten reagieren, können möglicherweise unbehelligt Dinkel essen. Das gilt nicht für Menschen mit Zöliakie.

Aus dem Dinkel kann man auch einen hervorragenden und sehr bekömmlichen Kaffeeersatz rösten.

### Dinkelkissen

Dinkel ist auch beliebt für die Herstellung von Dinkelkissen. Das Dinkelkissen wurde bereits von unseren Ur-ahnen angewandt. Ein Dinkelkissen schmiegt sich den Körperkonturen besonders gut an. Es stützt Kopf, Nacken und Schulterbereich und es folgt sanft jeder Bewegung. Dinkel ist eine natürliche, atmungsaktive Unterlage, nimmt die Körperfeuchtigkeit auf und gibt sie an die Außenluft ab.

Ebenfalls eignet sich das Dinkelkissen zur Wärmebehandlung. Hierzu sollte es im Backofen bei 60 -70°C 15 bis 20 Minuten aufgeheizt werden. Im Winter reicht es jedoch meist schon aus, wenn man es auf die Heizung legt. Die Wärme des Dinkelkissens kann man zur Linderung von Schmerzen nutzen, aber auch einfach nur zur Entspannung. Da dieses Kissen eine leicht feuchte Wärme abgibt, eignet es sich besonders zur Linderung der Beschwerden bei entzündlichen Erkrankungen der Gelenke (Arthrosen). Aber auch Erkrankungen wie Hals-, Bauch-, Nieren-, Blasenentzündungen oder auch Erkältungskrankheiten lassen sich damit hervorragend behandeln. Und wenn ein Baby mal Blähungen hat, so kann man ihm ebenfalls durch das Auflegen eines warmen Dinkelkissens helfen.

Das Dinkelkissen ist auch besser als jede Wärmflasche, denn es kühlt unter der Bettdecke niemals so aus wie das

Wasser einer Wärmflasche. Im Gegenteil - es fühlt sich immer noch wärmer an als die eigene Körpertemperatur.

So wie man das Dinkelkissen zur Wärmebehandlung nutzen kann, kann man es auch als Kältekompressen verwenden. Dazu legt man es einige Zeit in einem Frischhaltebeutel in den Tiefkühlschrank. Wenn das Kissen einmal „müffeln“ sollte, erwärmt man es im Backofen wie oben beschrieben.



### Grünkern

Grünkern ist unreif geernteter Dinkel und hat eine olivgrüne, leicht glänzende Farbe. Nach der Ernte wird das noch milchig-weiße und erst halb feste Korn in der Ähre gedarrt. Erst dann folgen das Dreschen und das Entfernen der Spelzen. Durch das Darren erhält der Grünkern sein kräftiges, leicht rauchiges Aroma.

Eintöpfe, Getreidebratlinge und Suppen aus Grünkern schmecken durch ihr würziges Aroma ganz besonders gut. Genau wie Dinkel enthält auch Grünkern eine Fülle hochwertiger Inhaltsstoffe. Allerdings fehlt ihm das so genannte Klebereiweiß, das für gute Backeigenschaften zuständig ist. Mit seinem fein-würzigen Aroma ist Grünkern für die Zubereitung von Getreidebratlingen, Suppen und vollwertigen Aufläufen sehr zu empfehlen.

Die erste urkundliche Erwähnung des Grünkerns stammt aus dem Jahre 1660 und zwar aus einer Kellereirechnung des Klosters Amorbach. Besonders von der Kurpfalz ist bekannt, dass die grünen gedarrten Körner zu schmackhaften Speisen bei Festmahlzeiten verwendet wurden. Bis etwa 1850 wurde Grünkern hauptsächlich im Backofen und für den häuslichen Gebrauch gedarrt. Ab 1860 entstanden eigenständige Grünkern Darren.



## DINKEL- UND GRÜNKERNREZEPTE



### Schnelle Dinkel-Quarkbrötchen

*Zutaten:*

500 g Dinkelvollkornmehl  
 2 TL. Backpulver  
 2 TL. Salz  
 1 knapper EL Honig  
 500 g Quark  
 2 Eier

*Zubereitung:*

Das frisch gemahlene Dinkelmehl mit dem Backpulver und Salz mischen. Honig, Quark und Eier darunter kneten und Brötchen formen. Die Brötchen im vorgeheizten Backofen bei 180°C 20-30 Minuten backen.



### Pikanter Dinkel-Grünkernaufstrich

*Zutaten:*

50 g Dinkel geschrotet  
 50 g Grünkern geschrotet  
 250 ml Gemüsebrühe  
 100 g Lauch  
 130 mg Butter oder Margarine  
 1 TL. gerebelter Majoran  
 Salz, Pfeffer,

*Zubereitung:*

Das geschrotete Getreide in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis es zu duften beginnt. Mit der Gemüsebrühe aufgießen, aufkochen und etwa 15 Minuten auf kleinster

Flamme köcheln lassen. Von der Flamme nehmen und noch zugedeckt 10 Minuten quellen lassen.

Den Lauch längs vierteln und in ganz feine Streifen schneiden. Die Butter flaumig rühren, den abgekühlten Getreideschrot, Lauch und Majoran hinzu fügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In ein verschließbares Glas füllen. Der Aufstrich ist gekühlt etwa eine Woche haltbar.

Mein absolutes Grünkernlieblingsrezept nach Barbara Rütting:

### Grünkernknödel

*Zutaten:*

250g Grünkern grob geschrotet  
 ½ l Gemüsebrühe  
 2 Lorbeerblätter  
 1 TL Selleriesalz (man kann auch kleingeschnittene frische, oder getrocknete Sellerieblätter nehmen)  
 2 Eier  
 1 TL Senf  
 1 TL edelsüßer Paprika  
 4 TL gerebelter Majoran  
 2 zerkleinerte Knoblauchzehen  
 1 EL Sojasoße  
 etwas Pfeffer



*Zubereitung:*

Grünkernschrot mit Gemüsebrühe, Lorbeerblättern und Selleriesalz oder -blättern aufkochen und auf der ausgeschalteten Herdplatte 15 Minuten ausquellen lassen. Unter die ausgekühlte Masse alle anderen Zutaten geben und gut vermischen. Mit den Händen Knödel formen. Die Knödel in kochendes Salzwasser geben und 10 Minuten darin ziehen lassen.



Wer mag kann vor dem Servieren noch geriebenen Käse darüber geben.

Ganz hervorragend schmeckt Sauerkraut dazu.

*Varianten:*

- Aus der gleichen Masse kleine Knödel formen, diese auf gedünstetem Sellerie, Kohl oder Lauch in eine Auflaufform geben und mit Käse überbacken.
- Aus der Grünkernmasse Puffer oder Schnitten formen und diese in der Pfanne in Öl auf beiden Seiten braten.
- Grünkernklöße nach Art von Königsberger Klopsen: Aus der Grünkernmasse mit nassen Händen Klopse formen, in kochendes Salzwasser legen und 10 Minuten ziehen lassen. Eine Bechamelsoße herstellen, in diesem Fall am besten mit Grünkernmehl. Dazu lässt man etwas Butter in einem Topf schmelzen und gibt einen EL Grünkernmehl dazu. Unter Rühren kurz anschwitzen lassen und mit Gemüsebrühe ablöschen, so dass eine sämige Soße entsteht. Einen EL Kapern zugeben, mit Sahne und etwas Zitronensaft abschmecken und zu den Klopsen servieren.



**Gratinierte Dinkelspätzle**

*Zutaten:*

- 200 g Dinkelvollkornmehl
- 200 g Dinkelgrieß
- ½ Bund Petersilie
- 2 Eier
- ca. 250 ml Wasser
- 3 EL Rapsöl
- Salz

- 500 g Brokkoli
- 400 g Champignons
- 1 EL Butter
- 250 ml Sahne
- 100 g Hartkäse (z.B. Parmesan), gerieben

*Zubereitung:*

Das Dinkelmehl mit Dinkelgrieß, den Eiern, dem Wasser, Rapsöl, kleingeschnittener Petersilie und einer Prise Salz zu einem Teig verrühren und mindestens 30 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit Brokkoli putzen, in kleine Röschen teilen und in reichlich Salzwasser blanchieren,

danach unter kaltem Wasser abschrecken. Die Champignons putzen und je nach Größe vierteln oder halbieren. In einer Pfanne die Butter etwas aufschäumen lassen und darin die Champignons kurz anschwitzen. Die Sahne zugeben, kurz etwas einkochen lassen und dann die Brokkoliröschen hinzu geben.

In einem großen Topf viel Salzwasser (das Blanchierwasser kann dazu genommen werden) aufkochen lassen und mit einem Spätzlehobel den Dinkelteig ins Wasser geben. Wenn die Spätzle an der Oberfläche schwimmen noch kurz köcheln lassen, dann die Spätzle mit einem Siebschöpfer heraus nehmen und unter kaltem Wasser kurz abschrecken.

Die Spätzle in eine Auflaufform geben, mit der Champignon-Brokkoli-Masse bedecken und mit dem geriebenen Käse bestreuen. Im Backofen bei 200°C goldgelb gratinieren.



*Christa Jasinski*





## Kleidsames

### Womit wir uns umhüllen

Teil 5 (Schluss)

#### Baumwolle

In Gegenden, wo die Baumwolle von Natur aus wächst, haben sich die Menschen seit mindestens 7000 Jahren mit der Baumwollfaser bekleidet. So fand man Reste von Baumwolle in einer Höhle in Mexiko, die mindestens auf die Zeit um 5800 v. Chr. datiert werden können.

Araber waren es, die im frühen Mittelalter die Baumwolle nach Europa mitbrachten und sie in Spanien und auf Sizilien auch kultivierten. Trotzdem spielte die Baumwollfaser bei uns sehr lange noch eine eher unbedeutende Rolle – fast alle Textilien wurden bei uns über eine sehr lange Zeit aus Wolle, Leinen oder Nessel hergestellt.

In der Mitte des 14. Jahrhunderts begann man sich dann auch bei uns für die Baumwolle zu interessieren. Zuerst allerdings nur in der Mischung mit Leinen, weil diese Mischung weniger knitterte als das Leinen alleine.

Bedeutung erlangte die Baumwolle erst im Zeitalter der Entdeckungen von Übersee und dem darauf folgenden Beginn des Welthandels. Indische Stoffe wie Kattun oder Kaliko kamen plötzlich in Mode. Der Run auf die Baumwolle begann so stark, dass die europäischen Könige um ihre heimische Textilindustrie bangten und entsprechend strenge Einfuhrgesetze erließen.

Ein weiterer Hemmschuh der Baumwolleneinfuhr war auch der hohe Preis der Baumwolle. Der Preis war deshalb so hoch, weil das Pflücken der Baumwolle und die anschließende Befreiung der Baumwollfasern von den Samenkapseln nur mit viel Handarbeit möglich war. Diese wurde zwar zum großen Teil von Sklaven verrichtet, aber die Sklavenarbeit wurde teuer veranschlagt.

Im 18. Jahrhundert bestand die Bekleidung der europäischen Bevölkerung immer noch zu 78% aus Wolle, 18% aus Leinen und Nessel und nur zu 4% aus den Importgeweben wie Baumwolle und Seide.

1792 wurde eine Entkörnungsmaschine erfunden, mit der die Baumwollfasern mechanisch von den Samenkapseln befreit werden konnten. Kurz vorher hatte man auch die ersten Spinnmaschinen und Webmaschinen erfunden, so dass man die Herstellung der Gewebe nach Europa verlegen konnte. Dadurch wurden die Baumwollstoffe erheblich billiger und gegen Ende des 19. Jahrhunderts war der Baumwollanteil bei der Kleidung auf 74% empor geschneilt. Damit wurde die Baumwolle zum bedeutendsten Textilfaserstoff auf der ganzen Erde. Und nicht nur das – sie wurde zu einem der wichtigsten Welthandelsgüter überhaupt.



Baumwolle wurde aus verschiedenen Gründen so beliebt:

- Sie lässt sich leicht färben und bedrucken. Man kann Baumwolle in allen gewünschten Modefarben herstellen.
- Baumwollstoffe lassen sich sehr leicht „veredeln“. Die meisten Baumwollstoffe, die heute verkauft werden, sind voller chemischer Ausrüstungen, die sie weniger knittern lässt, die sie pflegeleicht, schrumpffest, schmutzabstoßend oder wasserabstoßend macht.
- Baumwolle ist sehr widerstandsfähig bei der Wäsche. Man kann sie ohne Probleme sogar kochen.
- Sie ist beständig gegen Schweiß und auch die Farbe der Baumwolle wird durch den Schweiß nicht verändert.

Unerwünschte Eigenschaften der Baumwolle:

- Ihre geringe Elastizität und ihre Tendenz zum Einlaufen. Diese Eigenschaften werden dann durch chemische Ausrüstungen verhindert.
- Baumwolle ist ein guter Wärmeleiter, was für uns nur an warmen bis heißen Sommertagen günstig ist. Sobald es etwas kühler wird, kann sie keine Wärme mehr halten. Sie wächst nicht umsonst in den heißen Zonen.
- In Baumwolltextilien sammeln sich Bakterien, Salze und Säuren aus dem Schweiß und Schmutz sehr schnell an, und sie geben dies auch nicht an die Luft wieder ab. Bei unseren heimischen Pflanzenfasern ist das nicht ganz so stark. (Sie nehmen deshalb auch nicht in der gleichen Intensität die Farben an, wie die Baumwolle – alles hat zwei Seiten).
- Gegen Schimmelpilze und Sporen ist die Baumwolle nicht gefeit. Man sieht es an den Stockflecken,

die entstehen, wenn man leicht feuchte Baumwolle liegen lässt.

Der Name der Baumwolle täuscht, denn sie wächst nicht an Bäumen, sondern an Sträuchern und zwar in tropischen und subtropischen Gebieten der Erde. Der Baumwollstrauch gehört zur Familie der Malvengewächse. Ihre Blüte ähnelt der unserer Stockrose und dem Hibiskus. Zur Baumwollerzeugung wird diese Pflanze nicht als Strauch, sondern als einjährige Pflanze angebaut. Nur in wenigen Gebieten der Erde zieht man sie noch als Strauch. Die Anbaumethoden der Baumwolle werden immer stärker intensiviert. Benötigte eine Baumwollpflanze früher etwa 175-225 Tage bis zur Erntereife, so gibt es heute schon Züchtungen, die man bereits nach 135 Tagen ernten kann. Auch der Verbrauch von Düngemitteln, Unkrautbeseitigungsmitteln und Schädlingsbekämpfungsmitteln beim Anbau von Baumwolle stieg im Laufe der letzten hundert Jahre um ein Vielfaches an, die Mechanisierung der Baumwollherstellung wurde immer intensiver. So raten heute zum Beispiel im Süden der USA auf riesigen Baumwollplantagen gigantische Hack-, Sä- und Pflückmaschinen. Tieffliegende Flugzeuge besprühen die Pflanzen schon vorbeugend in regelmäßigen Abständen.

Die hochwertigere Baumwolle wird jedoch immer noch mit der Hand gepflückt. Das ist zwar sehr anstrengend, aber für die Qualität wesentlich vorteilhafter. Denn die Pflücker und Pflückerinnen pflücken jeweils nur die ganz reifen Faserbüschel. Die Maschinen unterscheiden da nicht. Sie fahren durch die Reihen und ernten alles, was da steht – auch unreife Fasern und dementsprechend wird

die Qualität. Eine Maschine erntet in einer Stunde so viel Baumwolle, wie 20 Pflücker in einer ganzen Saison.

Damit die Baumwolle leichter geerntet werden kann, werden die Pflanzen heute fast überall vorher chemisch entlaubt. Darin liegt auch der Grund, dass fast nur noch einjährige Pflanzen angebaut werden, denn die Pflanze würde das nicht mehrere Male hintereinander mitmachen. Es sind regelrechte Einwegpflanzen, die großflächig angebaut werden. Durch die Entlaubung erreicht man auch eine schnellere Reifung der noch unreifen Kapseln – sie werden notreif.

Es gibt keine andere Naturfaser, die mit so vielen Giften behandelt wird wie die Baumwolle.

25 Millionen Tonnen Baumwolle werden jährlich auf konventionelle Weise



erzeugt, davon sind über 40 Prozent gentechnisch veränderte Baumwolle. Die Folgen des konventionellen Baumwollanbaus sind hoher Wasserverbrauch und verheerende Umweltschäden. Jährlich sterben rund 20.000 Menschen an Vergiftungen durch unsachgemäßen Pestizidgebrauch. 90 Millionen Kinder arbeiten nach Angaben von UNICEF in der Baumwollproduktion.

Wenn man auf Baumwolle nicht verzichten möchte, ist entweder Baumwolle aus dem fairen Handel oder Biobaumwolle eine gute Alternative. In beiden Fällen hält sich die Umweltbelastung im Rahmen und auch die Bauern erhalten dabei faire Preise für ihre Arbeit.

Da die Kunden gerne mit gutem Gewissen einkaufen, werben inzwischen fast alle Modehersteller mit „grüner Mode“ - leider steckt meist nicht viel dahinter.

Wie für Lebensmittel existieren jedoch auch für Bekleidung staatlich geprüfte Gütesiegel, die nachweisbar ökologisch hergestellte Kleidung kennzeichnen. Nur sie geben die Gewähr, echte Naturmode zu kaufen.

Einige dieser Gütezeichen werden nur vergeben, wenn auch bei der gesamten Weiterverarbeitung - beim Spinnen, Färben, Ausrüsten, Nähen - gesundheitlich unbedenkliche Hilfsmittel verwendet werden und akzeptable Sozialstandards gelten.

Verlässliche Gütesiegel für nachhaltig produzierte Mode sind vor allem das **IVN**-Siegel des Internationalen Verbands der Naturtextilwirtschaft, das **GOTS**-Siegel für den Global Organic Textile Standard und das **Naturland**-Siegel.

Der gesetzlich geschützte Begriff „aus kontrolliert biologischem Anbau“ stellt immerhin sicher, dass die Baumwolle nach den EU-Richtlinien des Öko-Landbaus hergestellt wurde. Das heißt unter anderem: Ohne Pestizide und Gentechnik.

Auch für Bio-Kleidung gilt: „Bio“ ist nicht gleich „fair“. Bio-Baumwolle garantiert weder faire Produktion noch fairen Handel. Häufig unterstützt die Zahlung von Bio-Prämien jedoch die Landwirte dahingehend, dass sie existenzsichernde Löhne erhalten. Das **Fairtrade**- bzw. das **Fairtrade- Certified- Cotton**- Siegel garantiert faire Mindestpreise für Baumwolle aus Entwicklungsländern. Der Begriff „Bio-Baumwolle“ ist hingegen – im Gegensatz zu *Bio-Lebensmitteln* – nicht geschützt. Jeder kann ihn auf seine Kleidung drucken, egal wie viel Pestizide



beim Baumwollanbau, wie viel giftige Chemikalien beim Färben verwendet werden. Ähnlich verhält es sich mit selbst kreierten Öko-Labels der Hersteller und Handelsketten. Sie haben keine nachvollziehbare Aussagekraft und dienen meist eher dem Marketing als der Nachhaltigkeit.

Das Beste ist es, wenn man sich von den ständig ändernden Moden frei macht und seine Kleidung so lange trägt, bis sie wirklich verschleißt. Dann kann man auch ohne finanzielle Probleme etwas mehr für eine gute Qualität der Kleidung ausgeben – man trägt sie ja entsprechend lange. Außerdem hat man an einem schönen und hochwertigen Kleidungsstück viel mehr Freude, als an Wegwerf-T-Shirts, die spätestens nach der dritten Wäsche so stark eingelaufen sind, dass man sie nicht mehr tragen kann.

Wer mehr über das Thema Textilien wissen will, dem empfehle ich das Buch von Paulus Johannes Lehmann: **„Die Kleidung, unsere zweite Haut“**, Silberschnur-Verlag, ISBN: 978-3-89845-006-5

Christa Jasinski

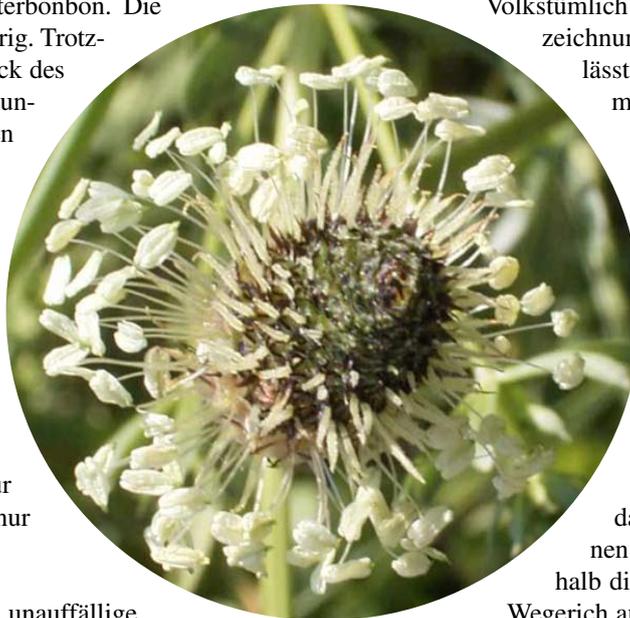


## Wildkräuter & Wildpflanzen

### Der Spitzwegerich

(*Plantago lanceolata*)

Meine Mutter hatte einen Hustensirup aus Spitzwegerich. Der eigentümliche Geschmack dieses Sirups hat gerade meine Geschmacksnerven angeregt. Es war ein süßlicher Geschmack, der etwas rauchig schmeckte, ähnlich wie ein Kräuterbonbon. Die Konsistenz war zäh und klebrig. Trotzdem liebte ich den Geschmack des Sirups. Er floss die Kehle hinunter wie ein wärmendes Kissen und hüllte die Lunge in ein wohliges Gefühl ein. Dies brachte dann auch den quälenden Husten zum Lösen. Möglicherweise ist es in der Erinnerung angenehmer als mein Empfinden heute wäre. Diese Erinnerung birgt jedoch so etwas wie Nestwärme und Geborgenheit für mich. Ein Gefühl, das ich nur schwer beschreiben kann.



Der Spitzwegerich ist eine unauffällige Pflanze, die sich sehr schnell an Orten ansiedelt, die sich selbst überlassen sind. Sie braucht den Menschen, denn sie ist im wahrsten Sinne des Wortes ein Wegelagerer. Er wächst auch mit Vorliebe an Wegen, auf Wiesen und auf Ödland. Durch sein weitverzweigtes und tiefgreifendes Wurzelsystem ist die Pflanze sehr beständig, wenn sie sich einmal angesiedelt hat.

Die Blätter wachsen aufrecht stehend in Form einer Rosette aus dem Boden. Sie sind lang, schmal und stiellos und besitzen drei bis sieben, meist jedoch fünf Blattadern, die der Länge nach verlaufen. Aus der Mitte der Rosette wachsen die kantigen Stängel, oft bis zu 50 cm hoch, an deren Ende die unscheinbaren Ähren stehen. Die Blüten sind kreisförmig um die Ähre angeordnet. Sie sind unscheinbar, duftlos und tragen keinen Nektar. Sie blühen von unten nach oben. Die Bestäubung findet einzig durch den Wind statt. Nach dem Abblühen werden die weißen Blüten braun und erst dann entfaltet sich der Blütenstaub. Die Früchte tragen 2 kleine Samen.

Der Name Wegerich kommt aus dem Althochdeutschen *wegarîh* = König der Wege von *wega* = Weg und *rîh* =

König, Herrscher. Es handelt sich also um einen Beherrscher des Weges. Der botanische Name *Plantago* leitet sich von lateinisch *planta* = Fußsohle ab und *lanzeolata* ist ein Hinweis auf die lanzenförmigen Blätter.

Volkstümlich hat der Wegerich viele Bezeichnungen, was darauf schließen lässt, dass er schon in der Volksmedizin eine bedeutende Rolle gespielt hat. So heißt er Heilwegerich, Lungenblatt, Lämmerzunge, Fünffaderblatt, Wegetritt oder Heudieb.

Die Europäer hatten den Bruder des Spitzwegerich, den Breitwegerich, nach Amerika „eingeschleppt“, sozusagen als Mitbringsel bei ihrer Einwanderung. Er wuchs überall da, wo der weiße Mann mit seinen Füßen hin getreten war, weshalb die Ureinwohner Amerikas den Wegerich auch „Fussabdruck des weißen Mannes“ nannten. Der Breitwegerich ist, im Gegensatz zum Spitzwegerich, eine Trittpflanze. Der Bruder mit den spitzen Blättern wächst neben den Wegen, während der Breitwegerich auf den Wegen wächst.

Das Wegerichgewächs zeichnet sich in erster Linie als Mittel zur Schleimlösung aus. So hat ein Aufguss aus Spitzwegerichblättern eine lindernde Wirkung bei Husten. Ob als Aufguss, Sirup oder Honig, Spitzwegerich hat schleimlösende Eigenschaften und wärmt. Darüber hinaus regt er die Verdauung und den Stoffwechsel an. Die enthaltenen Schleimstoffe lösen mit ihren einhüllenden Eigenschaften den Schleim in Bronchien und Atemwegen. Die Gerbstoffe sorgen dafür, dass der Schleim ausgeschieden werden kann. Auch gegen Durchfall ist er wirkungsvoll, denn die Gerbstoffe entziehen dem Darminhalt Flüssigkeit. Die antibakterielle und entzündungshemmende Wirkung wird bei Entzündungen der Schleimhäute im Mund- und Rachenraum geschätzt. Dafür verwendet man einen Kaltauszug der Blätter und der Blüten.

Der Saft der Pflanze, wie auch die Blattadern zu einer kleinen Kugel geformt ins Ohr gegeben sollen Ohren-



schmerzen lindern. Die Kugel muss so lange erneuert werden, bis sie nicht mehr schwarz wird. Auch eine Tinktur aus Spitzwegerichblättern hilft, sowohl bei Ohrenschmerzen als auch bei Zahnschmerzen. Zahnschmerzen sollen auch gelindert werden, indem man die Wurzel des Spitzwegerich kocht und gut kaut. Ein Aufguss aus der Pflanze wirkt innerlich blutreinigend und schleimlösend und wird bei Hautunreinheiten und Neurodermitis für die äußerliche Anwendung eingesetzt. Fügt man dem Tee noch etwas Honig zu, wird die schleimlösende Wirkung sogar verstärkt. Der Tee ist auch gut bei Blasenschwäche. Die Bitterstoffe regen den Appetit und die Fettverdauung an.

Er ist ein „Erste-Hilfe-Mittel“ bei Insektenstichen und kleineren Wunden. Man zerquetscht ein paar Blättlein zwischen den Fingern und legt diesen Brei auf den Stich oder die Wunde auf. Bienen- oder Wespenstiche – vorausgesetzt es liegt keine Allergie vor – schwellen so nicht an und bleiben auch so gut wie schmerzfrei. Für kleinere Wunden ist dieser Brei blutstillend und er fördert die Heilung. Ich habe diese Maßnahme bei meinen Kindern gern getroffen, wenn sie barfuß in einen Splitter getreten sind oder von einer Wespe gestochen wurden. Spitzwegerich ist im Sommer quasi immer verfügbar. Auch bei kleineren Verbrennungen, selbst bei Verbrennungen von der Brennnessel, ist dieser Brei lindernd.

Die Blätter vom Spitzwegerich in die Schuhe gelegt, lindern Fußbeschwerden. Auch Hühneraugen werden über eine längere Anwendungsphase hinweg gelindert. Dies ist wohl auf eine ähnliche Wirkung zurückzuführen wie die der Wundheilung.

**Plinius** setzte den Saft der Pflanze gegen Tierbisse, speziell gegen Skorpionstiche und Schlangenbisse ein. Dies ist eine Parallele zu dem Einsatz bei Insektenstichen heute.

Laut **Hildegard von Bingen** wirkt der Saft mit Wein und Honig gemischt gegen Gicht.

Im Frühjahr mische ich gerne junge Spitzwegerichblätter in den Salat. Dazu muss ich nur in den Garten gehen und kann direkt vor der Terrasse meinen „Salatzusatz“ ernten. Bei mir im Garten darf er gedeihen, auch wenn er manchmal etwas überdimensional wird und ich ihm dann Einhalt gebiete. Am besten geschieht das, indem ich ihn ernte und in der Küche oder in der Hausapotheke verwende.

Der Spitzwegerich gehört in die grüne Soße und die Neunkräuter- oder Gründonnerstagsuppe. Auch sonst findet er in der Küche Verwendung, z.B. als Suppenzusatz oder in Knödeln. Die geschlossenen Blütenstände, leicht in Butter angeschmort und über den Salat gestreut, ergeben eine schmackhafte Zutat. Als Zugabe zu Kräuterbutter, Kräuterquark, aber selbst als Wildgemüse sind die Blätter geeignet. Sogar die Samen lassen sich wie kleine Nüsschen verwenden und auf Salate oder Müsli streuen. Ein beliebtes Rezept ist der Erdkammersirup. Dafür werden zerkleinerte Spitzwegerichblätter schichtweise mit Akazienhonig in ein Glas eingeschichtet. Wenn das Glas voll ist, lässt man es über Nacht stehen und füllt am Morgen noch mal mit Honig auf. Nun schließt man das Glas mit mehreren Lagen Pergamentpapier und versenkt es 50cm tief in der Erde. Es wird mit einem Brett und mit Erde bedeckt. Die gleichmäßige Temperatur bewirkt eine langsame Gärung. Nach 3 Monaten ist der Sirup fertig. Er wird abgeseibt, ausgepresst und in saubere Gläser gefüllt.

Am besten verwendet man den Spitzwegerich frisch. Sollte man ihn doch konservieren wollen, dann sollte man ihn nur abbrechen und nicht mit Metall schneiden, da er sehr schnell schwarz wird und dadurch seine Heilkraft verliert und wertlos wird. Man sollte auch die Blätter an einem luftigen Ort trocknen und schwarz gewordene Blätter aussortieren. Am einfachsten fädelt man die Blätter an einem Faden auf und hängt diese Kette zum Trocknen an einem schattigen trockenen Ort auf.





Als Kinder waren die Blüten des Spitzwegerich ein beliebtes Spielzeug für uns. Wir beschossen uns gegenseitig mit den Ähren. Dafür wickelten wir den Stängel von unten mit einer Art Schlinge gegen die Ähre und übten Druck nach vorn aus. Dadurch flog die Ähre katapultartig nach vorne weg, so dass man sie hervorragend als Wurfgeschoss verwenden konnte. Der kantige Stängel ist sehr hart, so dass sich Ketten anfertigen lassen, indem man einen Schlitz in Art eines Knopfloches in den Stängel kneift und einen anderen Stängel bis zur Ähre einschiebt. So kann man eine lange Kette auffädeln, die, wenn die gewünschte Länge erreicht ist, einfach geschlossen wird.

Das Wesen der Pflanze ist intensive Emotionalität.

#### Für die Astrologen:

Der Spitzwegerich dem **Merkur** zugeordnet wegen der aufrechten Wuchsform, der lanzettartigen Blätter und der geruchlosen Blüten.

Der Spitzwegerich ist eine wertvolle Heilpflanze mit sehr vielseitiger Wirkung und wird nicht nur von Pfarrer Künzle als Allerwelts-Heilkraut verehrt. Leider beschränken sich seine Einsatzgebiete heute fast ausschließlich auf die schleimlösenden Wirkungen.

Ein alter angelsächsischer Kräutersegen aus dem 11. Jahrhundert für die neun heiligen Kräuter ehrt diese Pflanze:

„Und du Wegerich,  
Mutter der Pflanzen,  
offen nach Osten,  
mächtig im Innern:  
Über dich knarnten Wagen,  
über dich ritten Frauen,  
über dich schrien Bräute,  
über dich schnaubten Farren.  
Allen widerstandest du  
und setztest dich entgegen.  
So widerstehe auch du dem Gift  
und der Ansteckung,  
und dem Übel,  
das über das Land dahinfährt.“

*Marie-Luise Stettler*



## Gärtnerisches/Mikrobiotisches

### Effektive Mikroorganismen

Vor vier Jahren begegnete mir dieser Begriff das erste Mal im Zusammenhang mit meinen Darmproblemen. Eine Bekannte erzählte mir, dass die EM und ihre vielseitigen Wirkungen in Japan von einem Wissenschaftler, Professor Dr. Teruo Higa, wissenschaftlich erprobt werden und auch für meine Darmgesundheit von Bedeutung sein können. Damit war meine Neugier geweckt.

Ich besorgte mir EM1, eine Flüssigkeit, die vorwiegend aus drei natürlich vorkommenden Mikrobenstämmen besteht. Siehe nachfolgender Artikel, den das „GartenWEden“-Team übernehmen darf:

„Was ist EM - Effektive Mikroorganismen?“

Ein Artikel aus [www.emev.de](http://www.emev.de)

#### EM e.V. – Gesellschaft zur Förderung regenerativer Mikroorganismen

EM ist die Abkürzung für Effektive Mikroorganismen. Diese wurden von dem japanischen Agrarwissenschaftler und Hochschullehrer Prof. Dr. Teruo Higa entdeckt und finden seit 1982 international Verwendung. EM1® ist eine Multimikrobenmischung von hauptsächlich Milchsäure- und Photosynthesebakterien, Hefen und fermentaktiven Pilzen, von denen die meisten für die Herstellung von Lebensmitteln verwendet werden oder darin vorkommen. (Sauerkraut, Bier, Joghurt etc.) Wird diese Mischung aus natürlich vorkommenden und nicht genveränderten Mikroorganismen mit organischen Materialien zusammengebracht, produzieren die Mikroorganismen eine Fülle von nützlichen Substanzen wie Vitamine, organische Säuren, mineralische Chelatverbindungen und unterschiedliche Antioxidantien.

Die perfekte Symbiose der Mikroorganismen in EM erzeugt starke regenerative Kräfte, die in unterschiedlichsten Milieus z. T. ganz überraschende Wirkungen entwickeln. Diese Wirkungen werden in der EM-Technologie zur praktischen Anwendung gebracht. Ursprünglich als Alternative zum Einsatz von chemischen Mitteln in der Landwirtschaft angesehen, wird EM heute weltweit auch für die Bereiche Umwelt, Industrie und Gesundheit eingesetzt.

Beim Einsatz in der **Landwirtschaft** fördert EM eine schnelle Vermehrung von nützlichen Mikroorganismen – eine Voraussetzung für die Schaffung von gesunden Böden und somit optimalen Wachstumsbedingungen für jede Art von Pflanzen. Es wird dadurch möglich, hohe Er-

träge von qualitativ hochwertigen Pflanzen und Früchten zu erzielen.

EM schafft ein gutes mikrobielles Gleichgewicht und trägt so dazu bei, pathogene Organismen zu unterdrücken und nützliche zu unterstützen. In der Tierzucht und -haltung kann so ein gesundes Umfeld erzeugt werden, insbesondere durch verminderten Einsatz von Antibiotika und Chemikalien. Mit EM fermentierte organische Materialien als Futterzusatz tragen zudem zur Tiergesundheit bei.

Durch die Behandlung mit EM können **organische Abfälle** statt zur Fäulnis über die Fermentation in Wertstoffe umgewandelt werden. Dies kommt nicht nur bei tierischen Abfällen, sondern auch bei Hausmüll, Kompost und Abwässern zum Tragen. Unangenehme und schädliche Gerüche werden zurückgedrängt wenn nicht vollständig vermieden.

Im **Umweltbereich** kann durch den Einsatz von EM die Artenvielfalt in unterschiedlichen Ökosystemen, auch in allen Gewässern, gefördert werden. In Gewässern beschleunigt EM den Abbau von Sedimenten und verbessert die Wasserqualität.

Im **Haushalt** wird EM für vielerlei Bereiche benutzt wie ein Hausmittel: Von der Verbesserung des Raumklimas über alle Reinigungsarten bis hin zur Behandlung des Bioabfalls und dem Einsatz auf Balkon und im Garten.

Als Basis für andere Produkte wie spezielle Reiniger, als Zusatz für Tone und Baumaterialien, Farben und Lacke wird EM mittlerweile ebenfalls mit Erfolg in Anspruch genommen.

Verallgemeinernd kann man sagen, dass EM überall, wo es eingesetzt wird, regenerativ wirkt, die Lebenskraft und Gesundheit stärkt und degenerative, krank machende Prozesse verhindert.

© EM e.V. Deutschland“

Den Mikroben ist es völlig egal, wo sie zum Einsatz kommen, denn sie sind durch ihre Zusammensetzung in der Lage, abbauende, also krankmachende, Fäulnis verursachende, Mikroorganismen aus dem jeweiligen Milieu zu verdrängen. Es spielt keine Rolle, wo sie zum Einsatz



kommen, ob auf dem Feld, im Stall, im Futter, im Garten, im Haushalt und im menschlichen Körper! Sie wirken - richtig angewendet - immer stärkend, aufbauend, antioxidativ.

Vieles wusste ich bei meiner ersten Anwendung nicht. Ich nahm auf Empfehlung einen Teelöffel EM1 mit einem halben Glas Wasser dreimal am Tag ein. Nach einer Woche beruhigte sich mein Darm, die Blähungen gingen zurück und der Stuhlgang normalisierte sich. Das faszinierte mich dermaßen, dass ich alle Literatur verschlang, die zu den EM angeboten wurde.

Aus EM1 kann mit Zuckerrohrmelasse und Wasser EMa fermentiert werden. Diese Flüssigkeit gewinne ich seit Langem selber, weil ich die segensreiche Wirkung in Haushalt und Garten nutzen will. Leider sind mir die Produkte aus EM im EMIKO-Shop zu kostenintensiv und so experimentiere ich bzw. lerne von den Erfahrungen anderer Anwender.

EMa ist eine saure Flüssigkeit mit einem pH-Wert am besten von 3,5 und kann erfolgreich vielseitig im Haushalt eingesetzt werden. Dazu eine Reihe von Beispielen:

- **Reinigung:** Auf 10 Liter Wischwasser nehme ich 150 ml EMa, ohne andere Putzmittel
- **Fenster putzen:** Ich verwende ausschließlich EMa, dann nur 100 ml auf 10 Liter ebenfalls ohne andere Reiner
- **Backofen:** EMa pur darauf geben und längere Zeit einwirken lassen, eventuell wiederholen
- **Waschmaschine:** 3 Esslöffel (EL) in das Waschpulverfach und nur noch 1/3 der Waschmittelmenge nehmen, dazu einen Waschhandschuh gefüllt mit EM-Keramikpipes (eingenäht) – dazu nächstes Mal mehr, wenn gewünscht
- **Händewaschen:** Nach der Gartenarbeit oder anderen schmutzigen Arbeiten, Hände mit EMa einreiben und waschen. Der Schmutz geht leichter ab und kleine Verletzungen heilen schneller
- **Kleine Wunden oder Verbrennungen:** Mit EM1 oder EMa unverdünnt einsprühen, schmerzen nicht und heilen besser
- **Schuppenflechte:** Mit 1–2 Liter EMa als Badezusatz baden und danach die betroffenen Stellen mit einem

EMa-getränkten Tuch bedecken und über Nacht einwirken lassen. Bis zum Erfolg wiederholen

- **Deo/Fußspray:** EM1-Verdünnung herstellen, wie es angenehm auf der Haut ist und damit einsprühen, auch Fußpilz kann mit EMa-Wasserbad über mehrere Wochen beseitigt werden
- **Schuhe:** Unangenehme Gerüche in Schuhschränken und Schuhen verschwinden beim Besprühen mit einer EMa-Lösung
- **Raumspray:** Ich energetisiere mit drei Sprühstößen alle Räume mit EMa-Verdünnung
- **Entrostet:** Dazu den Gegenstand längere Zeit in EMa legen;
- **Obst/Gemüse:** Waschen mit EMa – ca. ½ Tasse auf ca. 5 Liter Wasser geben. Gut gegen Fäulnisbakterien und Umweltgifte, alles bleibt länger frisch.

Diese Liste kann jeder vervollständigen, indem er probiert, wo die EM noch hilfreich sind.

Bei der Arbeit mit EM erlebte ich ab und zu auch unliebsame Überraschungen. Sie sind halt Lebewesen und erfordern unser Mitdenken. Elektrosmog in ihrer Umgebung mögen sie überhaupt nicht. Bei Temperaturen unter 8°C werden sie inaktiv, und die fermentierte Zuckerrohrmelasse im EMa hinterlässt auf weißen Sachen einen leichten Braunschleier (Achtung bei weißer Wäsche!).

Bevor ich über meine Anwendung und Erfahrung mit EMa in meinem kleinen Garten berichte, muss ich noch auf zwei EM-Produkte eingehen, die man unbedingt für erfolgreiches Arbeiten benötigt. Einmal sind es die EM-Keramik-Pipes, das sind kleine Keramikröhrchen, auf deren Herstellung ich nicht eingehen möchte, da jeder sich Literatur bei Interesse besorgen kann. Sie energetisieren normales sauberes Leitungswasser und ich verwende sie bei der EMa-Herstellung.

Das zweite Produkt ist das EM –Keramikpulver. In dem feinstpulverisierten Keramikpulver wurde Ton mit effektiven Mikroorganismen bei hohen Temperaturen gebrannt. Durch das Einbrennen der EM werden die wertvollen Informationen nicht geschädigt. Es bleiben die bekannten vielseitigen Eigenschaften und Informationen von EM erhalten und werden bei Anwendung weitergegeben.

Wer möchte nun jetzt schon wissen, wie man kostengün-

stig EMA herstellt? Ich gehöre zu jenen, die erst mit einfachen Mitteln ausprobieren, bevor sie etwas investieren wollen und können. Deshalb zuerst die einfachste Möglichkeit für 10 Liter EMA.

Man kaufe zwei 5-Liter Quellwasserflaschen. Dazu kaufe man im Baumarkt eine Plastikkiste mit Deckel, in die die Flaschen hineingehen. Außerdem eine Aquarienheizung mit 50 Watt und ein Thermometer für Flüssigkeiten. Die Kiste füllt man bis zur Hälfte mit Wasser. Dann nimmt man die Flaschen heraus. Damit später die Temperatur mindestens 30°C erreicht, empfiehlt es sich um die Kiste Styropor oder anderes Isoliermaterial anzubringen.

Des Weiteren benötigt man Indikatorpapier pH 3,2 – 5,0, das bekommt man, wie die Keramikpipes bei [www.emiko.de](http://www.emiko.de) oder [www.mikroveda.com](http://www.mikroveda.com). Besser wäre es, wenn man einen EM-Berater in der Nähe hat und dort alles kauft. Da kann man sich gleich beraten lassen.

Nun erläutere ich das Grundrezept für die Befüllung einer 5 Literflasche. Zuerst gieße ich 300 ml Wasser aus einer Flasche, gebe dann ca. 30 Keramikpipes in die Flasche, um das Wasser zu energetisieren. Lasse alles einen Tag stehen.

Am nächsten Tag messe ich 150ml Melasse ab und gebe sie in einen sauberen Topf (kein Aluminium), fülle ein wenig Wasser von der Flasche dazu und erwärme unter Umrühren alles kurzzeitig auf dem Herd auf 100°C.

Danach fülle ich aus der Flasche wieder Wasser in den Topf und kühle damit das Wasser-Melasse-Gemisch auf 40°C ab. Nun messe ich 150ml EM1 ab und gebe es in den Topf. Kurz umrühren und alles mit einem Trichter in die 5-Literflasche füllen, dann zuschrauben und anschließend mit der 2. Flasche so verfahren.

Beide Flaschen in die halb mit Wasser gefüllte Kiste geben, die Heizung anstellen, alles abdecken und nach zwei Tagen muss man täglich kurz die Flaschen öffnen, damit das bei der Fermentation entstehende Gas entweichen kann. Nach 7 Tagen sollte EMA entstanden sein, das merkt man daran, dass kaum noch Überdruck beim Öffnen der Flaschen zu spüren ist.

Man prüft nun den pH-Wert, er sollte bei 3,5 liegen, maximal 3,8 betragen. Ich freue mich jedes Mal, wenn mir alles gelungen ist. In den Jahren hatte ich nur einmal Pech. Da betrug der pH-Wert zwischen 3,8 und 4,1. Das lag an einer überalterten Melasse.

Ich schüttete alles auf meinen Kompost. Reinigte besonders gründlich die Flaschen. Energetisch am wertvollsten ist das EMA in den ersten 14 Tagen. Wenn es aber dunkel und kühl steht, dann kann man es auch länger nutzen. Ich fülle aus den 5 Literflaschen das EMA in 0,5 Literflaschen um, das finde ich angenehmer zum Verbrauch.

In der Hoffnung, dass ich verständlich genug über meine Erfahrungen bis hierher berichtet habe, möchte ich später über den Einsatz in meinem Garten berichten.

### Literaturempfehlungen:

EM: Fantastische Erfolge mit Effektiven Mikroorganismen in Haus und Garten, für Pflanzenwachstum und Gesundheit – Anwenderbuch, von Franz-Peter Mau, ISBN-10: 3-44214227-X ISBN-13: 978-3-44214227-9

Effektive Mikroorganismen (EM): Eine revolutionäre Technologie geht um die Welt, von Teruo Higa, ISBN-10: 3-922201-49-0 ISBN-13: 978-3-922201-49-6

Eine Revolution zur Rettung der Erde: Mit Effektiven Mikroorganismen die Probleme unserer Welt lösen, von Teruo Higa, ISBN-10: 3-922201-35-0, ISBN-13: 978-3-922201-35-9

*Christine König*

Anm. der Redaktion:

Als EM kann man auch z.B. KANNE-Brottrunk nehmen. Für Anreicherung von Gießwasser, für die Darmsanierung, Kompostverbesserung ist er ebenfalls bestens geeignet ... und ein wenig preiswerter (2 Euro der halbe Liter). Vitamin B12 wird nebenbei geliefert.

Noch ein Buchtipps zu EM:

Ernst Hammes, Gisela van den Höövel  
EMLösungen - Haus und Garten  
Eifelkrone Verlag  
ISBN: 978-3-937640-31-0





## Kulinarisch - Rohköstliches

### Grünfruchties (Schmusies) und frisch gepresster Saft

Vor ca. einem halben Jahr bekam ich von Beatrix Ullrich, einer Leserin unseres GartenWeden, einen schönen und anregenden Brief, den ich gleich als ersten Teil dieses Artikels verwenden möchte. In ihm ging es um Mixgetränke überwiegend aus Obst, welche durch Zerkleinern entstehen. Zusammen mit gekörntem Eis kann man daraus auch erfrischende Sorbets herstellen. Im zweiten Teil möchte ich meine Erfahrungen mit Preßsäften hoher Qualität beschreiben.

#### 1. Grünfruchties / Smoothies:

Frau Ullrich schrieb:

„...Auf die Grünfruchties wurde ich zur Sommersonnenwende von lieben Bekannten aufmerksam gemacht. Ich war bei ihnen zu Besuch und wir gingen zum Abendbrot durch den Garten, um alle möglichen Zutaten für das Mixgetränk zu sammeln. Dann kamen noch 2 Bananen hinzu, Mandelpüree, und das Ganze wurde einige Minuten durchgenu- delt - hmmm, lecker! Wieder daheim, fing ich an, mit dem Grünfruchtie zu experimentieren. Die ersten Ergebnisse wa-

ren nicht gerade sehr schmackhaft. Ich habe mittags im Be- trieb davon gelöffelt und sehr erstaunte Blicke geerntet, von den Bemerkungen ganz zu schweigen... Mittlerweile klappt das natürlich schon viel besser. Ich wohne nur zur Miete, aber wir haben einen recht wilden Garten hinterm Haus, den außer mir keiner nutzt. Dort habe ich 2 Zucchini- pflanzen hingesetzt. Man kann nicht nur die Blüten in den Grünfruchtie reinschnibbeln, sondern auch überschüssige Zucchini. Ansonsten stehen im Garten so leckere Sachen wie Löwen- zahn, Wegerich, Giersch, Brennnessel, Vogelmiere, Sauer- ampfer, Klee und Schafgarbe. Ich habe mir ein Buch über essbare Wildpflanzen zugelegt und gelesen, dass man z.B.





auch junge Ahorn- oder Birkenblätter essen kann, also auch mitmixen. Vom Balkon kommt dann noch Zitronenmelisse hinzu, Petersilie und Steviakraut, auch mal ein Erdbeerblatt. Wenn vorhanden, Möhrengrün, Spinatblätter oder Salat. Und an Früchten habe ich bisher als Geschmacks-träger (oder -überdecker) Banane ausprobiert, Ananas und vor allem Erdbeeren. Melone ist auch prima, mit Schale, ist aber kein Geschmacksträger, eher eine geeignete Beigabe. Dann kommt mal ein Pfirsich mit dazu, ein paar Pflaumen, oder zusammen mit den Erdbeeren andere Beeren der Saison. Als ich den ersten Erdbeer-Blaubeer-Schmusie mit auf der Arbeit hatte, meinte ein Kollege, ob ich eine Fledermaus mitgeschreddert hätte. Ja, so kann man gesund essen und noch zur Heiterkeit in den Pausen beitragen! Was nicht passt, ist Banane mit Brombeer, aber das soll ruhig mal jeder selbst ausprobieren. Man kann den Geschmack auch mit gutem Fruchtsaft aufpäppeln, falls der restliche Grüngeschmack stört. Ich habe mich allerdings an den Geschmack gewöhnt und möchte ihn nicht mehr missen. Ach ja, so nebenbei habe ich über 2 Kilo abgenommen, ohne auf Kuchen oder andere "Dickmacher" zu verzichten. Und man sollte auch keine Angst bekommen, wenn die ein oder andere Entgiftungserscheinung auftritt. Wer die Germanische Heilkunde (Germ. Neue Medizin) begriffen hat, der wird sich ohnehin nicht so schnell ängstigen, wenns mal juckt oder man ein paar Tage etwas müder ist als sonst. Ich bin überzeugt, dass man seinem Körper nichts Besseres antun kann, als Grünfruchties zu sich zu nehmen. Vor allem ist das wesentlich gesünder als sog. Nahrungser-

gänzungsmittel, und außerdem preiswerter. Wer berufstätig ist, der kann sich sein Mixgetränk abends zubereiten und in einem Schraubglas in den Kühlschrank stellen. Das hält sich locker 1-2 Tage (die Erfinderin der Green Smoothies spricht sogar von 3 Tagen aber das habe ich noch nicht ausprobiert, frisch ist immer besser). Ich freue mich schon auf das nächste Frühjahr, und darauf, dass ich im Garten zusätzlich essbare Pflanzen einsetzen kann, wie z.B. Ringelblumen. Aber erst mal muss ich schauen, ob demnächst der Wintergarten auch noch was Essbares hergibt - ein ganz neues Thema für mich!"

Beatrix Ullrich

## 2. Frische Presssäfte:

Im Gegensatz zu den Fruchties (Schmusies) werden bei den Presssäften die Früchte, Gemüse und Kräuter nicht nur zerkleinert, sondern zusätzlich schonend entsaftet, d.h. es bleibt ein **Trester\*** übrig. Man sollte dazu eine Saftpresse benutzen, welche das Pressgut schonend zerkleinert und mit geringer Umdrehungszahl entsaftet. Dadurch wird viel weniger Sauerstoff in die Säfte eingewirbelt, wie dies sonst z.B. bei Zentrifugen und anderen schnell rotierenden Entsaftern der Fall ist. Sie oxidieren dadurch nicht so schnell. Das Ergebnis ist ein qualitativ hochwertiger Saft, der nicht grau wird, sondern je nach Pressgut seine Farbe behält. Außerdem können Blattgemüse, solche Gemüse wie Stangenfenchel und fast alle Arten Kräuter, entsaftet werden, vor denen herkömmliche Entsafter meist kapitulieren müssen. Ich benutze dafür eine *Solostar* mit einer Entsaftungstechnik, welche eine Kombination von Fleischwolf und Fräse darstellt, wenn man die Konstruktion der Presswalze betrachtet. Weitere gute Pressen, die allesamt nicht billig sind – Gutes hat seinen Preis – sind die *GreenStar* und der Klassiker *Champion*. Letztere mit der Einschränkung, dass sie eine ziemlich hohe Umdrehungszahl besitzt. Aber sie ist seit 50 Jahren ein Klassiker. Die erwähnten Saftpresen von Qualität sind allesamt made in USA. Es sind eindeutig die besten am Markt. Der Vorteil meiner Saftpresse ist es, dass bei gleichem Entsaftungsteil auch statt Motorblock ein Antrieb mit Kurbel zum Handbetrieb erhältlich ist. Das ist geeignet für alle, die es auch im Urlaub und auf Reisen nicht lassen können. Allerdings sollte dann das Saftgut vorher sehr gut zerkleinert sein oder aus Weizengras, Kräutern oder Ähnlichem bestehen. Diese Pressen gibt es im Naturkosthandel (Naturkaufhaus) oder bei [www.keimling.de](http://www.keimling.de) (Rohkostversand) zu kaufen.

Zum Entsaften verwende ich im Gegensatz zu den Fruchties, die ich auch sehr schätze, meist Gemüse und weniger Obst. Ich bevorzuge es, sortenrein zu entsafteten und Gemüse und Obst nicht zu vermischen (z.B. keine Äpfel



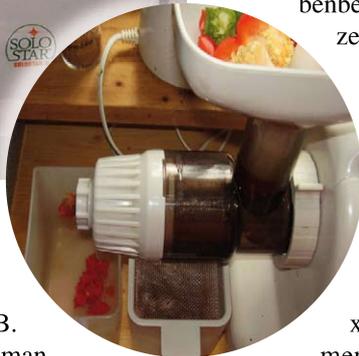
mit Möhren etc.) Manche Menschen vertragen diese Mischungen nicht, da es im Darm zu Spannungen kommen kann. Mit dieser Methode ist es z.B. möglich, einen halben Rotkohl, den man als Rohkostsalat kaum schaffen würde, in Sekundenschnelle ‚aufzutrinken‘. Ebenfalls solche Gemüse, die als Rohkost nur in geringen Mengen verzehrbar sind – wie z.B. Wirsingkohl, Brokkoli, Mangold, Lauch, Grünkohl oder Zwiebel – kann ich in größeren Mengen einmischen und es ist – trinkbar!

Nach dem Entsaften verfeinere ich die Rohsäfte noch ein wenig, indem ich einen Schluck KANNE-Brottrunk (ca. ein Viertel bis Fünftel der Gesamtmenge), ein klein wenig gutes, kaltgepresstes BIO-Speiseöl (Oliven-, Distel- oder Rapsöl) und eventuell etwas Pfeffer oder Muskat dazugebe. Salz ist eigentlich nicht nötig, da die meisten Gemüse – besonders Mangold – genügend eigene Salze enthalten, um als Frischsaft gut zu schmecken.



Damit die Optik stimmt (weil das Auge ja bekanntlich mitisst bzw. -trinkt), entsaftete ich meist „farbrein“. Zu Möhren passen z.B. sehr gut Rotkohl und rote Beete, Tomaten und roter Paprika. Dort hinein gibt es dann neben dem obligatorischen Schluck Brottrunk noch ein wenig BIO-Gemüsesaft aus dem Markt.

Zu Weißkohl passen Brokkoli, Grünkohl, Lauch, Wirsing, Fenchel, Spinat, Zucchini und natürlich die frischen Kräuter und Wildpflanzen. Gemüse wie Kohl haben nebenbei die positive Eigenschaft, dass sie die Walzen des Entsafters schön putzen. Darum schicke ich sie immer am Schluss durch.



Ich habe bewusst auf Rezepturen verzichtet, da ich finde, beim Entsaften – ebenso wie bei den Fruchties – ist es wichtig, selber auszuprobieren und auf Entdeckungsreise zu gehen. Man kann übrigens auch alles mit etwas Joghurt mixen – als indisches Lassi. Für den kommenden Frühling wünsche ich Ihnen eine gute Kombinationsgabe und einen guten Appetit.

*\*Trestler ist der beim Entsaften entstehende feste Rückstand. Er kann entweder auf den Kompost oder in die Bio-Tonne oder man verwendet ihn als Grundlage für leckere **vegetarische (vegane) Bouletten:***

Vermischt mit gekochtem Buchweizen, Hirse, Linsen und Dinkel, danach noch etwas Haferflocken, Zwiebel, Kräuter und Gewürze nach Wahl rein, gebunden mit etwas Kartoffelstärke und Brotbrösel, halten diese Bouletten schön zusammen und waren bei jedem Fest bisher der Renner. Die gehen auch ohne Ei.

*Tipp:* Den Boulettenteig über Nacht kühl stehen lassen. Nie warm verarbeiten bzw. anbraten!!! Er formt sich kalt viel besser, weil auch die gekochten Cerealien bis dahin schön „batzig“ geworden sind. Am besten schmecken solche Bouletten nach meinen Erfahrungen kalt.

*Gewürztipp deutsch:* Pfeffer, Thymian, Majoran, Knoblauch, Muskat, etwas Suppenwürze, Gartenkräuter.

*Gewürztipp indisch:* Paprika, Curry, Garam Masala, Knoblauch, Kreuzkümmel, Curcuma, kleingehackte Rosinen.

Salz nicht vergessen!

*Michael Marschhauser*

*Anm.:*

*das Titelbild des Artikels zeigt einen roten Saft aus Rotkohl, Weißkohl, rote Beete, Tomate und Fenchel*



## Zeitgeistiges

# Gender – oder der Verlust der Identität

Seit einiger Zeit hört man immer wieder den Begriff Gender oder Gender Mainstreaming. Die Grundlagen davon haben längst in unsere Schulen und Kindergärten Einzug gehalten.

Was bedeutet Gender?

Dazu steht bei Wikipedia:

*Der Begriff **Gender** bezeichnet das soziale oder psychologische Geschlecht einer Person im Unterschied zu ihrem biologischen Geschlecht (engl. sex). Der Begriff wurde aus dem Englischen übernommen, um auch im Deutschen die Unterscheidung zwischen sozialem (gender) und biologischem (sex) Geschlecht treffen zu können, da das deutsche Wort Geschlecht in beiden Bedeutungen verwendet wird.*

In den Bemühungen des Gender Mainstreaming soll das angeborene Geschlecht nicht mehr maßgebend sein. Die Erfinder dieser Theorie gehen davon aus, dass unser psychologisches oder soziologisches Geschlecht nicht angeboren sei, sondern anerzogen. Junge oder Mädchen sollen nicht mehr nach ihrem Geschlecht definiert werden, sie sollen geschlechtslos behandelt werden und sich ihr Geschlecht dann selber aussuchen. Um das durchzusetzen, würde man am

liebsten direkt nach der Geburt damit anfangen. Die Kinder sollen außerhalb der Familie erzogen werden, um allen Kindern die gleichen Möglichkeiten zu bieten.

Vor allem in Kindergärten laufen schon entsprechende Programme, weil man weiß, dass Kinder bis zu einem Alter von sieben Jahren am stärksten beeinflussbar und formbar sind. Andersgeschlechtliche Rollenspiele werden den Kindern aufgedrückt, ob sie wollen oder nicht. Das ideale Kind gilt als hetero- und homosexuell zugleich. Die angeborene geschlechtliche Rolle wird dem Kind weg genommen. Das Kind soll als völlig geschlechtsneutral gesehen und behandelt werden, und wenn ein Kind geschlechtsspezifisch reagiert, so soll es entsprechend korrigiert werden.

All diese Maßnahmen bringen den Kindern einen völligen Verlust ihrer Identität.

Die Idee von Gender Mainstreaming beruht auf den Ideologien der Frankfurter Schule, die nach dem ersten Weltkrieg ins Leben gerufen wurde. Diese Schule beruht auf den kommunistischen Ideen von Karl Marx und stützt sich auf folgende Säulen:

- Abschaffung aller Religionen
- Abschaffung der Moral
- Abschaffung der Familie
- Abschaffung der Nationalität
- Abschaffung der Persönlichkeit und Freiheit
- Abschaffung des Privateigentums



Schauen wir uns diese Säulen einmal genauer an.

### **Abschaffung der Religionen:**

Wer das hört und ein gespaltenes Verhältnis zu den institutionellen Religionen hat, könnte nun sagen: „Die Abschaffung der Religion ist etwas Positives, weil Religionen uns unterdrücken.“ Das ist dann richtig, wenn man Religion gleichsetzt mit den verwalteten und leitenden Institutionen. Beides hat jedoch in Wirklichkeit nichts miteinander zu tun. Religion kommt von dem lateinischen Wort *religare*, was soviel heißt wie „zurückbinden“. Religio steht für unsere Anbindung an Gott.

Nimmt man dem Menschen seine „Religio“, dann nimmt man ihm seine Spiritualität. Karl Marx drückte es aus mit den Worten: „Sein bestimmt das Bewusstsein“. Er verdrehte also das, was ein Mensch, der seine Anbindung an Gott noch spürt, weiß, nämlich dass sein Bewusstsein das Sein bestimmt. Da die meisten Menschen ihr Gefühl nach etwas Größerem jedoch nicht völlig ablegen können, hat man in Amerika in den Schulen etwas eingeführt, was man „Intelligentes Design“ nennt. Intelligentes Design, das uns steuert, als Ersatz für unsere Verbindung mit Gott.

### **Abschaffung der Moral:**

Damit will man aus einem Menschen, der nach seinen eigenen Gefühlen lebt, einen Menschen machen, der hemmungslos eine Sexualität auslebt, die nicht seiner Seele entspricht. Die Menschen sollen ihre Sexualität ausleben, ohne dass so etwas wie Liebe dabei eine Rolle spielt. Eine Sexualität, die den Menschen alleine auf seine körperlichen Triebe reduziert. Die Bedürfnisse der Seele und das geistige Einssein mit dem Partner werden dabei völlig ausgeschlossen. Der Mensch als Schöpfer wird reduziert auf die tierische und rein materielle Ebene.

### **Abschaffung der Familie:**

Hier will man dem Menschen das wegnehmen, was stark mit seiner eigenen Identität zu tun hat. Man begründet das mit der Emanzipation von den Eltern. Die Kinder sollen schon direkt nach der Geburt in Krippen erzogen werden als geschlechtslose Wesen ohne Identität und eigene Persönlichkeit und ohne Moral. Das, was bisher eine Gesellschaft ausmachte - ein Verbund vieler Familien - fällt dann völlig weg. Die Kinder sollen möglichst nur noch innerhalb ihrer Gruppe agieren. Nichts wird mehr dem Zufall überlassen, der Mensch wird gezielt geleitet, und man erzieht so einen perfekten Arbeitssklaven in einer Konsum- und Unterhaltungsgesellschaft. Die Werte seiner Ahnen zählen überhaupt nichts mehr, der Mensch wird entwurzelt. Aus dem Gender-Modell wurde mit der Zerstörung der Familien auch die Lie-



be völlig entfernt, denn sie ist es, die das Kind benötigt, um ein starker und glücklicher Mensch zu werden.

### **Abschaffung der Nationalität:**

Hier könnte man auch zuerst einmal das Positive sehen, denn ohne Nationalitäten gibt es auch keine Auseinandersetzung mehr zwischen den Nationalitäten. Im Grunde geht es jedoch nicht um eine Nationalität – die könnte ruhig abgeschafft werden – sondern um das, was wir als Volk oder noch besser als Gemeinschaft bezeichnen. Und das beinhaltet unsere gesamte Kultur und unsere Bräuche. Und die haben ja ganz viel mit den Gegebenheiten zu tun, wo dieses Volk lebt und welche Geschichte es hinter sich hat. Die Kultur der Menschen, die auf einer Insel leben, wird sich zwangsläufig von der unterscheiden, die sich in Bergregionen entwickelt hat, wenn sie noch ursprünglich ist. Wir sollen eine Kultur übernehmen, die der Konsum- und Unterhaltungsgesellschaft angepasst ist und keine natürlichen Wurzeln mehr hat.

### **Abschaffung der persönlichen Freiheit:**

Das bedeutet in erster Linie, dass wir uns der Gesellschaft unterwerfen. Das Individuum zählt nichts, während die Gesellschaft alles bedeutet. Individuelle Wünsche und Vorstellungen sollen der Vergangenheit angehören. Der Mensch soll seine Rolle in der Gesellschaft übernehmen an dem Platz, an dem die Gesellschaft ihn benötigt.

### **Abschaffung des Privateigentums:**

Dass das keine Lösung ist, haben die sozialistischen Länder sehr gut bewiesen. Ein Mensch wird zum Beispiel ein Stück Land, das ihm nicht gehört, auch nicht mit Liebe behandeln. Diese Vorstellung von einer Gesellschaft, in der dem Menschen nichts gehört, entwurzelt ihn ebenfalls. Selbst Tiere markieren ihr Revier und verteidigen das, was ihnen gehört. Wer sich einmal mit den Anastasia-Büchern befasst hat, der wird wissen, dass eine Pflanze, die der Mensch auf seinem

Grund und Boden gepflanzt hat, um sie später zu verzehren, genau die Nährstoffe in sich anreichert, die dieser Mensch benötigt. Hier stehen Mensch und Pflanze in einem engen Austausch. Alles, was anonym gepflanzt wird, kann dem niemals gerecht werden.

All das, was abgeschafft werden soll, sind identitätsstiftende Merkmale. Werden diese dem Menschen genommen, dann hat das auf ihn verheerende Folgen: Seine Lebensenergie wird zerstört.

Was ist der Mensch dann noch als Mensch?

Gender stützt sich nicht nur auf die Ideologien der Frankfurter Schule, sondern auch auf die Vorstellungen der Psychoanalyse nach Freud. Denn Freud ging davon aus, dass der Mensch sexuell unterdrückt ist, vor allem durch die Religionen. Er meinte, dass die Menschen in vorreligiöser Zeit sexuell frei waren. So nach dem Motto: „Bei den Heiden haben alle durcheinander ihre Sexualität ausgelebt.“ Gender sagt: „Nicht das biologische Geschlecht, sondern nur ein selbst definiertes Geschlecht ist das wahre Geschlecht und alles Andere ist Diskriminierung. Jedes Kind soll sich selber aussuchen: Bin ich Junge oder bin ich Mädchen?“

Die Vorstellung der Diskriminierung dient nun der Politik als Instrument uns immer stärker zu reglementieren. Schon heute wird unsere gesamte Gesetzgebung durch entsprechende Antidiskriminierungsgesetze von Brüssel aus geleitet. Die internationale Gesetzgebung ist hier bestimmend und nicht, was das Volk denkt und fühlt. Das begann mit den Gleichstellungsgesetzen der Frauen in den 60er Jahren. Aber dabei blieb es ja nicht. Viele Gruppierungen rufen heute schon nach Antidiskriminierungsgesetzen. Angefangen von Homosexuellen, Transsexuellen bis hin zu Gehörlosen, die eine Gehörlosenkultur fordern. Je mehr solcher Gruppen sich das Gesetz annimmt, umso mehr wird der Begriff „Antidiskriminierung“ benutzt, missbraucht und im verwaltungstechnischen Bereich umgesetzt. Je mehr Definitionen es im Bereich Diskriminierung gibt, umso mehr Opfer dieser Diskriminierungsinflation wird es auch geben. Irgendwann kommen Antidiskriminierungsgesetze für Menschen die über 1,80m sind, Menschen, die unter 1,80m sind, Menschen mit grünen Augen, Menschen mit roten Haaren usw... Wo das endet, dürfte jedem Menschen, der noch denkt, klar sein: Beim Retortenmenschen, der nicht mehr diskriminierbar ist, weil alle gleich sind. Die Auseinandersetzung zwischen diesen Gruppen wird gezielt gefördert. Wie weit all das schon in unsere Sprache eingreift, dürfte man daran sehen, dass die Worte „Mutter“ und „Vater“ schon heute unter das Antidiskriminierungsgesetz fallen, weil sie nicht geschlechtsneutral sind. Wer sich da nicht strafbar machen will, der sollte Elter sagen für Vater oder Mutter – das ist geschlechtsneutral!

Wer sich darüber Gedanken macht, der wird entdecken: Die Wahrheit steckt in jenem Detail, das besagt, es gibt keinen Unterschied zwischen den männlichen und weiblichen Anlagen. Doch das ist äußerst gefährlich, weil es einer „Kastration“ beider Anlagen gleich kommt. Der Durchschnittsmensch - das Arbeitstier - soll sich am besten um weiter nichts mehr kümmern als um seinen Lebensunterhalt und darum, seine sexuellen Bedürfnisse auszuleben. Alles weitere erledigen die von den Regierungen installierten Gleichschaltungsmechanismen, die dann auch fürs Gesamtdenken verantwortlich sind. Der Mensch soll nicht mehr seinen Anlagen gemäß um sein Wohl und Leben bestimmen, das übernimmt der Staat oder entrechtende Institutionen. Der Durchschnittsmensch soll auch nicht mehr darüber nachdenken, was man in einem friedlichen Miteinander verbessern könnte, denn dafür sind Ethikkommissionen abgestellt. Geschlechtliche Individualität ist gleichbedeutend mit Widerständen gegen eine Gleichschaltung, also muss sie gezielt soweit zerstört werden, um einen neu zu schaffenden Status Quo (Gender Mainstream) fest zu installieren.

Im metaphysischen Dasein bedeutet das, man wird abgeschnitten von seiner natürlichen Spiritualität, denn diese ist nicht wichtig für die Funktionalität des Produktes namens Mensch. Nur eigens dafür geschulte Lehrer und die Vorstellung von Intelligentem Design sorgen dafür, dass der Durchschnittsmensch wenigstens ein bisschen Pseudometaphysik erfährt, damit er nicht gänzlich abstumpft - denn das wäre wiederum sehr gefährlich, weil dann der Mensch keine Lust mehr auf Lernen hat und somit auch seine Tätigkeiten als Arbeitsmensch nicht mehr versehen kann.

Es gibt inzwischen immer mehr Menschen, die dieses Szenario in der oben dargestellten Form zwar ablehnen, die aber doch denken, dass ja eigentlich nichts daran sein könnte, dass wir geschlechtsneutral erzogen würden, weil unsere Seele ja auch nicht geschlechtsdefiniert ist, sondern androgyn.

Stimmt! Die Seele ist androgyn – sie hat beide Pole in sich. Wenn die Seele in die Materie eintaucht, bekommt sie jedoch einen polaren Körper, da die Materie polar ist. Und unsere Persönlichkeit unterliegt ebenfalls der Materie. Geistseelisch sind wir nach wie vor androgyn, aber eingetaucht sind wir bewusst in einen männlichen oder weiblichen Körper. Wir haben uns also vorher unser Geschlecht ausgesucht und ich halte deshalb überhaupt nichts von der Idee der Geschlechtslosigkeit. Auf die Idee der materiellen Geschlechtslosigkeit kommen meiner Meinung nach nur Menschen, die nicht an so etwas wie eine Reinkarnation glauben. Ich persönlich finde es wunderbar in diesem Leben den weiblichen Pol leben zu können. In diesem Leben bin ich ganz bewusst Frau. Und ich habe mich deshalb niemals diskriminiert gefühlt. Das hängt mit der Persönlichkeit zusammen. Meine weiblich geprägte





Persönlichkeit ist so stark, dass sie sich niemals diskriminieren lassen würde. Ich finde es wunderbar, dass ich für meine Kinder Mutter bin und nicht Vater. Normalerweise müssten sich dann Väter diskriminiert fühlen, dass sie nicht das erleben können, was eine Frau bei der Geburt eines Kindes erlebt. Unsere Welt wird aus der Sicht des Mannes definiert und Frauen werden bei Gleichschaltung nicht freier, sondern zum Mann umerzogen, denn ausschließlich die Werte des Mannes sind es, die in unserer Welt zählen. Übrigens sehe ich da im esoterischen Bereich eine weitere Parallele zu den oben dargestellten Ideen, nämlich die Aussage, dass das Ego etwas ist, was weg gehört. Das Ego ist das „Ich“, also die derzeitige Persönlichkeit und die sollte so stark sein, dass sie ihr Leben lebt, ohne sich zum Beispiel diskriminieren zu lassen. Dass das Ego nicht lenken soll, sondern die Seele, ist eine andere Sache – das hat nichts mit der Stärke der Persönlichkeit zu tun. Je stärker die Persönlichkeit ist, umso stärker kann sie sich auch zurücknehmen, sie muss nicht im Vordergrund stehen, sie ist sich ihres Selbstes bewusst!

Unsere Aufgaben innerhalb der Materie sind unterschiedlich und diese Unterschiede haben auch etwas mit männlich/weiblich zu tun. Genau aus diesem Grunde hat Gott uns ja einen Partner oder eine Partnerin gegeben. Für mich ist der größte Schöpfungsakt des Menschen überhaupt die Erzeugung eines Kindes in Liebe und das geht nur dadurch, dass wir dabei bewusst Mann und Frau sind. Androgyn im Geiste zu sein, heißt nicht, dass die Frau plötzlich männlich sein soll. Wenn ich von „männlich“ und „weiblich“ spreche, dann sehe ich dahinter auch die Prinzipien. Das männliche Prinzip untersteht dem linearen, gebenden Teil und das weibliche Prinzip dem nichtlinearen, aufneh-

menden Teil der Schöpfung. Unsere gesamte Gesellschaft unterliegt jedoch ausschließlich dem linearen Prinzip, also dem männlichen Prinzip. Wenn man sich die Erziehung in Schulen und Kindergärten anschaut, so wird man feststellen, dass dem nichtlinearen, aufnehmenden Denken überhaupt kein Raum gegeben wird - es existiert hier einfach nicht. Das ändere ich jedoch nicht, indem ich den Mädchen und Frauen das, was ihnen an Weiblichkeit noch geblieben ist, auch noch weg nehme. Je mehr die Frauen vermännlicht wurden, umso mehr entfernte sich unsere Gesellschaft von Gott, weil Gott nicht ohne ein nichtlineares Denken erkennbar ist. Ein androgynes Denken und Handeln ist so den Menschen kaum noch möglich. Das lernt man nur, indem man beide Prinzipien, statt sie zu negieren, wirklich kennen lernt. Über Gleichschaltung funktioniert das auf jeden Fall nicht.

Gehen wir den anderen Weg. Stärken wir unsere Kinder in ihrer Persönlichkeit, so dass sie ohne unsere Beeinflussungen sich frei entfalten können. Wir wissen nichts um die Aufgabe, die sich die Seele unseres Kindes gestellt hat, bevor sie inkarnierte, also sollten wir sie auch nicht beeinflussen.

Stärken wir die Familien und geben ihnen den Raum auf dem sie glücklich leben können, so dass sie ein liebendes Umfeld für die Kinder darstellen, in dem sich die Kinder gemäß aller ihrer positiven Anlagen entfalten können. Stärken wir die Familien und sorgen wir dafür, dass die Liebe wieder die Möglichkeit bekommt, in alle Familien einzuziehen.

*Christa Jasinski*



## Spirituelles

### Ein neues Paradigma der Wirklichkeit

**Warum Spiritualität einen schlechten Namen hat, und wie man das ändern könnte!**

Seit Tausenden von Jahren sieht es danach aus, dass Religionen die Menschheit eher geteilt als vereinigt haben. Die meisten Kriege der Weltgeschichte waren so genannt religiös motiviert. Im Namen Gottes wurden (und werden bis heute) sehr viele Menschen getötet. Die meisten Religionen sind weiter dafür bekannt, dass sie die Würde der Frau unter die des Mannes stellen. Außerdem tendieren Religionen danach, die Sexualität zu tabuisieren, wodurch diese behaftet wird mit Scham und Schuld. Genügend Grund für intelligente Menschen diesem Phänomen den Rücken zu kehren. Auf dem Gebiet der Spiritualität ist in den letzten Jahrzehnten weltweit eine neue Strömung entstanden. Man kann sie pauschal benennen als "New Age", "Neue Zeit" Strömungen. **Die Frage ist nun: Sind diese neuen Formen von Spiritualität besser als die traditionellen Religionen?**

Ich meine, dies ist in vielerlei wichtiger Hinsicht der Fall! Nichtsdestoweniger bin ich im Laufe der letzten 30 Jahre innerhalb der New Age Strömung auf eine Anzahl funda-

mental falscher Interpretationen der Wirklichkeit gestoßen. Diese inadäquaten Sichtweisen und Konzepte sorgen dafür, dass sich auch jetzt wieder die meisten intelligenten Menschen nicht angezogen fühlen von diesen modernen Strömungen! Die New Age Bewegungen ernten viel Kritik, und darum möchte ich eine Anzahl populärer Auffassungen der New Age Philosophien unter die Lupe nehmen, und sehen, was dabei nicht ganz stimmt. Gleichzeitig sehen wir dabei, wie die falsche Sichtweise ersetzt werden kann durch *eine Sichtweise, die sofort als ewig und universeller wiedererkannt werden kann! Aber wollen wir dazu in der Lage sein, brauchen wir ein wirklich allumfassendes Weltbild, ein allumfassendes Gottesbild und ein allumfassendes Selbstbild!* Schauen wir einige populäre Auffassungen an:

#### 1. Auffassung über die endgültige Wirklichkeit: **Alles ist Energie.**

Das stimmt nicht genau: Alles ist Bewusstsein. Bewusstsein ist die Quelle von Energie und Materie. Deshalb bestehen auch wir aus drei Komponenten: Körper (Materie); Geist (Energie); Seele (Bewusstsein). Bewusstsein ist absolute Stille, totale Abstraktion, reine Unendlichkeit.

#### 2. Auffassung über Zeit: **Zeit besteht nicht wirklich; sie ist eine Illusion**

Eine verwirrende Sichtweise: Zeit ist einfach das Zählen der Bewegungen. Wenn wir sagen, dass Zeit nicht



besteht, können auch Raum und Bewegung nicht bestehen! Was man meint ist Folgendes: Es gibt eine Ebene der Realität, die außerhalb der Zeit besteht. Bewusstsein ist die zeitlose, ewige Quelle aller Zeit und Raum und aller Dynamik, die darin stattfindet. Man kann auch nicht sagen, dass die ganze Schöpfung eine Illusion ist: Sie ist wirklich da! Nur ist sie nicht ewig.

### **3. Auffassung über Gott:**

**Es ist eine Art Energie, ein Licht oder so.**

Was hier auffällt, ist die Ungenauigkeit und das Vage. Gott ist Bewusstsein, die Quelle aller Sorten Energie und aller Sorten Materie. Gott kann man sich am besten vorstellen als einen unbegrenzten, allgegenwärtigen, allwissenden, alles organisierenden Ozean von Bewusstsein. Die Analogie der vielen Wellen auf einem Ozean macht alles deutlich.

### **4. Auffassung über das Leben im Hier und Jetzt:**

**Lebe im Hier und Jetzt.**

Klingt nett, aber das tun wir sowieso: Wir können nicht anders! Also ist es eine verwirrende Anweisung. Was man meint ist: Sei dir selbst bewusst; sei dir deines eigenen Bewusstseins bewusst. Wenn wir gefestigt sind in unserem Selbst, dann sind wir gefestigt in Glückseligkeit! Dann schadet es nicht, wenn wir eine schöne Zukunft planen, und über die Vergangenheit nachdenken und unsere Lehren daraus ziehen!

### **5. Auffassung über die Einheit des Lebens:**

**Wir sind alle Eins.**

Mir fällt auf, dass das nie richtig erklärt wird. Darum tun wir es hier: Auf der Ebene unserer Essenz sind wir Eins. Wir sind Eins auf der Ebene des Bewusstseins. Es gibt nur ein Bewusstsein. Wessen Bewusstsein ist das? Unser gemeinschaftliches Bewusstsein. Wir sind verschiedene und einzigartige Ausdrücke ein und desselben Bewusstseins. Die Analogie der Wellen macht alles klar.

### **6. Auffassungen über das Ego:**

**Das Ego soll vernichtet, getötet werden. Es soll sterben.**

Sehr schädliche Auffassung! Das Ego ist eine gottgegebene Instanz, Zentrum unserer Persönlichkeit. Das Ego verleiht uns das Ich-Gefühl, ohne welches wir seelisch krank wären! Das Ego ist der Ausdruck unseres wahren Selbst, auf der Ebene unseres Körper-Geist-Seelen-Systems. Was man meint ist Folgendes: Wir sollten uns

nicht mit unserem Körper-Geist-Seelen-System identifizieren, statt dessen mit unserem wahren Selbst, dem kosmischen Ego!

### **7. Auffassung über Erleuchtung:**

**Sie ist sehr schwierig zu erreichen, und ein sehr besonderer, nicht nachvollziehbarer Zustand des Bewusstseins. Erleuchtung ist extrem rar.**

Das alles ist ganz daneben, und eine sehr irreführende Idee. Über Erleuchtung soll man Folgendes wissen: Was man früher Erleuchtung, Nirwana, Befreiung, Satori, Erlösung nannte, ist nichts anderes als der natürliche Zustand wahrer geistiger Erwachsenenheit. Erleuchtung steht für das natürliche, entspannte, krampflose Funktionieren unseres Körper-Geist-Seelen-Systems! Durch dieses Wissen wird Erleuchtung allmählich normal werden, und die Menschheit kann endlich erwachsen werden.

### **8. Auffassung über Yoga:**

**Man soll acht Stadien durchlaufen, bevor man bei Samadhi ankommt.**

Diese weit verbreitete Auffassung hat dafür gesorgt, dass sogar Yoga unpraktisch wird! Die acht Aspekte des Lebens, die in der Yoga-Philosophie beschrieben werden, sind keine Stufen, sondern Gliedmaßen, die wir gleichzeitig kultivieren können. Deshalb ist Yoga auch nicht schwierig und fordert keine Mühe, Anstrengung oder eiserne Disziplin! Es fördert nur die natürliche Entwicklung.

### **9. Auffassung über Meditation:**

**Man soll sich konzentrieren, oder soll sich etwas vorstellen.**

Wahre Meditation fordert keine Konzentration und keine Vorstellungskraft! Sie ist ein natürlicher und müheloser Prozess von Geschehenlassen, Loslassen und Nehmen, so wie es kommt. Sie ist ein Prozess der *Entspannung*, und keine *Anstrengung*! Nur so kann sich Bewusstsein ausbreiten!

### **10. Auffassung über Glauben:**

**Die Wirklichkeit kann nicht rationell verstanden werden, deshalb sollen wir einen irrationalen Glauben umarmen!**

Wenn wir annehmen dass die Wirklichkeit nicht rational zu erklären ist, kreieren wir eine Spaltung in unserem Selbst! Glauben soll überhaupt nicht irrational sein! Die Wirklichkeit funktioniert nach Gesetzen, die

rational verständlich sind. Glauben kann und soll deshalb auf komplettem und adäquatem Wissen basiert werden! Der Mensch ist sehr wohl in der Lage, eine allumfassende Einsicht zu haben, und die endgültige, universelle und ewige Wahrheit einzusehen. Er braucht nur das Paradigma des Bewusstseins anzunehmen. Dann wird Glauben verwandelt in ein Vertrauen in die Wahrheit, in die Wirklichkeit, in die kosmische Intelligenz, die in allem und jedem wirksam ist, allwissend ist und keine Fehler macht.

#### **11. Auffassung über die Wahrheit: Jeder hat seine eigene Wahrheit. Wahrheit ist persönlich.**

Dies stellt eine Inflation des Begriffs Wahrheit dar! Was man meint ist einfach, dass jeder Mensch seine *Meinung* haben und sagen darf. Eine Meinung widerspiegelt jedoch nicht immer die Wahrheit! Eine Aussage ist wahr, wenn sie mit der Wirklichkeit übereinstimmt. Die Wirklichkeit hat unendlich viele Facetten und Ebenen, und jeder Mensch sieht die Wirklichkeit aus seinem einzigartigen Blickwinkel. Jedoch, ob etwas wahr ist oder nicht, wird durch die *Wirklichkeit* bestimmt, und nicht von einer persönlichen Meinung.

#### **12. Auffassung über Freiheit und Vorbestimmung: Wir sind für x Prozent frei, und für y Prozent vorbestimmt.**

So sieht es in der Tat aus im gängigen Wachzustand, und jeder hat eine persönliche Auffassung darüber, wie groß diese Prozentanteile sind. Aber der gängige Wachzustand ist bei Weitem nicht allumfassend. Von einem kosmischen Standpunkt aus sehen wir ein, dass wir 100 Prozent frei sind, und *gleichzeitig* 100 Prozent vorbestimmt! In dem Zustand von geistiger Erwachsenenheit hat unser Bewusstsein eine kosmische Dimension bekommen. Wir fühlen uns *von innen* absolut frei, und *von außen* spielen wir spontan unsere kosmische Rolle, und leben genau nach dem kosmischen Plan!

#### **13. Auffassung über das Geheimnis des Lebens: Das Gesetz der Anziehung.**

Das Anziehen ist sekundär. Primär ist der Mechanismus der Manifestation. Mit unserer Vorstellungskraft können wir kreieren, was wir wollen. Bewusstsein hat unendliches organisierendes Vermögen. Also, das Geheimnis steckt im Prozess des Selbstaudrucks, nicht im Prinzip der Anziehung. Oder man kann sagen, dass der Mechanismus von Selbstaudruck das Geheimnis *hinter* dem Geheimnis ist!

#### **14. Auffassung über urteilen: Wir sollten nicht urteilen.**

Mit dieser Aussage wird eigentlich gemeint, dass wir niemanden *verurteilen* sollten. Es gibt einen großen Unterschied zwischen urteilen und verurteilen! Urteilen ist eine wichtige Tätigkeit die wir konstant bewusst und unbewusst ausüben. Sie basiert auf klarer Wahrnehmung, welche unser Unterscheidungsvermögen ausmacht. Das Unterscheidungsvermögen kann niemals zu groß sein! Wir dürfen so viel unterscheiden wie wir wollen! Durchblick, Diagnose, das Wissen, was etwas ist, ist immer gut! Dann gilt automatisch das folgende Gesetz: Alles verstehen ist alles vergeben! Unterscheidungsvermögen und Verständnis führen uns aus Verurteilungen.

*Drs. Frans Langenkamp*

*Drs. Frans Langenkamp hat eine Praxis in Cham, Oberpfalz. Wenn Sie Nachrichten empfangen möchten über seine Seminare, schreiben Sie bitte eine E-Mail an: [franslangenkamp@freeler.nl](mailto:franslangenkamp@freeler.nl). Seine Webseite: [www.selfrealisation.net](http://www.selfrealisation.net).*



## Nachdenkliches Reinigung

### Erinnerung an ein Gespräch von vor Jahren

Nach und nach fallen mir immer mehr Sequenzen eines langen Gesprächs mit einem mittlerweile verstorbenen Freund und Mentor ein, worin es sich um das menschliche Kranksein drehte. Es muss wohl seinen Grund haben, warum mir dieses Gespräch wieder einfällt und mich auch heute wieder sehr bewegt.

Er hieß Peter. Wir machten gemeinsam eine längere und sehr ruhige Bergwanderung, um mich vor meinen Herzinfarktstrapazen zu erholen. Immer wieder machten wir eine Pause, intensivierte dabei unsere Gesprächsinhalte, so dass sich für mich ein schärferes Bild um gewisse Zusammenhänge ergab.

Peter erklärte auf seine ruhige und bedächtige Art und in eindringlichen Worten, warum wir Erdenmenschen so krank sind. Es geht nicht um Mikroben, Bakterien oder „Viren“, sondern um unsere Energetik und Abstrahlung, die Krankheiten auslösen. Die schlimmste Krankheit sei der Zweifel an Allem und Jedem, die mit weiteren Krankheiten einhergehen, wie Angst vor dem Unbekannten, Aggression auf Andersdenkende und ein chronischer Widerwille gegen das Heilsein. Diese grauenvolle Kombination nennen wir Gesellschaftsform und Zivilisation, worauf wir auch noch mit einem perversen Stolz blicken und alles missionarisch auf dem gesamten Planeten mittels Gewalt verbreiten.

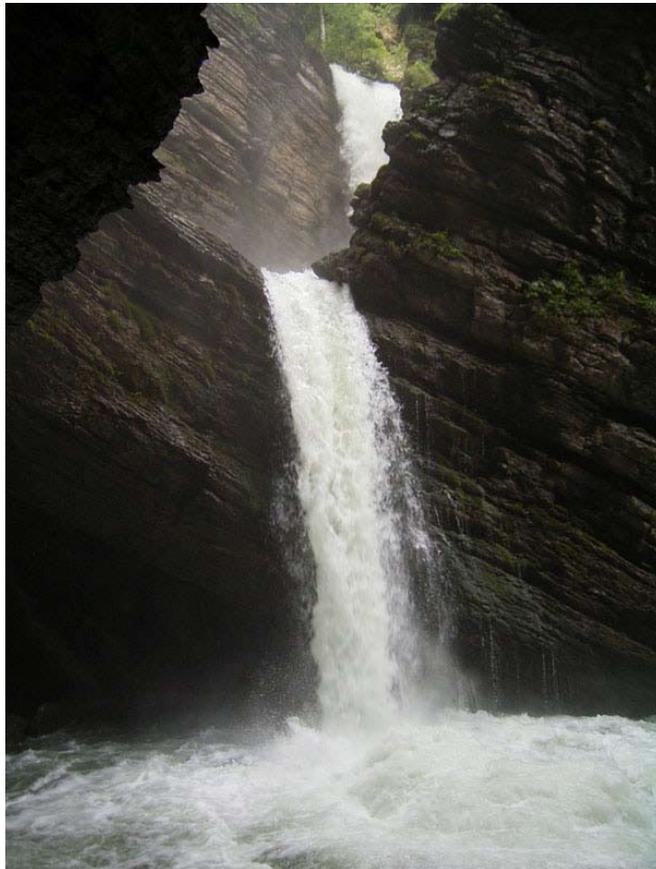
Wir benehmen uns wieder, wie das schon mal vor über 13.000 Jahren (über den Daumen gepeilt) geschah und

wir noch heute als lemurisch-atlantische Zeit aus alten Mythen und Sagen kennen. Damals benahmen sich in den letzten Zügen dieser Epoche zwei Menschenrassen (die wir heute als die schwarze äthiopische und die rote mongolisch-indianische Rasse bezeichnen) innerhalb dieser schweren Erkrankungen und richteten sich gegenseitig und auch andere Rassen zugrunde. Es ist nichts mehr übrig geblieben als verklärende Mythen und Versuche, diese Zeit als etwas Herrliches zu betrachten. Nach der weltweiten Katastrophe begann die Restmenschheit mit dem Wiederaufbau und die weiße Rasse übernahm nach und nach die Führung – mit den alten Fehlern und Krankheiten behaftet

sowie zusätzlich einem tiefen Hass auf die anderen Rassen. Der Weiße wollte nun seinerseits zeigen, dass er es besser könne – was dabei herausgekommen ist, könne man heute sehr gut erkennen: Er ist dabei, die Erdenmenschheit gänzlich zu vernichten!

Zu behaupten, wir seien durch asurische außerirdische Invasoren soweit infiziert worden, hat zwar ein Quäntchen Wahrheit in sich, doch wären wir nicht manipulierbar gewesen, wenn wir nicht schon längst an der Seuche namens „Zivilisation“ und „Herrschaft“ erkrankt gewesen wären. So sei jeder Mensch frei in seiner Wahl, welche Möglichkeiten er gehen möchte. Dar-

aus entwickelten sich religiöse und politische Gebilde und die Erdenmenschen hatten die Wahl, welche Entwicklungsstufen sie weiterhin gehen wollen. Und noch heute wählen wir immer wieder aus einer Vielfalt religiöser und politischer Möglichkeiten unser „Weiterkommen“ aus, anstatt uns zu entscheiden, nichts mehr zu wählen, was uns noch weiter vom Urgrund weg bringt. Immer, wenn es heißt, man habe die Wahl, steckt dahinter ein „Parasit“ der einem vorgaukelt, man habe ständig eine freie Wahl, wie man



leben möchte. Und das stimmt nicht. Wir können uns alleine *ent*-scheiden, das Leben anzunehmen, egal wie es sich darstellt. Je mehr Menschen begreifen, nichts mehr aus dem Topf der Zivilisation und den Gesellschaftsformen zu wählen, desto rascher werden sie lernen, wieder in ihre Urnatur zu gelangen. Und diese ist wedischer Natur.

Unsere zivilisatorische und gesellschaftliche Ausrichtung macht aus uns energetische Wesen, die soviel negative Energie abstrahlen, dass es krankmachend wirkt. So meidet auch die Tierwelt den Kontakt mit uns Menschen, weil sie spürt, dass wir gefährlich und tödlich sind; weil wir sie domestizieren und in unsere Gesellschaftsform einpressen.

Peter sagte damals auch, dass er persönlich kaum noch eine Chance für uns sieht, weil wir schnurstracks auf einen Abgrund zugehen, wie er schon einmal von vor 13.000 Jahren auftrat. Der Abgrund sei jedoch nicht durch menschliche Technik aufgetan worden, sondern die Natur hat die Atmosphäre mit „Stoffen“ angereichert, um ganz bestimmte Krankheiten auszurotten. Man könne das mit einer Reinigung vergleichen, wobei Giftstoffe und Schlacken aus dem Körper geschwemmt werden, um den Organismus von Krankheiten zu befreien. Dass dabei enorm viele Menschen umgekommen sind, ist nur ein Effekt der Reinigung – so hart es auch klingen mag.

Die Überlebenden haderten nicht mit ihrem Schicksal, denn sie waren ja froh darüber, noch zu leben und endlich neu anfangen zu können. Doch es steckte noch ein Quäntchen Gift in ihnen, das sie erneut zu Gesellschaftsformen motivierte, die eine „freie“ Wahl als ersten Grundsatz hatte. So entstanden wieder Grenzsetzungen, Regierungen und Religionen, die die alten Krankheiten förderten und wieder entzündeten.

Wenn wir erkennen könnten, dass die lemurisch-atlantischen Rassen und Artefakte heute als Mahnmale gelten, würden wir mehr auf sie sehen und hören. Sowohl die äthiopische als auch mongolisch-indianische Rasse, die wir Weißen vielfach für ihr Tun von vor 13.000 Jahren „bestraft“ haben, könnten uns sagen, woran wir erkrankt sind – aber wir hören und sehen nicht hin, weil sie ja zivilisatorisch unter unserem Niveau stehen...

Ich weiß nicht, ob der 21. Dezember 2012 eine wesentliche Bedeutung für uns Menschen hat – allerdings hat dieses Datum für die oben genannten Rassen eine große Bedeutung. Für sie hat es die Bedeutung des

Neubeginns eines Zeitalters, über das sie nicht mehr hinaus blicken können, weil es für sie scheinbar nicht mehr relevant sein wird – was immer das auch bedeuten mag. Für die weiße Rasse scheint dieses Datum eher eine Belustigung zu sein oder eine Spielvariante für leichtgläubige Zeitgenossen. Möglich ist jedoch auch, dass wir einer erneuten Planetenreinigung entgegen gehen, die an diesem Datum irgendeine wesentliche Bedeutung kennzeichnet. Möglicherweise beginnt da erst die planetare Reinigungsphase oder sie erreicht ihren Höhepunkt und erst die Zündung dafür. Darüber kann man nur spekulieren.

Ich frage mich, was wird sein, wenn wir irgendwann einer gesamtplanetarischen Heilung entgegen gehen – wie wird sich diese kennzeichnen und was wird sie aus uns machen? Läuft nach 2012 alles so weiter wie bisher, können wir uns sicher sein, wir rennen in einen Abgrund mit fatalen Folgen.

Die vorher genannten alten Rassen werden weiterleben, weil sie daran gewöhnt sind, mit misslichen Lagen zurecht zu kommen – sie besitzen die Energetik des Überlebens in allen Lagen. Und wie werden wir Weiße uns machen, wenn es nur noch ums Überleben geht? Ich glaube, die Frage ist offensichtlich zu beantworten – es werden jene überleben, die sich für eine wedische Zukunft entschieden haben!

Da auch ich zu den erkrankten Zivilisationsmenschen gehöre, mache ich mich schon mal gefasst darauf, wie sich eine große Reinigung anfühlen wird. Zumindest durchlaufe ich seit einem Jahr konstant gewisse Reinigungsphasen, die mich sowohl körperlich als auch geistig ziemlich durcheinander wirbeln. Vielleicht durchlebe ich ja auch meine persönliche Apokalypse, um schon mal einen Vorgeschmack auf die große Planetenreinigung zu erhalten.

Wohl bekomm's dem, der mit mir darauf anstößt. Es darf ruhig mal ein gutes Biobier sein – schließlich dürfen wir uns auch unserer Naturgeschenke in flüssiger Form erfreuen!

*Alf Jasinski*



Satire

Willis wahre Weisheiten

*Willi ist ein etwas fauler Mensch, der nur etwas macht, wenn es unbedingt notwendig ist. Er isst für sein Leben gern, aber nur richtig gute leckere Sachen – kein Fast-food. Er ist ein Beobachter des Menschlichen – das ist eine seiner Lieblingsbeschäftigungen! Und er ist liebevoll, aber er hat dabei den Stachel des Skorpions, der aufdeckt...*



dein Boss sein, deine Mutter, dein Saufkumpan oder ein Geldeintreiber, du hattest keine Ahnung, musstest abnehmen und das Risiko eingehen. Und Handys hatten wir schon gar nicht! Um was mit Freunden zu besprechen, mussten wir da hinfatschen, damit unsere Eltern uns nicht hören konnten. Wenn die Straßenlichter angingen, hatten wir zu Hause zu sein, sonst gab's den Hintern voll!

Als ich noch ein Kind war, haben mich die Erwachsenen immer zu Tode gelangweilt mit ihren ätzenden Abhandlungen über ihre eigene ach so harte Jugend, und wie schwer sie es hatten auf dem fünf Kilometer langen Fußmarsch zur Schule. Jeden Morgen, Hin- und Rückweg immer bergauf und barfuß in ganzjährigen Schneestürmen, die jüngeren Geschwister huckepack zu den einräumigen Schulgebäuden tragend. Trotzdem immer ein glattes Einser-Zeugnis gehabt, trotz ihres Vollzeitjobs nach der Schule in der Fabrik für 35 Pfennig die Stunde, um die Familie vor dem Hungertod zu bewahren...

Und ich hatte mir geschworen, wenn ich erwachsen bin, meinen Kindern und Enkeln niemals so einen Bullshit aufzutischen, wie schwer ich es hatte, und wie leicht die es haben. Nun, da ich im reifen Alter von 58 bin, kann ich es nicht mehr verleugnen - die Jugend von heute hat es so verdammt gut!

Ich meine, verglichen mit meiner Jugend lebt ihr im Traumland Utopia, liebe Jugend. Und ich hasse es zu sagen, aber ihr Kinder von heute wisst gar nicht, wie gut ihr es habt...

Ich meine, als Kinder hatten wir kein Internet. Wenn wir was wissen wollten, mussten wir in die Bücherhalle gehen und es uns verdammt noch mal selbst heraus suchen, stellt euch das mal vor!

Und es gab keine E-mail. Wir mussten tatsächlich Briefe schreiben, mit einem Stift auf Papier. Dann mussten wir den ganzen Weg über die Straße zum Briefkasten gehen, und es dauerte manchmal eine ganze Woche, bis das Teil ankam! Da gab es keinen MP3 oder Napster. Wenn du Musik haben wolltest, musstest Du zum Plattenladen gehen und dir die Platten selbst besorgen. Oder wir mussten den ganzen Tag am Radio warten, um Lieder auf Kassetten aufzunehmen und dann hat der Moderator ins Ende reingeredet und es alles versaut! Auch hatten wir nicht diese Display Teile auf dem Telefon. Wenn 's klingelte, hattest du nicht den blassesten Schimmer, wer dran war. Konnte

Versteht ihr kleinen Weicheier eigentlich, was ich sage? Das ist genau, was ich meine. Ihr Kinder von heute habt es so verdammt gut. Ihr kleinen verweichlichten, verwöhnten, undankbaren Biester habt es viel zu einfach heute. Vor 20 Jahren hättet ihr keine 5 Minuten ausgehalten! So, das hat jetzt gut getan – und jetzt können wir weiter spielen – das nächste Level will gemeistert werden...



Euer Willi





„Zugefrorener See“

Foto:

*Michael Marschhauser, 2011*



„Bald taut es“

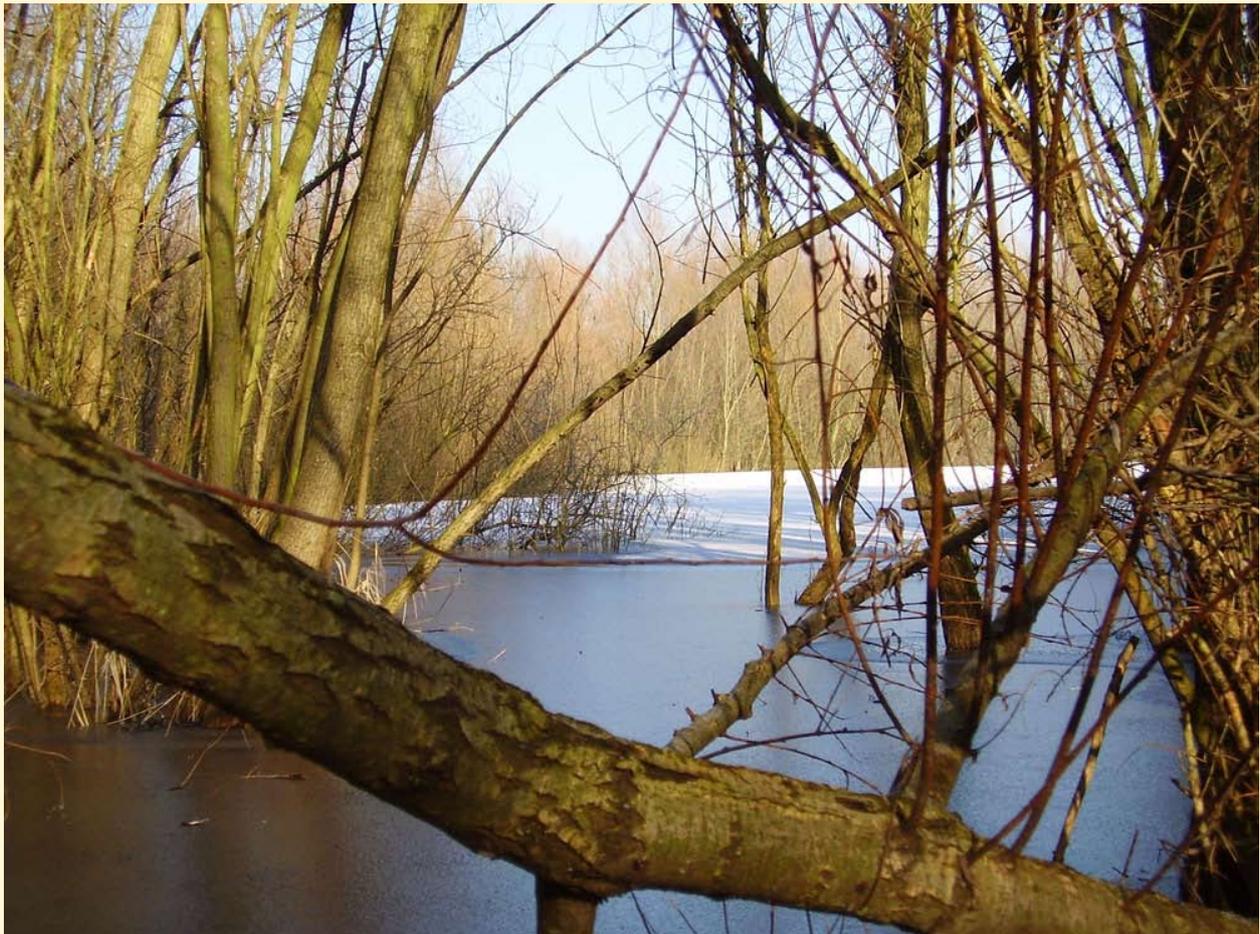
Foto:

*Michael Marschhauser, 2011*

# GartenWEden

Das wedische Magazin / 26. Ausgabe / März 2011

Wir freuen uns schon auf die 27. Ausgabe des GartenWeden im April 2011.



Die Druckausgabe des Garten Weden wird realisiert  
mit freundlicher Unterstützung von

**gerd.krautmacher**  
Druckvorstufe & Digitaldruck

 08281.3047  [gerd@krautmac.de](mailto:gerd@krautmac.de)