



Mit besonderem Dank an die Künstlerin Stephanie Norton de Beauvais in Paris für das Foto dieser Zeichnung.

Der Mensch ist als Teil der Natur untrennbar mit ihr verbunden. Deshalb nenn ich dies Bild:

Mensch und Natur als Einheit



Zeichnung an einer Hauswand in Paris (Künstler unbekannt) Ateliers d'Artistes – Les Frigos, 19 rue des Frigos – 75013 Paris



Maren Martini

Gesunde Lebensweise und Ernährung – Meine Erfahrungen und mein Weg zum GANZHEITLICHEN LEBEN



Vergissmeinnicht



Inhaltsverzeichnis

	Seite
Zur Autorin	5
Vorwort	6
Mein Dank	7
Meine Ernährungsumstellung	9
Das Frühstück	11
Das allmorgendliche Getränk	13
Bewegung - Notwendigkeit oder Bedürfnis?	14
Tai Chi	17
Füße – ein tragender Teil von uns	18
Achtsamkeit im Alltag oder Routine ist der Tod von Physis und Psyche	21
Zwischenmenschliche Beziehungen - Einsamkeit ist ein grausamer Seelentod	23
Schutz vor Liebe als Herzschmerzprophylaxe?	26
Gesundheits-Check-up - sinnvoll oder -los?	28
Frau Merkel: Nein, danke! Ich möchte keine Impfung!	32
Facebook, Instagram und WhatsApp - Ich nehme Abstand davon!	38
Zu guter Letzt	42
Quellen	43
Meine Verzweigungen und Engagements	45

Impressum:

Foto, Gestaltung und Texte: Copyright ©Maren Martini

Ich verwende nur eigene Fotos, aufgenommen mit meinem Sony M5 und Xperia 10.

Alle Urheberrechte liegen bei mir und sind somit geschützt.

Dresden, 2020

1. Auflage

Internet: <https://www.maren-martini.de>



Zur Autorin



Ich bin Jahrgang 1970, gebürtige und stolze Dresdnerin und Mutter zweier wundervoller Töchter.

Nach einer Ausbildung in Pflanzenkunde (Phytotherapie) im Jahre 2018 sowie anschließenden Aufbaukursen bei Mehner und Busshardt (Akademie für ganzheitliche Medizin) in Dresden bin ich bei Pflanzen und Natur gelandet.

Seit fast zwei Jahren besitze ich einen Kleingarten, der mir für meine Experimente mit Pflanzen und der Naturforschung dient. Meine Erfahrungen mit Pflanzen in Bezug auf Ernährung und Gesundheit stelle ich seit einem Jahr auf meiner Internetseite: <https://maren-martini.de> dar.



Vorwort

Meine Phytotherapieausbildung

- meine Liebe zu Pflanzen und Tieren
- meine Ernährungsumstellung 2017/18 sowie
- meine Fernausbildung als Holistische Gesundheitsberaterin
- als Nicht-Führerschein-Besitzerin, zu Fuß und Rad unterwegs zu sein,
- es zu genießen, mit der Bahn zu reisen, die Landschaft zu betrachten, statt im Stau zu stehen,
- meine Oase - mein Garten –

Das alles gehört zu meinem Weg zum **GANZHEITLICHEN LEBEN**.

Neuigkeiten zu mir, meinen Erfahrungen mit vegetarischer Ernährung, Gesundheit, Natur, Pflanzen, Poesie, Reisen und Umwelt finden Sie auf meiner Internetseite.

Abonnieren Sie gern meine Neuigkeiten über meine Internetseite:
<https://maren-martini.de>

oder folgen Sie meinem Telegram-Kanal: t.me/seelenheilerin

Vielleicht kann ich den einen oder anderen inspirieren,

- seine Ernährung umzustellen
- sich mit der Pflanzenkunde und deren heilsamen Wirkung auseinanderzusetzen
- sich der Natur bewusster zu widmen oder
- sich für die Umwelt zu engagieren.

Der Mensch ist untrennbar mit der Natur verbunden, deshalb ist es wichtig, dass wir unser Augenmerk darauf richten, was für Geschenke die Natur uns bietet und wir sie annehmen, statt sie sinnlos auszubeuten oder zu vernichten. Denn zerstören wir die Natur, werden auch die Menschen irgendwann keine Zukunft mehr auf diesem Planeten haben. Doch leider gehen viele Menschen noch immer so rücksichtslos mit ihrer Umgebung um.



Mein Dank kommt am Anfang



Glockenblumen stehen als Zeichen für Dankbarkeit

gilt den Kräften, die hinter mir stehen und mit deren Hilfe ich diese Seiten habe entstehen lassen:

- ❖ Meinen Töchtern, Rahel und Sarah, für ihre Geduld, Verständnis und Hilfe bei Fragen zur Umsetzung;
- ❖ Insbesondere meiner langjährigen Freundin, der Journalistin – auch liebevoll Karla Kolumna genannt – Dagmar Möbius. Sie ist mir der wichtigste Mensch und gehört für mich zur Familie. Sie hat mich immer motiviert und bestärkt, dass ich meinen Weg gehen kann. Ihr neustes Projekt: <https://www.sprechstundenschwester.de/>
- ❖ Seit meiner ersten Physiotherapiestunde 2009 habe ich einen guten Draht zu ihr und sie arbeitet auch in ihrem Bereich ganzheitlich: Physiotherapeutin Bianka Müller
- ❖ Ebenso gilt dieser dem Musiker sowie Heckenproblem-aus-der-Welt-Schaffer Stefan Hasselmann als Korrektor meiner ersten Beiträge.



Ganz besonderer Dank an meinen Pflanzenkunde- und kreativen Inspirationen, die ich bei Instagram und in meiner Pflanzenkundeausbildung kennen- und schätzen gelernt habe:

- ✚ Aromatherapeutin Eliane Zimmermann, Aromapraxis
- ✚ Autor und Schriftsteller Tommy Herzsprung, auch hörbar mit seinem Mann Jimmy über den Podcast „Hart aber Herzsprung“
- ✚ Coach und Mentor Peter Weinberger
- ✚ Ernährungsberaterin Sabine Holeczek – Gemüsehimmel
- ✚ Ernährungsberaterin und meine Gartenberaterin Katrin Liewig
- ✚ Fotograf und Naturforscher Jack Pöschkens
- ✚ Heilpraktikerin und Autorin Natascha von Ganski – Podcast Die Alchimistin
- ✚ Herzensmenschin Andrea Portsidis
- ✚ Künstlerin Stephanie Norton de Beauvais in Paris
- ✚ Kräuter- und Backfee Sylvia Schnurr
- ✚ Dr. Liebscher und Bracht
- ✚ Naturfriseurin und Ernährungsberaterin für vegane Rohkost Anke Urban
- ✚ Natur- und Kräuter-Bloggerin Doris Kern – Doris mit Liebe gemacht
- ✚ Persönliche Trainerin - Vera Weinert-Pflugbeil
- ✚ Seelenfreundin und Autorin Sonja Sacher – von Hand Gezaubertes gibt's in ihrem Kräuterwerkstatt-Etsy Shop
- ✚ Psychotherapeutin Ursula Herzig, Casa Lucertola
- ✚ Villa der Sinne Ilona Deutschbein

Um nur einige wundervolle, mein Leben bereichernde, Menschen zu nennen.



Meine Ernährungsumstellung

Im Dezember 2016 beschloss ich, mich ab 2017 vegan zu ernähren. Neues Jahr, neuer Versuch: Das war eine bewusste Entscheidung, um die Menschen verstehen zu können, die so leben. Ich habe es ein Jahr durchgehalten, und ich muss wirklich sagen, es war manchmal hart. Gerade, wenn man verreist, ist das eine Herausforderung. Irgendwann habe ich mir angewöhnt, Mandeln und Obst einfach mitzunehmen und als Reserven dabei zu haben. Vor jeder Reise habe ich erkundet, wo sich ein Bäcker in der Nähe befand. Obst und Gemüse bzw. getrocknete Frucht-Nuss-Mischungen zu finden, ist nicht schwer. Nur eine komplett tierproduktlose Ernährung ist wirklich anstrengend und es ging an meine Substanz.



Zunächst war es eine enorme Umstellung. Ich hatte mich vorher bewusst ernährt, zumindest dachte ich es. Ich habe den Haushaltszucker seit Jahren verbannt – ein wirklich unnötiges Element in der Küche - sowie Weizenmehl.

Stattdessen gibt's Roggen-, Buchweizen-, Dinkelvollkornmehl in meiner Küche. Rohrohrzucker, Honig, Ahornsirup und Agavendicksaft, neuerdings teste ich Xylit, zum Süßen. Gebäck ohne Zuckeralternativen ist für mich undenkbar. Wobei ich herzhaftes Essen bevorzuge.



Fleisch gab es bei uns immer nur gelegentlich, wie auch Wurst. Wobei das nicht einfach ist, da ich als kleine fleischfressende Pflanze großgezogen wurde. In meiner Kindheit (die 1970er Jahre) war es normal: einmal die Woche gingen wir zum Fleischer und kauften ein, das Wiener Würstchen für die Kinder musste da immer sein.

Heute, 40 Jahre später, wissen wir, wie ungesund es ist, Fleisch und Wurst in großen Mengen zu konsumieren. Abgesehen von der Umwelt. Wobei dies auch für Milchprodukte zutrifft. Doch auf die Milch werde ich noch gesondert eingehen. Entscheidend ist - wie immer - die Dosis von allem.

Ich denke, dass dies jeder für sich herausfinden muss. Der Mensch ist ein Individuum, aber eben auch ein Gewohnheitstier, d. h. jeder muss auf seinen Bauch hören, wann er ihm signalisiert, dass er Hunger hat. Wir benötigen oft weniger, als wir denken. Hauptsächlich braucht der Körper Flüssigkeit sowie die entsprechenden Elemente und Vitamine, um alles in einem gesunden Fluss zu halten.

Inzwischen ernähre ich mich vegetarisch. Allerdings verzichte ich auf tierische Milch und esse Milchprodukte in Maßen, hauptsächlich gibt es Obst und Gemüse und Getreide und mir geht es gut damit. Mit pflanzlicher "Milch" – ich bevorzuge Hafer - fühle ich mich rundum wohler. Höchstwahrscheinlich, weil sie einfacher zu verdauen ist. Doch sicher auch, weil niemand pasteurisierte und homogenisierte Kuhmilch – ist das überhaupt noch Milch? – zu sich nehmen sollte. Was bleibt denn von den so wertvollen Inhaltsstoffen der Milch übrig, wenn sie so behandelt wird?

Inzwischen wissen wir, dass die Kuhmilch nicht für Menschen geeignet ist. Ich habe besonders bei der obligatorischen Milch im Kaffee vor Jahren schon den ungunstigen Einfluss auf meine Verdauung festgestellt. Ich habe sie nicht vertragen. Seitdem ich darauf verzichtet habe, ging es mir merklich besser. Wer braucht schon Darmkrämpfe am Morgen? Kaffee oder Espresso schwarz sind ein Genuss. Ich verfeinere ihn mit einer Prise Zimt oder mörsere mir eine Kardamomkapsel, gebe diese in die Tasse und gieße mit Espresso auf – das ist ein Duft und Genuss für die Sinne.



Das Frühstück



Ist das Essen in der Früh ein Muss? Das kann ich ganz klar mit NEIN beantworten.

Meine erste Mahlzeit nehme ich zu mir, wenn meine Verdauung in Gang gekommen ist oder ich Hunger verspüre. Das ist selten gleich nach dem Aufstehen. An normalen Wochentagen ist das zwischen 10:00 und 11:00 Uhr, am Wochenende oft sogar erst 13:30 Uhr. Wenn mein Körper ein Bedürfnis hat, gibt er mir eindeutige Signale, z. B. das berühmte flaue Hungergefühl im Magen.

Sehr bewusst wurde mir das bei meiner jüngsten Tochter, die schon als Kleinkind nie Appetit gleich nach dem Aufstehen hatte. Sie braucht bis heute erst einen Anlauf, um „in die Gänge“ zu kommen. Warum sollte das mit einem Frühstück besser werden? Ein Glas Wasser ist da viel besser.

Daher plädiere ich: Niemand muss frühstücken! Dieser (gesellschaftliche) Zwang mit den Mahlzeiten ist eine Katastrophe für den Körper. Esst, wann immer ihr Hunger verspürt. Und vor allem, zwingt die Kinder nicht zum Essen, die das meist noch instinktiv spüren! Wie sagten meine Eltern früher: „Du stehst erst vom Tisch auf, wenn du deinen Teller leer gegessen hast!“ Da war man schon von dem Satz und dem Druck, den die Worte aufbauten, satt.



Heute weiß ich, meine Eltern haben es gut gemeint, sie sind in den 1940er Jahren geboren. Sie haben - auch ohne Therapeuten - alles überstanden. Doch solche Aussagen übertragen sich auf Generationen. Sie konnten nichts wegwerfen und waren für regelmäßige Mahlzeiten, manchmal leider zu viel des Guten. Schon allein das Wort „Mahlzeit“ - man nimmt ein Mahl zu einer bestimmten Zeit ein.

Bei uns war das oft so:

8:00 Uhr Frühstück

12:00 Uhr Mittag

15:00 Kaffeetrinken

18:00 Abendbrot

WARUM wurden solche sturen Zeiten eingeführt? Wann hat der Mensch gedacht, dass dies gut für ihn sei?

Es ist eher das Gegenteil. Zu viel Nahrung, zu viel Kaffee/Genussmittel in einem kurzen Zeitraum. Wer soll das wie verdauen? Kein Wunder, dass es uns an Weihnachten oder anderen Feiertagen schlecht (er-)ging. Dieses Zuviel schlägt doch total auf Magen und Verdauung und die Stimmung. Vielleicht streiten die Menschen auch, weil jeder übersättigt und mit seiner Verdauung beschäftigt ist und nicht, weil sie sich so selten sehen? Da stellen sich mir beim Schreiben Fragen über Fragen...

Ich wäre wahrscheinlich auch an den Mahlzeiten „kleben“ geblieben, wenn ich mich nicht intensiv mit mir, meinem Körper, Gesundheit und Wohlbefinden beschäftigt hätte. Denn der Mensch ist ein Gewohnheitstier, selten bricht er aus. Doch der Möglichkeiten gibt es viele. Sie für sich zu nutzen, das ist die Kunst. Jeder kann in sich gehen und fragen, was für ihn angenehm ist und daraus seine Antworten und Konsequenzen ableiten. Meine Erfahrungen sollen Anregungen zum Nachdenken und eigenen Körperbewusstsein sein. In diesem Sinne: Guten Hunger!



Das allmorgendliche Getränk



Espresso am Morgen - mein Genuss am Morgen, Rom 2018

Fast jeder trinkt Kaffee am Morgen, ein oder zwei Pötte, was schon recht viel ist. ABER: Kaffee ist ein Genussmittel.

Jede Frau, die Kinder hat, weiß, dass man gut darauf verzichten kann. Das hat einen guten Grund. Zuviel Kaffee macht den Körper sauer und wer will schon am Morgen sauer sein? Ich habe verschiedene Kaffeesorten getestet, ebenso Espresso, grünen und schwarzen Tee.

Ein Pott Kaffee am Morgen, das hat was, wenn man ihn genießt und nicht in Eile hinunterstürzt, nur um einen Koffeinkick zu bekommen.

Bei mir war es ganz einfach, mein Körper sagte mir, dass der Kaffee nicht gut für mich war. Ich habe den Kaffee nicht mehr vertragen, er schlug mir auf den Magen. Ich wurde von zu viel Kaffee unruhig und bekam das Händezittern, was sehr unangenehm war. Ich vermute, es ist eine Überdosierung, bei der die Wirkung ins Gegenteil umschlägt.



Habe ich eine Erkältung, habe ich keinen Appetit auf Kaffee. Die komplette Umstellung kam 2018, als ich nach Rom fuhr. Da gab es in der Ferienwohnung einen entzückenden traditionellen Espressokocher, so dass ich mir jeden Morgen einen Espresso kochte. Das war Genuss. In Rom erwarb ich einen Espressokocher und seitdem gibt es bei mir jeden Morgen Espresso. Ich kaufe Espressobohnen in Bioqualität und mahle sie in einer anfangs mechanischen, inzwischen einer elektrischen Mühle. Denn schon gemahlener Kaffee verliert an Aroma, wie das auch bei Gewürzen der Fall ist. Und vor allem: Wie herrlich duftet der frisch gemahlene Espresso! Schon das ist ein Fest für die Sinne.

Bewegung - Notwendigkeit oder Bedürfnis?



Meditation - mein Morgenritual

Ein ganz wichtiges Thema ist die Bewegung.

Bewegung ist ein naturgegebenes Gesetz, eine Notwendigkeit, um den Körper in Fluss zu halten mit all seinen unerschlossenen, individuellen Vorgängen.

Der Hintergrund ist: Ich hatte im Juni 2019 beschlossen, mit Tai Chi Chuan zu beginnen und mich auch gleich für einen Kurs angemeldet. Dank [AOKPlus-Gesundheitskurs-Gutschein](#), den jeder online beantragen kann, ist das wunderbar einfach. Doch selbst 120,00 Euro für einen zehnwöchiges Training gebe ich gern für meine Gesundheit aus und verzichte auf anderes.



Denn ich hatte das Gefühl, es ist Zeit für etwas Neues, und ich brauchte wieder mehr Entspannung im Leben. Oft schlief ich nicht durch oder knirschte mit den Zähnen. Wenn ich es auch nachts nicht merke, spüre ich die Verspannungen in meinen Kiefern. Für die Kreativität brauche ich einen klaren Kopf und die Energie fließt nur, wenn ich gut schlafe und entspannt bin.

Im Zeitalter der digitalen Welt wird den Menschen fast alles abgenommen. Das macht das Leben nicht unbedingt entspannter. Ich finde eher, dass die Menschen viel angespannter sind. Sie stehen permanent unter Strom. Das Handy ständig in der Hand, als ob es nicht mehr ohne dieses ginge. Sehe ich meine Tochter mit Handy und Tablet gleichzeitig, frage ich spaßeshalber: Wird eines Tages deine Hand mit dem Handy verschmelzen? Die Kinder und oft auch die Erwachsenen lassen sich berieseln von Spielen, Filmen etc. Fernsehen ist bei mir schon viele Jahre tabu. Ich habe gar keine Zeit dazu, sonst könnte ich meine Freundschaften gar nicht pflegen, mich meinen Kindern, dem Garten und der Kreativität ausgiebig widmen.

Mein Motto ist: Hat man einen Garten, braucht man kein Fitnessstudio!

Sport, was bedeutet er für mich? Bewegung ist selbstverständlich, Leistungssport ist für mich unnötig, wie z. B.

- Triathlon, Biathlon und was weiß ich nicht alles,
- Schießsportarten (seit wann ist das ein Sport, der Ursprung ist doch sicher, dass wir Jäger waren?) etc. pp.
- das Fahrradfahren: Radrennen,
- Laufen, der Mensch hat es zu vielfachen Wettkämpfen, erkoren, z. B. Sprint, Mittel-, Langstrecken- und Hürdenlauf
- statt Treppen zu steigen, überwinden die Menschen die Höhenunterschiede in Häusern mit dem Aufzug und dennoch gibt es Wettkämpfe im Treppenlaufen.
- Flugdisziplinen (Gleiten, Drachenfliegen, Fallschirmspringen)
- Bergsteigen, Klettern
- Wurf- und Sprungdisziplinen (Kugel, Diskus, Speer)



- Autorennen gilt als Sport (ist das nicht eine mentale und eher körperlich angespannte Situation?) Ist das denn Sport?
- Schwimmen (Lang- und Kurzstrecken)

Extremsportarten - Wie viele Unfälle mit unnötigen Toten gab es bei diesen Wettkämpfen jeglicher Art inzwischen? Schauen wir zur Formel1 oder Radrennen, schaudert es mich immer, wenn junge Menschen ihr Leben lassen mussten. Und dies war vermeidbar.

Nur ganz ehrlich, schneller, höher, weiter, stärker hat noch keinem wirklich gutgetan. Oftmals geht das nach hinten los. Ich bin eher für die Ausgewogenheit: mentales und körperliches Gleichgewicht. Dass wir zu viel sitzen ist eindeutig, und dazu ist der Mensch nicht geboren.

Ich habe einige Jahre Yoga praktiziert, Qi Gong versucht, bin jahrelang wöchentlich schwimmen gegangen, habe Salsa getanzt, Steptanz begonnen, nutze mein kleines Heimtrampolin, um zuhause zu Laufen, weil ich absolut kein Joggingfreund bin und überzeugt bin, dass das Gelenk schonender ist. Fahrrad fahre ich fast täglich, wenn auch nur mal in den Garten um die Ecke. Ich schwimme gern, aber in meinem Tempo und niemals mit der Masse. Die Meditation ist mir vom Yoga geblieben, die ich inzwischen täglich als Morgenritual, noch im Bett, für 30 Minuten vor dem Espresso, durchführe. Somit habe ich mehr Energie für den Tag und erhalte mir mein inneres Gleichgewicht.

Da ich in der 4. Etage wohne, laufe ich mehrmals täglich treppauf und -ab, ebenso auf Arbeit. Eine Fitnessuhr habe ich mir im März aufgrund meines erhöhten Blutdrucks und zur Pulskontrolle zugelegt. Damit kann ich mich selbst disziplinieren, wenn ich mich nicht genug bewege. Denn mir ist es ein notwendiges Bedürfnis, immer in Bewegung zu bleiben - mental und physisch.





Tai-Chi

Vor längerer Zeit hatte ich gelesen, dass Tai Chi die Energien im Körper wieder fließen lässt und zu innerem Gleichgewicht führt. Im August 2019 testete ich das erste Mal Tai Chi. Das war eine sehr schöne Erfahrung im Park am **Fichteturm** auf der Wiese.

Die Lehrerin war sehr einfühlsam und ging auf jeden Teilnehmer ein. Ich bin total unbedarft hingegangen und nach 1 ½ Std. energiegeladener nach Hause gefahren. Für mich war relativ schnell klar, dass dies für mich perfekt ist. Ich habe mich wohl gefühlt, natürlich war ich unsicher bei manchen Bewegungen. Aber anschließend war ich beseelt, glücklich und zufrieden. Es war eine bereichernde Erfahrung und wieder einmal eine richtige Entscheidung.

Meine nächste Stunde fand ein paar Tage später statt, ein neuer Kurs. Meine 25jährige Tochter konnte ich auch dafür begeistern. Mein Geist und mein Körper konnte ich öffnen und die Energie fließen lassen. Sogar meine Tochter spürte dies. Abends brauchte ich ein wenig, bis ich zur Ruhe kam. Dafür habe ich wunderbar und vor allem durchgeschlafen.

Ich kann jedem empfehlen, zu testen, welche Bewegungsform ihm liegt. Auf jeden Fall brauchen wir diese Energie-Tank-Momente im Leben, ich nenne sie Erdung. Manchmal sucht sie in der Natur. Ich fand die Verbindung von Natur und Tai Chi optimal. Natürlich ist das A und O der Lehrer, da müssen wir uns nichts vormachen. Man muss einen Draht zueinander haben.

Dieser Draht wurde leider aus unerklärlichen Gründen von Seiten der Lehrerin gekappt, so dass ich einen neuen Weg eingeschlagen musste. Aber es passt einfach nicht zu Tai Chi, die eigenen Probleme auf andere zu projizieren. Das hat mich abgeschreckt und ich habe mich unmittelbar nach einem neuen Tai Chi-Lehrer umgesehen.

So bin ich dankbarer Weise bei **Heiko Förster** gelandet. Er ist Heilpraktiker und Therapeut für Traditionelle Chinesische Medizin, Akupunktur,



chinesische/europäische Phytotherapie, Tuina: Manualtherapie/Physiotherapie, Osteopathie, Tai Chi/Qi Gong. Er hat mich über drei Monate mit Akupunktur wegen meines Bluthochdrucks und der Wechseljahresbeschwerden behandelt inklusive Vitamin-C-Injektion zur Stärkung der Abwehrkräfte.

Einen schönen YouTube-Beitrag habe ich dazu über Qi Gong in **Nepal** gefunden. Es ist erstaunlich, welche Kraft Tai Chi gesellschaftlich leisten und somit die Menschen verbinden kann, statt auszugrenzen. In dem Fall sind es Senioren. Das ist eine sehr schöne Idee. Tai Chi und Qi Gong sind wunderbar für jede Altersklasse geeignet.

Ich würde empfehlen, Tai Chi in den Kindergärten und Schulen morgens als Ritual zu praktizieren, um die Kinder und die Lehrer zu erden. Der ganze Druck, der in dieser Gesellschaft aufgebaut wird, ist ein Wahnsinn für die Kinder, Eltern, wie auch die Erzieher und Lehrer. Damit unsere Körper wieder ins Gleichgewicht gelangen und die Energie fließen kann, ist dies für mich eine ideale Methode. Leider habe ich mit der ganzen Krisenzeit den Kurs abgebrochen, weil ich nicht bereit bin, unnötigerweise eine Maske im Bus zu tragen.

Füße - ein tragender Teil von uns

"Wasch dir deine Füße, damit der Dreck nachrutscht!"

Was für eine plumpe Aussage und doch so wahr. Wenn wir sie positiv betrachten, ergibt sie einen wunderbaren Sinn!

Über die Fußsohlen werden Giftstoffe ausgeschieden. Da ist die Haut als Entgiftungsorgan voll im Gange.

Es gibt tatsächlich Behauptungen im Internet, dass Entgiftung über die Füße nicht funktionieren soll. Kurzzeitig hat mich dies sogar irritiert, und ich musste darüber nachdenken. Gut, nicht über die Füße, aber über die Haut. Das ist ein wenig irreführend formuliert und nur die eine Seite der Medaille. Die andere ist, dass die



Menschen heutzutage oft übersäuert sind und das über die Haut ausgeschieden wird. Dies kann man sogar über den Schweiß riechen. Wer kennt ihn nicht, den Angstschweiß oder wenn wir im Stresszustand sind? Das bedeutet, dass wir über die Haut mitteilen, in welchem Zustand wir uns befinden. Wer einen sensiblen Geruchssinn hat, kann dies wahrnehmen.

Der Schweiß verändert sich mit unserer Ernährung und demzufolge riecht er auch anders. Das wird wiederum begünstigt durch Synthetikfasern in der Kleidung, in denen man noch mehr schwitzt, weil die Haut nicht atmen kann. Baumwoll- oder Wollsocken dagegen, um bei den Füßen zu bleiben, (obwohl dies den gesamten Körper betrifft) sind einfach atmungsaktiver. Das sind keine neuen Erkenntnisse.

Socken wechseln und aus Naturmaterialien allein können prophylaktisch gar nichts bewirken. Barfußlaufen, Fußbäder, Ernährungsumstellung sind Maßnahmen, um Fußschweiß zu reduzieren. Socken sind ja ein notwendiges Übel, um nicht den Schweiß an den Schuh abzugeben bzw. ein Accessoire.

Ich kann das deswegen sagen, da ich viele Jahre extreme Schwitzfüße hatte und seit ich meine Ernährung Stück für Stück umgestellt habe, ist das nicht mehr so schlimm. Inzwischen habe ich einiges dazu gelernt, wie sich Kaffee- und Alkoholkonsum auswirken und den Körper übersäuern.

Es ist belegt, dass diverse Entgiftungsformen über die Haut stattfinden. Warum nochmal gibt's seit Ewigkeiten Bäder zur Heilung und das Saunieren? Der Körper nimmt über die Haut auf, aber selbstverständlich gibt er über diese - als unser größtes Sinnesorgan - auch wieder Giftstoffe ab. Was bitte passiert sonst, wenn wir schwitzen?

Ja, ich stimme zu, dass wahrscheinlich mit den Entgiftungssohlen/-pflastern und teuer angepriesen, Reibach getrieben wird und diese unnötig sind. Wenn es darum geht, Geschäfte zu machen, sind einige Menschen sehr kreativ auf Kosten der Naivität der anderen.



Wer an Fußschweiß leidet, kann sich auch mit Salbei-, Eichenrinden- oder Hamamelis-Sud behelfen. Salbei finde ich eine ganz wundervolle Pflanze gegen Entzündungen und bei übermäßigem Schwitzen.

Ich halte es für ein notwendiges Reinigungs-/Entgiftungsritual, sich morgens und abends auf jeden Fall die Füße zu waschen. Ich nutze dazu einen Bimsstein und habe es in meinen Alltag integriert. Es sollte so selbstverständlich sein wie das Zähneputzen. Anschließend salbe oder öle ich meine Füße ein. Sie müssen tagtäglich so viel leisten und tragen. Da haben sie auch Pflege verdient. Es zählt nicht nur ein schönes Gesicht. Tau- und Wassertreten sind ebenfalls wunderbare Abhärtungsmöglichkeiten - nur leider hat kaum einer eine Wiese vor der Tür, die dafür geeignet ist. Ich kenne es leider nur vom Hörensagen meiner Mutti.

Momentan mag ich mein Arnikaöl gemischt mit selbst gezauberter Rosskastanientinktur, erfrischend und belebend, durchblutungsfördernd für den Körper und die Füße. Wenn ich bedenke, dass mich meine Füße schon über 49 Jahre durchs Leben tragen, sind sie es unbedingt wert, gepflegt zu werden! Und ich werde noch viele Pfade auf ihnen beschreiten. Das bedeutet, wenn mich meine Füße noch lange tragen sollen, muss ich sie auch dementsprechend behandeln.

Nach allem, was ich bisher über ganzheitliche Gesundheit gelernt habe, können wir kein Körperteil getrennt von allen anderen betrachten und behandeln. Der Körper von Kopf bis Fuß als Ganzes braucht Liebe und Fürsorge - innerlich und äußerlich.



Achtsamkeit im Alltag oder Routine ist der Tod von Physis und Psyche



Walnussblätter und -tee

In der ersten Septemberwoche 2019 war ich geplagt von Müdigkeit. Ich erkannte die Zeichen nicht, die mir mein Körper gab.

Die Schule hatte wieder begonnen. Das Alltägliche, das ich nicht zur Routine werden lassen will, war wieder da. Zeitiges aufstehen, wenn der Wecker 6:15 Uhr klingelt, damit ich früh genug auf Arbeit und wieder zuhause bin, damit ich auch noch etwas Zeit für mich habe an einem normalen Wochentag. Ich hatte zu viele Termine in einer knapp bemessenen Zeit und fühlte mich gehetzt.

Am Mittwoch kratzte es im Hals, ich war total müde, musste aber zum Elternabend. Am Donnerstag wachte ich mit Halsschmerzen auf und trank Salbeitee, Zitronenwasser, Natron in Wasser aufgelöst. Freitag war ich vormittags beim Tai Chi, trotz Halsweh, dennoch hat es mir viel Energie gegeben. Anschließend, nach einer



Runde auf dem Wochenmarkt, ging ich in meinen Garten. Mittags kam die Müdigkeit. Ich gab ihr nach und schief im Liegestuhl im Garten ein. Trotz frischer Kräuter aus dem Garten, als Tee aufgegossen und getrunken, war es abends nicht besser. Also habe ich zu meiner Notfallmedizin Angocin gegriffen. Diese hatten wir im Pflanzenkundekurs gezaubert. 30 Tropfen (nur am 1. Tag) eingenommen.

Diese rein pflanzliche Medizin – eine Tinktur aus Kapuzinerkresse und Meerrettich in Alkohol – ist unschlagbar bei Halsbeschwerden. Meine Tochter konnte ich damit 2018 innerhalb einer Woche vom Pfeifferschen Drüsenfieber heilen. Morgens darauf hatte ich keine Schluckbeschwerden mehr und nahm die Tropfen sieben Tage lang, 3 mal 20 Tropfen. Sie gilt als natürliches Antibiotikum. Das Gute daran ist, keine Nebenwirkungen und keine Resistenzen.

In meinem Garten entdeckte ich einen kleinen Walnussbaum in der Hecke und erntete ein paar junge, zarte Blätter. Daraus kochte ich mir einen wunderbaren Tee. Walnussblätter haben eine entzündungshemmende Wirkung und Gerbstoffe, was sehr gut bei Entzündungen hilft. Schwarzer Tee ist sicher eine Option, aber das Teein ist nicht optimal, wenn man krank ist. Zumindest sind das meine Erfahrungen. Da Salbei nicht den gewünschten Effekt zeigte, musste ich mit stärkeren Mitteln aufwarten. Daneben trank ich noch Hagebuttentee, der viel Vitamin C enthält.

Gefühlt wachte ich mehrfach nachts auf und trank Salbeitee mit Hagebutte und Holunderblüten-Sirup gemischt. Natürlich ist viel trinken das A und O, denn die Schleimhäute sollten feucht gehalten werden (das gilt schon für die Prophylaxe). Ich nahm ein Natronbad. Dabei legt man sich ca. 40 Minuten in die Wanne und (wenn es der Kreislauf zulässt, nicht bei Fieber oder Blutdruckschwankungen!) liest oder hört Musik. Anschließend für ca. eine halbe Stunde ins Bett huscheln und nachschwitzen. Wieder einmal merkte ich, wie wichtig Achtsamkeit im Alltag und Umgang mit mir selbst ist. Deshalb meine Empfehlung, sobald du spürst, dass dir Energie fehlt: Nimm dir Zeit für dich, trink genussvoll einen Tee, auf den du Lust hast und genieße ihn in Ruhe für deine Gesundheit! Unsere Gesundheit ist das höchste Gut.



Zwischenmenschliche Beziehungen - Einsamkeit ist ein grausamer Seelentod.



Zwischenmenschliche Beziehungen gibt es viele, angefangen bei der...

- **Verwandtschaft** - die angeboren ist, bereichernd sein sollte, gegen die wir uns nur bedingt wehren können, distanzieren schon, wenn sie zu Lebensbestimmend wird.
- **Freunde** - wahre Freunde gibt's nicht oft und muss man pflegen wie die Liebe. Sie sind das Pendant zu einer Ehe.
- **Bekante** - sind vorübergehende Begegnungen, können bereichernd sein oder auch nicht.
- **Kollegen** - notwendiges Übel oder Ergänzung in der Arbeitswelt.
- **Affären** - gehören zum Leben. Damit meine ich keine heimlichen Affären, wo Lebenspartner verletzt und hintergangen werden. Das ist Feigheit im höchsten Maße, sich dem eigenen unzufriedenen Leben und der Verantwortung seinem Partner und der Familie zu stellen.
- **Weggefährten** – begleiten sich auf kurzen und längeren Lebenswegen, manch einer nennt sie Lebensabschnittsgefährten.
- **(Wahl-)Bekanntschäften** - die weder Freunde noch Affären sind. Sie teilen gelegentlich, meist spontan ihre Freizeit miteinander, tauschen sich über Dies und Das aus, geben sich Nähe, bereichern sich für den Moment und gehen wieder ihrer



Wege, um wieder die Distanz zu wahren. Das hat keinen dauerhaften Bestand, da in dieser Konstellation etwas zu kurz kommt: Das GEFÜHL.

Nur nicht zu viel Nähe zulassen, ist die Angst vor Verletzung. Es soll leicht sein, nur das Schöne genossen werden. Dabei ist es ein Schutzpanzer. Ich nenn es: freiwillig gewählte Einzelhaft, in die man sich begibt. Man versucht, sich selbst zu schützen und verwehrt sich selbst dem Leben und den Schönheiten, auch den Risiken, die es nun mal mit sich bringt. Körper und Seele sind Gefangene und werden eingesperrt in einer Einzelzelle. Das ist ganz schön grausam sich selbst gegenüber. Dabei darf man legitim immer JA oder NEIN zu allem und jedem sagen.

- **surreale Bekanntschäften** (lt. Wiki künstliche Beziehungen genannt - Beziehungen übers Internet, z.B. Chats, Foren, Netzwerke, Skype, Brief-, E-Mail- und Telefon-Beziehungen) Für mich sind sie allenfalls Verbindungen, niemals Beziehungen und sind nicht lebensnotwendig, allenfalls eine Ergänzung oder vorübergehender Trost in dieser immer mehr vereinsamten Welt!
- **Die Ehe** - das höchste Gut und notwendig? Sie ist nicht mehr zeitgemäß. Allerdings als Krönung einer wundervollen Partnerschaft, in der beide in jeglicher Hinsicht wachsen, sich auf Augenhöhe begegnen, achtsam, liebe- und respektvoll miteinander umgehen, durchaus für mich denkbar!

Doch letztlich sind es alles nur Begriffe, die der Mensch erfunden hat, um etwas erklären zu können. Was für jeden einzelnen dahinter steckt oder steht, ist individuelle Interpretation - mit Sicherheit ist meine eine andere als die meiner Freundin oder die eines Mannes.

Und zwischenmenschliche Beziehungen gehören unbedingt zur Gesundheit. Wir benötigen die echten zwischenmenschlichen Beziehungen. Sie geben uns Halt, Aufmerksamkeit, das Gefühl, geliebt zu werden. Damit schwach und stark sein zu können, sich die Waage halten, das ist der Sinn im großen Universum. Yin und Yang, Schwarz und Weiß, wir sind geprägt von Harmonie und Gleichgewicht und dies können wir nur im Großen Ganzen erfahren und erleben. Einer allein kann das weder erreichen noch bewirken. Ghandi hat es versucht und ist gescheitert. Der Versuch war mutig und



großartig, bewundernswert. Er ist für mich trotz aller Geschichten, die erzählt werden, ein Held der die Geschichte in Indien geprägt hat. Ghandi hätte all das auch nicht ohne Unterstützung seiner Frau und Freunde geschafft.

Alles und alle sind wir miteinander in irgendeiner Weise verbunden. Dennoch begreifen das die meisten Menschen nicht oder wollen es nicht wahrhaben. Es ist Balsam für die Seele, geliebt zu werden. Da kann man noch so oft vor dem Spiegel stehen und sich Selbstliebe vorgaukeln. Es ist nicht dasselbe und dafür gibt es auch kein Kraut!

Der Mensch ist nicht zum Alleinleben geboren - die Einsamkeit führt zum grausamen Seelentod.



Schutz vor Liebe als Herzschmerz-Prophylaxe?



Bild von Rahel Szabó

Meine Gedanken zu:

Kann sich der Mensch wirklich vor Liebe schützen, indem er

- einen Schutzpanzer anlegt
- Gefühle verdrängt und
- Menschen ablehnt,

um sich so vor Herzschmerz zu bewahren?

Liebe erzeugt ein Glücksgefühl bringt die Hormone in Bewegung, gehört zum Leben eines Menschen dazu, genau wie die Trauer und der Schmerz, die Angst und der Verlust eines nahestehenden Menschen.

Menschen sind keine Dinge. Deshalb können wir sie nicht besitzen. Sie sind Bereicherung, sie sind Wegbegleiter/-gefährten auf unserem Weg. Manch einer länger, manch einer kürzer mit mehr oder weniger Gefühl. Doch wir können von jedem



lernen. Wenn wir jeden als einen Teil unseres Lebens akzeptieren, können wir an ihnen wachsen. Jede Begegnung hat ihren Sinn.

Menschen und Gefühle kommen und gehen. Eine Liebe geht, eine neue, denn jedes Mal ist sie anders, begegnet einem oder entsteht. Liebe in all ihren Facetten ist etwas Besonderes und Wunderbares. Sie lässt die Menschen strahlen und glücklich sein. Es geht um Zwischenmenschlichkeit und Empathie, die wir empfinden, wenn wir lieben, das betrifft die Nächstenliebe, wie auch jegliche andere Form davon.

Fehlt die Liebe, was wird dann aus dem Menschen?

- Bekommt er ein kaltes Herz, ein Herz aus Stein, ähnlich dem von Peter Munk?
- Was strahlt der Mensch aus, der sich vor Liebe zu schützen versucht?
- Ist so ein Mensch begehrenswert, voller Ängste vor Verletzung, Verlust und Unglück und strahlt dieser das nicht auch aus?

Ist das erstrebenswert? Ich denke nicht.

Liebe ist so viel mehr:

- Sie bereichert uns.
- Sie bewegt uns.
- Sie eröffnet uns neue Sichtweisen und Wege, die wir ohne sie niemals kennen lernen und gehen würden.
- Sie ist Bereicherung auf unserem Lebensweg.

Wenn wir auch viele Umwege gehen.

Und uns manchmal im Kreis drehen.

Am Ende werden wir nur durch die Liebe ein erfülltes Leben haben.



Ist der Gesundheits-Checkup35 sinnvoll?



Im Januar 2020 war ich bei meiner Hausärztin bestellt. Es war wieder einmal Zeit für einen Check-up, den die Krankenkassen finanzieren. Es wurde Blut abgenommen. Eine Woche später war ich zur Laborbefund-Besprechung und Urinkontrolle. Gewicht etc. alles in Ordnung. Blutdruck 140/90.

Bluthochdruck bei mir? Ich bin eher der Typ mit niedrigem Blutdruck. Vor zwei Jahren hatte ich vorweihnachtlichen, Stress bedingten Bluthochdruck, den ich mit Krankschreibung, Spaziergängen, Ruhe, Meditation und Zeit für mich in den Griff bekam. Aber im Nachhinein, wer weiß, vielleicht war auch da etwas anderes die Ursache? Blut untersucht wurde damals nicht. Ich kann mich erinnern, dass zu DDR-Zeiten aus dem Ohr Blut entnommen und untersucht wurde, und zwar gefühlt häufiger als heute.

Diesmal waren auch die Kreatininwerte leicht erhöht. Gut, auch das kannte ich aus der Zeit als ich nach dem Tod meiner Eltern permanent krank war. Das hat bisher keinen Arzt ernsthaft beunruhigt. Doch der Bluthochdruck, die nächtlichen Schweißattacken, schlechter Schlaf etc. Ich sagte, dass ich mitten in den Wechseljahren bin und damit war es die naheliegendste Ursache. Ich bekam ein grünes Rezept mit einer Empfehlung gegen Wechseljahresbeschwerden. Ich habe es mir nicht gekauft. Erstmal bin ich der Meinung, da diese Symptome nicht länger, sondern erst seit November/Dezember



bestanden, versuchte ich mir anders zu helfen. Viel trinken wurde mir empfohlen. Obwohl ich nicht zu wenig trinke.

Tai Chi hatte ich schon für mich entdeckt, um wieder zur Ruhe zu kommen. Da mein neuer Tai Chi-Lehrer auch Heilpraktiker ist, kamen wir darauf zu sprechen. Er meinte, erhöhter Kreatininwert und hoher Blutdruck, da müssen wir doch mal näher hinschauen. Ok. Nieren- oder Blasen-Beschwerden hatte und habe ich keine. Er maß meinen Blutdruck und selbst an einem freien Tag und nach Tai Chi war er immens hoch mit 160. Zu diesem Zeitpunkt überkamen mich doch Bedenken. Deshalb bat ich ihn um einen Termin zur weitergehenden Untersuchung. Bis dahin empfahl er mir: Kein Salz, Spaziergänge, Frischkost, viel trinken, maximal zwei Gläser Rotwein. Da ich meist selbst koche, keine Wurst und Fleisch esse, war das nicht schwer umsetzbar.

Seelisch geht mir schon so einiges an die Nieren, und das schon immer. Also her mit den schönen Gedanken, raus mit den unschönen und Hilfe zur Selbsthilfe. Ganzheitlich ist eben nichts, wenn man sich nicht von Beginn an um sich selbst kümmert und auf sich aufpasst, gesund ernährt, Selbstfürsorge betreibt durch Bewegung, Meditation, Alkohol in Maßen etc. Ausgewogen und in Maßen. Ja, die Weisheit und Vernunft kommen mit dem Alter.

Die seelische Gesundheit ist von immenser Bedeutung und ein Faktor der organisch, viel verursachen kann. Was letztlich oft in der Schulmedizin nicht berücksichtigt wird und unentdeckt bleibt. Aber auch, weil sich die wenigsten Menschen gern mit sich selbst beschäftigen. Allein, dass mich noch nie ein Hausarzt zu meiner Familiensituation und meiner Ernährung befragt hat, stellt vieles in Frage. Doch auch all die Erlebnisse in Kindheit, Schule, Familie und im Beruf trägt man mit sich herum. Der eine mehr, der andere weniger. Sensible Menschen, wie ich, zu lange.

Auch wenn ich inzwischen viel gelernt habe, dass...

- Meditation wichtig ist.
- Ich schneller loslassen muss.
- Ich unschöne Worte nicht persönlich nehmen muss.



- Menschen sind, wie sie sind und sich nicht ändern lassen, wenn sie es nicht selber wollen.
- Menschen Weggefährten sind.
- Ich mir selbst am Wichtigsten sein muss, auch wenn mir das anders beigebracht wurde.
- Ich auf meine Intuition höre, die mir sagt, was richtig und falsch ist.
- Ich im Mittelpunkt meines Lebens stehe.
- Ich die "Hauptrolle in meinem Film spiele!" Das ist für mich das schönste Filmzitat für Mentaltraining.

So suchte ich in meinem Vorrat verschiedene Kräuter für eine Teemischung heraus, um gegen den hohen Blutdruck anzugehen.

- Brennnesselsamen
- Goldgarbe - Achillea filipendulina
- Hibiskus
- Himbeerblätter
- Mariendistel
- Melisse
- Wacholderbeeren - Fructus Juniperi
- Weißdorn - Crataegus und
- Grüner Tee

Ich bereitete mir Salat mit Roter Bete, etwas Matjes, Rucola und Rapunzel und Orangen, Himbeeren, Äpfel, Kürbiskerne mit Limettenöl und frisch gepressten Knoblauch zu.





Kartoffeln mochte ich zu dem Zeitpunkt nicht. Normalerweise bin ich der Typ, der im Winter nur warm isst und keine Salate. Doch im Sommer will ich Frischkost.

Trotzdem fröstelte es mich und wer es kennt, kalte Hände sind gruselig. Manchmal sitze ich sogar im Büro mit Fingerhandschuhen, weil es mir zu kalt ist. Der Tee war natürlich perfekt. Im Winter bis zum Frühlingsende habe ich hauptsächlich warmes Wasser getrunken auf Empfehlung der TCM-Ernährungsberaterin Katharina Ziegelbauer.

Ergänzend habe ich Sole für eine Trinkkur angesetzt. Ich wollte nichts unversucht lassen, um meinen Blutdruck ohne Medikamente (außer maximal Magnesiumtabletten) wieder in Normwerte zu bringen.

Da ich, auch Dank des Check-ups, der in meinen Augen zu oberflächlich ist, wieder dazu gelernt habe, konnte ich gezielt Einfluss darauf nehmen und gönne mir immer mal je nach Befindlichkeit einen Tee auf die Gesundheit und hege den Geist, den Körper und die Seele als ein Ganzes!

Und dann kam Corona und alles änderte sich von heute auf morgen...



Frau Merkel: Nein, danke! Ich möchte keine Impfung!

Warum macht sich in mir immer mehr das Gefühl breit, dass das Ganze eine Farce ist, damit Gelder für die Impfforschung bereitgestellt werden?

Als ich am Sonntag, den 3.5.2020, im Ärzteblatt einen Artikel vom 4.5.2020 - (Aktualisierung: der Artikel wurde auf den 2.5.2020 zurück datiert) las:

"Mehr als hundert Forscherteams in aller Welt arbeiten an Impfstoff gegen COVID-19"

lese, frage ich mich: Zurück in die Zukunft oder was passiert hier gerade? Ich weiß nicht, warum Frau Merkel für uns entscheidet. Frau Merkel: Nein, danke! Ich möchte keinen Impfstoff!

Warum werden wir als mündige Bürger nicht gefragt und dürfen nicht selbst entscheiden, wie wir uns in dieser vom Staat herbei geführten Krise bewegen und verhalten? Zweifelt die Regierung an unserem gesunden Menschenverstand, hat sie ANGST vor den Menschen?

Es steht außer Frage, dass schwer Kranke und Risikogruppen unbedingt geschützt werden müssen! Doch Schutzmasken gehören in den medizinischen und pflegerischen Bereich, nicht in privaten und schon gar nicht in den schulischen Bereich. Es sei denn freiwillig, um sich oder andere zu schützen. Doch Community-Masken genügen laut Bundesministerium für Arzneimittel und Medizinprodukte, " in der Regel nicht den Anforderungen für Medizinischen Mund-Nasen-Schutz."

Wie war das mit Meinungsfreiheit und den Grundrechten?

- Weiß der Staat etwa, ob wir zur Risikogruppe gehören? Manch einer weiß nicht einmal, dass er krank ist.
- Die Situation, die Isolation, macht die Menschen krank! Zählt das zur natürlichen Auslese?



- Gibt es Statistiken zu den Suizidraten, die durch diese herbei geführte Isolation und Krise mit Gewissheit steigen?
- Nicht das Virus allein ist entscheidend, sondern, was wird mit den Menschen, für die das wirtschaftlich ein Genickbruch ist? Da werden Schnellkredite ermöglicht. Ja, aber diese sind zurückzahlen. Wobei das die Kleinunternehmer so nie kalkuliert hatten.
- Es werden Familien und Freundschaften auf die Probe gestellt. Für die einen ist es eine Chance, für die anderen der Garau.
- Wer geht als Gewinner und wer als Verlierer in diesem ungleichen (Macht-)Spiel hervor?
- Psychisch kranke Menschen werden mit diesem Vorgehen nicht gestärkt, sondern geschwächt.
- Angst und Panik wurden von Beginn an geschürt. Es wurde nicht propagiert, wie jeder Einzelne vorgehen kann, um seine Abwehrkräfte mental und physisch zu stärken!
- Mit welchem Recht wurden Sanktionen eingeführt?

Das aktuelle Zeitgeschehen anhand Deutschlands Waffenexporte:

- Wie lang musste darum gekämpft werden, dass Frau Merkel die Waffenverkäufe an Saudi-Arabien für den Bürgerkrieg in Jemen einstellt? Inzwischen ist seit 2015 viel Geld und Blut geflossen. "Deutschland genehmigte im ersten Halbjahr 2015 Rüstungsausfuhren im Wert von rund 3.5 Milliarden Euro - fast so viel wie im gesamten Vorjahr. Die Bundesregierung sieht trotz der Zunahme keinen Grund zur Besorgnis."
- Auf der Internetseite von Greenpeace steht: "8 Milliarden Euro hat die Bundesregierung allein im Jahr 2019 Rüstungsgüter exportiert. Etwa die Hälfte dieser Exporte ging in sogenannte Drittländer. Dies sind Länder, die weder der EU noch der Nato angehören. Dazu gehören unter anderem Länder wie Mexiko, Iran, Saudi-Arabien und Myanmar. Greenpeace fordert ein rechtlich bindendes, ausnahmsloses Verbot in Drittländer und hat dazu nun einen Gesetzesvorschlag vorgelegt."



- Selbst, wenn die Mehrheit der Deutschen laut einer Greenpeace-Umfrage vom 12./13.02.2020 gegen Waffen-Exportlieferungen ist, die Regierung ignoriert dies. Es werden immer weiter Gelder auf Kosten von Menschenleben geschneffelt.
- Wie viel Blut klebt schon an den Händen dieser Regierung? Aber ganz banal gesehen hat Frau Merkel die Gelder für die Impfforschung mit Hilfe der Rüstungsexporte schon eingefahren. Sie nimmt damit Menschenleben in Kauf. Warum sollte sie das also nicht im eigenen Land auch so handhaben?

Für Menschenhilfe würden nie Milliarden innerhalb eines Tages zur Unterstützung bereitgestellt. Ja, mit der Nächstenliebe ist es nicht so einfach wie mit dem Profit. Der Kapitalismus zeigt sich in seiner ganzen Breite. Ihr und der Regierung noch zu trauen, grenzt an ein Wunder! Ich bin der Meinung, sie hat sich mit dieser Krise wieder einmal mehr ein Eigentor und somit ins AUS geschossen. Die Menschen in Jemen hungern und leiden noch immer und sie trifft so ein Virus ganz sicher verheerend, da sie geschwächt sind. Wo ist da die Menschlichkeit? CDU=Christlich? Darunter verstehe ich etwas anderes und ich gehöre weder einer Partei noch Religion an. Doch ich habe immer an das Gute im Menschen geglaubt. Hoffnung stirbt zuletzt, sagt man. Doch diese Taten haben mir derart zugesetzt, dass ich meinen Glauben in dieses Land verloren habe. Inzwischen bin ich nicht mehr stolz, Deutsche zu sein. Es ist traurig und erbärmlich. Ich schäme mich, hier zu leben.

Werden Gelder nur hin- und hergeschoben, wer sind die wirklichen Drahtzieher/Berater von Frau Merkel und Co.?

Dazu fallen mir diverse Märchen ein, wo der König beraten wurde. An erster Stelle natürlich "Des Kaisers neue Kleider" von Hans Christian Andersen.

Berater als falsche Schlangen tauchen in diversen Geschichten auf. Da fallen mir spontan Grima, Schlangenzunge im Film "Herr der Ringe" oder Alfrid der Berater des Bürgermeisters der Seestadt im "Hobbit" ein. Immer ging es um Gier nach Macht, die mit Geld erkaufte wurde.



Letztlich erscheint Frau Merkel wie eine Marionette in diesem Schauspiel, und sie hat die Verantwortung abgegeben. Ich traue dieser Bundesregierung nicht mehr. Meine Zweifel hatte ich schon lange, die sich mit diesem Handeln bestätigt haben. Wir kennen das aus DDR-Zeiten, wo Gelder von West nach Ost und umgekehrt wanderten, Korruption regierte "Eine Hand wäscht die andere!" war ein Slogan unter den Menschen! - und die Drahtzieher agierten im Hintergrund. Auch die Deutsche Demokratische Republik erwies sich als ein Trugbild.

Menschen zu manipulieren, indem Angst verbreitet wird, ist keine neue Taktik, und bisher glaubte ich nicht, dass ich sie jemals hautnah erleben würde. Doch diese anhaltende Situation ängstigt mich und Gedanken steigen in mir auf, die ich nie für möglich gehalten hätte. Vergleiche mit anderen Diktaturen entstehen vor meinem inneren Auge. Eine Demokratie ist dies nicht! Doch ich werde nicht zu einer Marionette dieser Regierung. Bisher konnte ich erfolgreich dagegen angehen, ohne Maske!

Heute sah ich einen Beitrag vom Servus TV auf YouTube mit dem Titel:

Corona-Wahn ohne Ende? ServusTV Talk Spezial mit Prof. Dr. Sucharit Bhakdi

Dieses Interview hat viele meiner seit März 2020 aufgestellten Thesen bestätigt. Ja, ich habe auch einen kurzen, informativen Abstecher in die Verschwörungsgemeinde gewagt. Doch letztlich zählen die Fakten und Prof. Bhakdi ist im Ruhestand. Er zieht somit keinerlei Nutzen, wie die Berater der deutschen Regierung, aus diesem ganzen Albtraum. Ich bin Prof. Bhakdi dankbar, dass er als Buddhist an die Öffentlichkeit geht und seine Meinung aufgrund seines Wissens und seiner jahrelangen Arbeit kundtut. Wie Prof. Bhakdi in seinem Interview fragt: Was wäre, wenn sich die Regierung geirrt hätte?

Ja, es ist schwer, wann immer sich jemand irrt, dass er sich diesen Fehler eingesteht und im besten Fall sich dafür entschuldigt.



Doch denken wir nur einmal, wie viele Menschen unter dieser Situation leiden müssen bis hin zu Denunziation, Rufmord und mehr. Es bedarf einer großen Portion Mut und den haben die wenigsten. Es mangelt an Courage! Aber, davon gehe ich nicht mehr aus, denn darüber sind wir hinaus. Es ist in meinen Augen herbei geführtes Leid und Unterdrückung der Menschen!

Dies ist nur meine Meinung anhand der vorliegenden Tatsachen und jeder soll sich seine eigene bilden.

Um es mit Depeche Mode mit einem Video, welches ich 2017 auf einem Konzert in Dresden aufgenommen habe, zu sagen: **Going Backwards**



Wir sind noch nicht da
Wir haben uns nicht weiter entwickelt
Wir haben keinen Respekt
Wir haben die Kontrolle verloren

Wir bewegen uns zurück

Blenden die Wirklichkeit aus
Laufen rückwärts
Zählst Du all die Opfer mit?

Wir sind noch nicht da
Wo wir sein sollten
Wir sind immer noch unserem Irrsinn verschrieben

Wir bewegen uns zurück
Drehen die Geschichte zurück
Laufen rückwärts
Häufen immer mehr Elend an

Wir können alles mit Satelliten verfolgen
Haben eine klare Sicht auf die Dinge
Können Menschen in Echtzeit beim Sterben zusehen
Aber in uns ist es leer
Wir fühlen nichts im Inneren

Wir sind noch nicht da
Wir haben unsere Seele verloren



Die Weichen sind gestellt
Wir bereiten unseren eigenen Untergang vor

Wir bewegen uns zurück
Mit neuer Technologie ausgerüstet
Laufen rückwärts
Bis wir wieder wie Höhlenmenschen denken

Wir können alles auf Spielkonsolen nachbilden
Können kontrolliert töten
Mit Sinnen, die abgestumpft wurden
Weil wir im Inneren leer sind
Wir fühlen nichts im Inneren

Lyrics: Martin L. Gore
Übersetzung: Sven P.

Ja, vielleicht fühlen diese Individuen nichts mehr und sind abgestumpft! Vielleicht ist das der Grund für ihr Handeln, doch eine Entschuldigung ist dies noch lange nicht. Denn mit Menschlichkeit hat das nichts mehr gemein!

Wir erinnern uns, was Humanität bedeutet: die Werte Güte, Würde, Nächstenliebe, Hilfsbereitschaft, Barmherzigkeit und Mitgefühl.

Die Würde des Menschen ist und sollte es bleiben:

UNANTASTBAR!



Facebook, Instagram und WhatsApp - Ich nehme Abstand davon!

Warum ich mich entschieden habe, diese Apps zu löschen - Ich will Abstand!

Der Ursprung waren meine Kinder und Neugierde. Ich wollte wissen, was so im Netzwerkland läuft.

Es begann mit Facebook, ich glaub 2010/11, was ich 2012 aufgrund diverser privater Vorkommnisse, unter anderem auch Stalking, gelöscht habe. Der Account ist noch aktiv, ich aber nicht. Damit ist klar, vollkommen verschwunden, selbst wenn ich es lösche, ist es eben nie.

Inzwischen sind meine Töchter alt genug, um ihrer Wege zu gehen und selbst Verantwortung zu übernehmen. Das lernen sie auch durch die Benutzung des Internets und diverser Apps. Gerade bei meiner jüngsten, mit 16 Jahren, haben wir uns zeitig damit auseinandergesetzt. Statt Sperren habe ich versucht, sie heranzuführen und ihr zur Seite zu stehen. Verbote gab es bei uns nie, höchstens Einschränkungen von Internetzeiten und auch der Handynutzung.

Wir reden darüber und versuchen, Probleme gemeinsam zu lösen. Das ist definitiv der bessere Weg. Denn nur so haben wir eine Vertrauensbasis geschaffen, indem sie immer zu mir kommen kann, um mit mir zu reden. Sie hat somit mehr Freiraum, ich ebenso und sie lernt, selbstständig zu werden.

Kontrolle ist unausgesprochenes Misstrauen, nichts anderes und das ist grausam, verletzend und für niemanden förderlich. In Zeiten, da wir überall präsent sein können, müssen wir dennoch lernen, es nicht zu müssen.

Selbst Kinder sind schon gestresst von unzähligen WhatsApp-Gruppen-Chats, Instagram-Nachrichten, -Informationen und Facebook. Wobei ich sagen muss, dass ich 2017 zu Instagram wechselte, um zu sehen, was meine Tochter da erwartet. Zu diesem Zeitpunkt empfand ich es als das „Neue Facebook“.



Will man Facebook und Instagram als Marketingstrategie nutzen, sind es gute Möglichkeiten. Doch inzwischen stehe ich dem ganzen skeptisch gegenüber, privat und beruflich. Ich boykottiere auch Amazon seit Jahren erfolgreich. Aber das hat noch andere Hintergründe.

Also beschloss ich, nach längerem Überlegen und Informieren meiner lieben Freunde, Instagram und WhatsApp komplett zu löschen. Der Zeitpunkt für Veränderung war gekommen: **Dienstag, der 30.06.2020 war für mich der Tag des Abschieds von Instagram.**

Ein bisschen Wehmut überkam mich einerseits, denn ich habe viele Menschen kennengelernt, denen ich sonst nie in meinem Leben begegnet wäre, die mich bereichert, inspiriert, mir geholfen haben, die ich um Rat fragen konnte. Andererseits weiß ich, dass man lieb gewonnene Menschen immer im Herzen trägt und nie aus den Augen verliert. Zumal es in der heutigen Zeit Dank des Internets viel einfacher ist. Früher haben wir Brieffreundschaften gepflegt und ich hatte Freundschaften in Ungarn und Bulgarien, persönlich kennengelernt haben wir uns nie...

Für mich ist es ein Neubeginn, denn ich werde meinen Fokus auf meine Internetseite richten und sie mit Fotos, Neuigkeiten und Texten befüllen. Ich kann und will nicht mehr länger überall präsent sein. Es zieht mir Energie, die ich anderweitig gut gebrauchen kann. Es ist eine Zeit des Umbruchs, nicht nur für mich, sondern generell, und ich nutze sie für mich.

Was will ich erreichen? Ich will in Kontakt bleiben mit

- meiner Familie, die verstreut ist,
- den lieben Menschen, die ich kennengelernt habe, sich aber nicht in meiner unmittelbaren Reichweite befinden.
- alten Bekannten, zu denen ich selten Kontakt habe.
- Freunden, die mir lieb sind und in die Ferne gezogen sind.
- den inspirierenden Menschen, die mich auf meinem Lebensweg begleiten.



Das war der Grund für WhatsApp und Instagram. Doch schon längere Zeit war mir das alles zu viel. Ich will vorwärtskommen, und da muss ich auch an mich denken und Einschränkungen vornehmen. Deshalb gibt's seit dem 28.06.2020 kein WhatsApp und seit dem 1.7.2020 kein Instagram mehr auf dem Handy. Instagram-Account bleibt bestehen, WhatsApp habe ich komplett gelöscht.

Kontakte zu pflegen, ist auch mit anderen Apps möglich.

- SMS
- Telegram - wie ich in den letzten Tagen bei der Umstellung gelernt habe - mit den richtigen Daten- und Sicherheitseinstellungen - sowie
- Threema

sind alternative Möglichkeiten zu kommunizieren und: Und nicht zu vergessen: Das Smartphone hat eine Anruhfunktion.

Da ich mich für einen holistischen Weg entschieden habe, gehören diese Netzwerke nicht mehr dazu.

Andererseits ist es auch ein Boykott gegenüber Herrn Zuckerberg, der immer reicher wird und nein, ich neide es ihm nicht. Finanziell reich zu sein bedeutet nicht, deshalb gesünder oder reicher an Liebe oder Erfahrung zu sein. Geld bedeutet Macht und das habe ich in den letzten Monaten immer wieder gespürt und erfahren, wie alles erkauf wird. Meinungen, Menschen, alles ist käuflich. Und das will ich nicht länger mit unterstützen, deshalb ist für mich, wenn es auch ein kleiner Teil ist, ein Boykott solcher Netzwerke enorm wichtig.

Jeder kann in seinem Rahmen seiner Möglichkeiten, etwas zu einer besseren Welt beitragen.

Ich habe eine sinnlose Unfallversicherung gekündigt und nur noch eine Haftpflichtversicherung. Der Mensch, vor allem in Deutschland, ist absolut übertversichert. Ich war letztens so schockiert, dass es sogar eine Krebsversicherung gibt. Es gibt quasi nichts, wogegen man sich nicht versichern kann. Schau ich, wie ich



meine Gesundheit erhalte, wozu muss ich mich gegen alles absichern? Diese Gesellschaft ist erkrankt und es ist keine Besserung in Sicht.

Meine AOK-Wahlversicherungen (Zahnzusatz- und Ausland), die mir Ende März 2020 gekündigt und zu schlechteren Konditionen neu angeboten wurden, habe ich nicht neu abgeschlossen. Denn wie kann es sein, dass von der Bundesregierung beschlossen wird, dass dies auf einmal nicht mehr zusammenpasst und den Menschen, in der Zeit der Corona-Krise diese Versicherungen zu kündigen, finde ich erbärmlich. Jeder hat(te) mit sich und anderen Dingen zu tun, andere bangten um den Job oder haben ihn verloren. Nein, das können alles keine Zufälle sein. Denn bekannterweise ist nichts Zufall. Das Leben ist ein Kreislauf und es kommt alles wieder zu uns zurück.

Ich habe außer Büchern und ein paar Tickets für kommende Konzerte - hoffentlich ohne Mundschutz - kaum Geld ausgegeben. Konsum, adé! Bekleidung kauf ich im Second Hand bei ubup, verreisen werde ich erst, wenn es diesen Ausnahmezustand nicht mehr gibt, in dem ich nicht mehr weiß, wie ich mich verhalten soll. Es ist alles andere als normal und das seit März! Ehrlich gesagt, mir reicht es schon lange mit der ganzen Maskerade, unter der so viele leiden und es viele Seelen zerstört.

Da ich damit genug Geld spare, habe ich es anderweitig verwendet und bin Mitglied beim Bund Dresden und dem Freundeskreis des Palais Sommer Dresden geworden und habe diverse kulturelle Organisationen mit Spenden unterstützt, u. a. Klubnetz Dresden.

Und am Ende meiner Zeilen stelle ich fest, am 29.06.2020, war der erste Jahrestag meiner Internetseite!

Darauf ein Feuerwerk und ich freue mich auf einen Neubeginn - Halleluja, wie unter anderem der große Leonard Cohen sang.

Vielen Dank fürs Lesen meiner Gedanken und Erfahrungen bleiben Sie mir verbunden.



Zu guter Letzt mein Hinweis in eigener Angelegenheit

Ich möchte ausdrücklich darauf hinweisen, dass dies meine Erfahrungen und Meinungen sind. Es sind Tipps und Empfehlungen, diese ersetzen niemals einen Arzt, denn wir sind alle Individuen!

Bei akuten Beschwerden ziehen Sie bitte immer einen Arzt oder Heilpraktiker zu Rate.

Für Anregungen, Fragen, Hinweise, Tipps und Kommentare kontaktieren Sie mich gern über:

Internet: <https://www.maren-martini.de>
news@maren-martini.de

Ich wünsche allen Lesern ganzheitliche Gesundheit, Sonne im Herzen und viele beseelende Momente! Bitte denken Sie daran:

Sie haben Ihre Gesundheit und Ihr Leben selbst in der Hand!

Herzlichst!

Maren Martini

Dresden, Im Juli 2020



Quellen finden sich als Link im Text und können direkt angeklickt werden.

1. S. 9, Zentrum der Gesundheit: <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/kuhmilch.html>, 03.07.2020
2. S. 13, AOKPlus-Gutschein: <https://www.aok.de/pk/plus/gesund-leben/gesund-im-alltag/gesundheitskurse/gutschein-anfordern/>
3. S. 16, Fichteturm Dresden: <https://www.dresden.de/de/stadtraum/umwelt/gruenes-dresden/tuerme/Aussichtsturm-im-Fichtepark.php>
4. S. 17, Tai Chi in Dresden <http://www.taichidresden.de/>
5. S. 17, Nepal Tai Chi: <https://ze.tt/angriff-der-omis-die-thai-chi-seniorinnen-von-nepal/>
6. S. 18, Entgiftungsformen: <https://www.mayr-kuren.de/basische-baeder.html#im-schlaf-entgiften>
7. S. 21, Angocin: <https://www.naturheilt.com/medikamente/angocin.html>
8. S. 23, Surreale Beziehungen: http://www.rohkostwiki.de/wiki/Grundformen_zwischenmenschlicher_Beziehungen#Typen_von_Beziehungen
9. S: 27, Gesundheits-Checkup35: <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/checkup.html>
10. S. 29, Brennessel: <https://www.naturheilt.com/heilpflanzen/brennessel.html>
11. S. 29, Goldgarbe: <https://www.heilkraeuter.de/lexikon/goldgarbe.htm#:~:text=%C3%84usserlich,auch%20gegen%20Durchblutungst%C3%B6rungen%20und%20Venenschw%C3%A4che.>
12. S. 29, Mariendistel: <https://www.docjones.de/wirkstoffe/mariendistel>
13. S. 29, Melisse: <https://www.naturheilt.com/heilpflanzen/melisse.html>
14. S. 29, Hibiskus: <https://www.dr-gumpert.de/html/hibiskus.html>
15. S. 29, Himbeerblätter: <https://www.netdokter.de/heilpflanzen/himbeeren/>



16. S. 29, Wacholderbeeren: <https://www.docjones.de/wirkstoffe/wacholder/wacholderbeere>
17. S. 29, Weißdorn: <https://www.naturheilt.com/heilpflanzen/weissdorn.html>
18. S. 31, Schutzmasken: <https://www.bfarm.de/SharedDocs/Risikoinformationen/Medizinprodukte/DE/schutzmasken.html>
19. S. 31, Ärzteblatt Impfstoff COVID19: <https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/112506/Mehr-als-hundert-Forscherteams-in-aller-Welt-arbeiten-an-Impfstoff-gegen-COVID-19>
20. S. 32, Schnellkredite: [https://www.kfw.de/inlandsfoerderung/Unternehmen/Erweitern-Festigen/F%C3%B6rderprodukte/KfW-Schnellkredit-\(078\)/](https://www.kfw.de/inlandsfoerderung/Unternehmen/Erweitern-Festigen/F%C3%B6rderprodukte/KfW-Schnellkredit-(078)/)
21. S. 32, Bürgerkrieg Jemen: <https://www.greenpeace.de/search/jemen>
22. S. 33, Heilpraktiker: <http://gesundheitspraxis-dd.com/>
23. S. 33, Greenpeace: <https://www.greenpeace.de/presse/publikationen/ruestungsexportkontrollgesetz>
24. S: 33, Greenpeace: https://www.greenpeace.de/sites/www.greenpeace.de/files/publications/2020-02-24_umfrage_gp_ruestungsexporte.pdf
25. S. 34, Dr. Sucharid Bhakdi: <https://www.youtube.com/watch?v=xc-e8zaxicQ>
26. S: 35, <https://www.depechemode.de/>
27. S. 35, YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=6RLk2yFkgqU>
28. S. 36, <https://www.depechemode.de/biografie/martin-gore/>
29. S: 36, <https://www.depechemode.de/lyrics/depeche-mode/going-backwards/deutsch>
30. S. 40, Klubnetz Dresden: <https://www.betterplace.me/shutdown-rise-up-rettet-die-dresdner-klubs>



Meine Verzweigungen und Engagements

- [Bund-Dresden.de](#)
- [Bund der Freunde Hildegards](#)
- [Die Grünen – Ostrunde](#)
- [Freundeskreis Botanischer Garten Dresden](#)
- Happinesshunter
- [Mein Baum Mein Dresden](#)
- [Mein Grundeinkommen](#)
- [NABU-Fachgruppe Fledermausschutz Dresden \(Ehrenamt\)](#)
- [Palaisommer.de](#)
- [Seebühne Hiddensee e. V.](#)
- [WWF](#)