



Die Natur-Apotheke

aus dem eigenen Garten

von Reiner Gicklhorn

Vitamine für Körper & Geist

Das Gelingen der Paarbeziehung

von Heilpraktiker Reinhard Lier

Kostenlos - für Ihre Gesundheit!
Herausgegeben von
Reinhard Lier

Impressum

Herausgeber:
Reinhard Lier, Heilpraktiker (kant. appr. AR)
Mühltobel 943, 9427 Zelg-Wolfhalden
Schweiz
Telefon: 0041 (0)71-888 08 04
E-Mail: info@lier.de

Websites:

www.lier.de
www.geistesschulung.eu
www.geistesschulungimurlaub.com
www.aronia-goji-cranberry.de

Autoren:

Reiner Gicklhorn
Reinhard Lier

Diese Broschüre ist nicht für den Verkauf bestimmt. Sie kann kostenlos bestellt werden. Spenden zur Unterstützung der *Privaten Initiative Geistesschulung für Inneren Frieden* sind willkommen: <http://geistesschulung.eu/spendenmoglichkeit/>

Die hier dargestellten Pflanzen können bei Reiner Gicklhorn in Bad Kissingen bestellt werden. Es wäre schön, wenn Sie seine hier weitergegebenen Informationen bei Bedarf mit einer Bestellung *bei ihm* honorieren würden. Unter www.aronia-goji-cranberry.de finden Sie alle aktuellen Informationen über die *Naturapotheke* von Reiner Gicklhorn.

Die Rechte der Veröffentlichung dieser Broschüre liegen bei Reiner Gicklhorn und Reinhard Lier. Die Digitalversion darf gern im privaten Rahmen kopiert und kostenlos weitergegeben werden.

Digitalversion 1.0 /2012

Inhaltsverzeichnis

Einführung von Reiner Gicklhorn	3
Interview mit Reinhard Lier über Beeren.....	4
Goji- oder Bocksdornbeere.....	7
Aronia- oder Apfelbeere.....	10
Cranberry.....	12
Stevia.....	14
Ernten und Dörren.....	16
10 Bedingungen für das Gelingen der Paarbeziehung.....	20
Quellenangaben.....	23



Liebe Leserin, lieber Leser,

als engagierter Gärtner ist es mir ein Herzensanliegen, die heilsame Bedeutung bestimmter Beerensträucher dem interessierten Hobbygärtner nahezubringen. In Zeiten eines immer mehr zusammenbrechenden öffentlichen Gesundheitswesens ist der Einzelne gefragt, selber aktiv gesundheitsstärkende Maßnahmen zu ergreifen. Hier rückt der gute alte Garten oder Pflanzkübel auf dem Balkon ganz neu ins Blickfeld. Mit dem Kerntrio **Aronia, Goji** und **Cranberry** haben wir ein sagenhaftes Vitamin- und Nährstoffpotenzial, das uns körperliche Fitness schenken kann.

Nebenher macht das Gärtnern an frischer Luft Freude und schafft ein gesundes Gegengewicht zu der meist sitzenden Tätigkeit des intellektuell arbeitenden Menschen. Auch ist mein Eindruck: Der pflanzlichen Ernährung gehört die Zukunft. Hier kommt dem Heilpotenzial der Beeren im Sinne von Hippokrates eine besondere Bedeutung zu, der schon vor über 2.400 Jahren mahnte: *Dein Lebensmittel sei dein Heilmittel.*

Mir geht es bei der Pflanzenzucht um höchste Qualität, die ihren Preis wert ist. Wir müssen dringend wegkommen von den vielen sogenannten Pflanzenschutzmitteln, die als chemische Keulen die Früchte belasten und die mit einer Boden- und Wasserbelastung von uns sehr teuer bezahlt werden müssen. Es gibt zum einen Alternativen und zum anderen ist ein Strauch wie die *Aronia* ein Urgestein an Robustheit und Genügsamkeit ohne jegliche Mehлтаuproblematik.

Die Billig- und Schnell-Mentalität rechnet sich letztlich überhaupt nicht, weil hier die Qualität auf der Strecke bleiben muss. Auch geht es um eine Wertschätzung der Pflanze gegenüber, die uns mit ihren Früchten jedes Jahr von neuem reich beschenkt.



Reiner Gicklhorn

In diesem Sinne bin ich gern für Sie als Gärtner tätig und beliefe deutschlandweit und auch an Verteilerstellen in Vorarlberg für Österreich und für die Schweiz. Informationen hierzu entnehmen Sie bitte meiner neuen Website www.aronia-goji-cranberry.de.

Ich freue mich, wenn möglichst viele Menschen von dem Heilwissen über die Beeren Gebrauch machen. Insofern wird diese Broschüre in der Druck- und Internetversion kostenfrei weitergegeben. Die „grüne Revolution“ beginnt im kleinsten Garten. Die hier dargestellten Beeren bilden einen wichtigen Aspekt eines neuen Gesundheitsbewusstseins. So danke ich der Firma *Keimling-Naturkost*, die mit ihrer Dörrgerät-Anzeige das Projekt **Natur-Apotheke** tatkräftig unterstützt.

Werden Sie aktiv, pflanzen und ernten Sie für sich und für andere! Es ist an der Zeit, dass wir eigenverantwortlich für unsere Gesundheit einstehen – und dies auf allen Ebenen: Körper, Seele und Geist. Ich freue mich, mit Ihnen auf diesem Weg zu sein.

Ihr
Reiner Gicklhorn

Interview mit Reinhard Lier

Frage: Die Vitamine für den Körper kennt die Wissenschaft sehr gut. Was sind die Vitamine für den Geist?

R.L.: So wie die Vitamine für den Körper unser körperliches (Über-)Leben sichern, so sichern bestimmte geistige Ideen und Vorgänge unser seelisch-geistiges Überleben. In der Welt der Reizüberflutung und ständigen Ablenkung ist uns der Zugang zur inneren Mitte abhanden gekommen. Hier helfen die geistigen Vitamine wie Stille, Beobachtung und die Macht der Entscheidung.

Frage: In der von dir vertretenen Geistes-schulung von *Ein Kurs in Wundern* werden der Körper und die Welt als Illusion betrachtet und der Geist als allein wirklich definiert. Warum sollten wir uns dann noch um die Vitamine für den Körper kümmern?

R.L.: Das ist richtig. Der Körper ist etwas, woran wir glauben. Er ist nichts Konstantes, denn er erscheint mit der Geburt und verschwindet mit dem Tod.

Frage: An den Körper glauben wir? Er ist doch einfach gegeben, von unseren Eltern, wenn Ei- und Samenzelle verschmelzen.

R.L.: Vordergründig sieht das so aus. Doch hinter all unseren Erfahrungen stehen wir als Geist oder Seele. Ohne diese Instanz der Entscheidung und Steuerung geht nichts. Wir wollen hier in einem Körper sein, und es wäre verrückt, unsere Sinneswahrnehmung und damit die Existenz des Körpers zu verleugnen. Aber: Nichts ist so, wie es scheint. Phänomene kommen und vergehen, sie haben nur eine „relative Wirklichkeit“.

Frage: Dann stellt sich die Frage, wer oder was wir Menschen eigentlich sind.

R.L.: Ja, genau. Das ist die einzig wichtige Frage. Sie ist verbunden mit der Frage,

woran wir denken und glauben *wollen*. Das Denken, dieser rein geistige Prozess, bringt alle Formen hervor. Jede Erfindung, jeder Hausbau, jeder Krieg, alles beginnt

mit dem Denken. Und in Resonanz zu jedem Gedanken kommt ein Gefühl, eine emotionale Ladung, die dann dafür sorgt, dass die Gedanken in das Wort und dann in eine Tat fließen.



Frage: Dann könnte ich mich doch ganz für die Macht meines Geistes entscheiden und sagen, dass ich nichts mehr zu essen brauche, mein Körper aber trotzdem nicht sterben kann.

R.L.: Ja, der zurzeit viel diskutierte Licht-nahrungsprozess deutet in diese Richtung. Es gibt nur ein Problem: Mein Glaube, dass das funktioniert, muss unerschütterlich stark sein und verbunden sein mit der geistigen QUELLE, aus der wir alle kommen. Wir könnten auch von GOTT sprechen, dem reinen GEIST, dem geistigen LICHT, wie auch immer jeder das für sich nehmen kann. Doch die Mehrheit der Menschen glaubt ja an etwas anderes: Man muss essen, vitaminreich und gesund, um gut leben zu können. Diese Massensuggestion beeinflusst mich um so mehr, je weniger ich schon zu einer geistigen Erfahrung in mir selber gefunden habe. Denn dem Essen und Trinken liegt das Mangel- oder Angstprinzip zugrunde: Wenn ich nicht genug Wasser und Nahrung zu mir nehme, dann stirbt mein Körper. Nur einem heiligen Menschen würde ein Christ die Fähigkeit oder Gnade zugestehen, dass er vom reinen GEIST zu leben vermag.

Frage: Die Frage lautet also, woran kann ich glauben?

R.L.: Noch genauer: Woran *will* ich glauben? Jede Vorstellung ist letztlich eine Glaubensvorstellung, ein Konzept, dem ich Vertrauen schenke. Wenn ich Vitamine zu mir nehme, dann lebe ich gesünder, wenn ich auch daran glaube. Wir kennen den Placebo-Effekt, zu dem es folgende Geschichte gegeben hat: Ein junger Mann will sich mit einem Antidepressivum umbringen, weil ihn seine Freundin verlassen hat. Er schluckt eine ganze Monatspackung und kommt auf die Intensivstation. Die Ärzte kämpfen um sein Leben. Sie wissen nicht, was er zu sich genommen hat, denn die Substanz ist nicht definierbar. Dann nehmen sie Kontakt mit dem Arzt des jungen Mannes auf und der lüftet das Geheimnis: Der Mann hatte nur ein Placebo, ein nicht wirksames Scheinmedikament eingenommen, weil er Teilnehmer an einer Doppelblindstudie für ein neues Medikament war. Das Mittel ist also völlig unwirksam und kann ihn nicht umbringen. Die Ärzte sind erleichtert und innerhalb von 15 Minuten erholt sich der Mann. Allein sein Glaube an das Placebo hatte ihn fast umgebracht – das nenne ich eine geistige Leistung!

Frage: Dann haben wir also eine große Macht in uns: Den Glauben.

R.L.: Ja, allerdings. Doch wir wollen das nicht gern anerkennen, denn dann müssten wir erstens die *Verantwortung* für unsere Erfahrungen übernehmen und zweitens uns unserer Angst vor dieser Macht in unserem Geist stellen. Wir haben wirklich Angst vor diesem Potenzial, denn sonst würden wir nicht ständig diese Macht auf irgendwelche äußeren Dinge magisch projizieren, wenn es um unser Wohlfühl geht: Auf gesunde Lebensmittel, Vitamine, einen passenden Partner und Beruf, ein gut gefülltes Bankkonto. Denn die meisten Menschen glauben ja an die Wirksamkeit all der aufgezählten Bereiche als Bedingung für ein glückliches Leben – und doch leiden da viele erstaunlicherweise auf hohem Formniveau. Wenn formaler Wohl-

stand glücklich machen würde, dann müsste es der westlichen Gesellschaft bestens gehen. Doch die Wirklichkeit zeigt anderes, wie wir alle wissen. Das eigentliche Problem muss also woanders liegen.

Frage: Also doch keine Vitamine im Garten selber anbauen?

R.L.: Auf den Zweck kommt es an! Ich ernte und esse diese hochwertigen Früchte, um meinen Körper fit zu halten. Er soll nicht zum Klotz am Bein des Geistes werden. Für mich dienen alle diese Maßnahmen dem geistigen Heilungsprozess, denn am Ende geht es immer um Schuld und Vergebung, um inneren Frieden. Wie gesagt, ich glaube ja noch an meinen Körper, und das ist nicht schlimm sondern nur ganz normal, wenn man glaubt, in diese Welt geboren worden zu sein und hier nach Erfüllung sucht. Aber in der Welt gibt es keine Erfüllung, keinen Frieden, weil alles nur ein Formenspiel der Vergänglichkeit ist. Es bleibt keine Form, sogar die Erde wird sich wieder auflösen, denn aus Sicht der Geistesschulung hat es sie nie gegeben – nur als Traumbild in meinem Geist. Aber das ist eben eine völlig andere Sichtweise, als sie uns von den traditionellen christlichen Geistesströmungen des Abendlandes vermittelt wird.

Frage: Ja, das stellt alles auf den Kopf. Was also ist zu tun?

R.L.: Eigentlich stellt es alles auf die Füße, denn wenn ich die Verantwortung für mein Denken und Fühlen übernehme, dann liegt die Macht für mein Leben wieder in meinem Geist, wo sie immer schon war und ist. Wenn ich nun Pflanzen betreue, deren Früchte mein Wohlbefinden steigern, dann treffe ich eine Glaubensentscheidung. Dies zu wissen ist Teil des Lernprozesses in der Geistesschulung. Wir üben uns in einem liebevollen Umgang mit dem Körper. Wenn sich hingegen ein Raucher eine Zigarette anzündet, wirkt das in der Regel als eine Form der Autoaggression und schädigt seine

Gesundheit. Wäre der Raucher völlig im Frieden mit sich, der Welt und vor allem mit GOTT, dann könnte ihm die Zigarette keinen Schaden zufügen. Da aber in allen Menschen ein meist unbewusster Schuldkonflikt tobt, führen die Giftstoffe des Rauchens zu einer Form der Selbstbestrafung auf der Körperebene. Diesen verborgenen geistigen Zusammenhang zu erkennen ist der Kern der Geistesschulung von *Ein Kurs in Wundern*. Darüber referiere ich seit einigen Jahren und sehe immer wieder: Ein liebevoller Umgang mit dem anderen Menschen beginnt bei mir selber. Was ich mir selber gebe, das kann ich auch dem anderen Menschen geben. Und was ich anderen gebe, das gebe ich geistig immer mir selber.

Frage: Dann kann die Art der Ernährung Ausdruck von Selbstliebe sein?

R.L.: Ja, kann sie. Doch würde ich die Ernährung nie um ihrer selbst willen zur Religion machen. Sie ist nur die Bühne, auf der wir etwas Geistiges üben. Die körperliche Übersäuerung ist natürlich in Wahrheit eine geistige: Wir grollen uns und anderen, wir sind gefangen in einer Schulddynamik, die schon Adam, Eva, Kain und Abel kannten: Dem Urkonflikt mit der LIEBE. Ich würde also immer das Klassenzimmer der körperlichen Welt für den geistigen Heilungsprozess nutzen. Das kann dann auch bedeuten, dass ich weniger Brot esse und mir morgens einen Brei aus Hirse, Buchweizen und Quinoa mit Zimt, Kardamon und Ingwer koche (in Wasser ohne Milch!) und mit Mandelmus und Ahornsirup oder Honig genieße. Wenn ich diese Mahlzeit dankbar und in Ruhe zu mir nehme und es mir dann körperlich besser geht, dann ist das eine konkrete Erfahrung, die dem Geistigen dient. Allein die Entscheidung umzusetzen etwas Neues und Heilsames zu tun, ist von großem Wert.

Frage: Wie bist du dann auf die Idee mit den vor allem Vitamin-C-haltigen Sträuchern gekommen?

R.L. Ich hatte mich schon mit der Goji-Beere beschäftigt und an die 40 Sträucher in meinem Garten gesetzt. Dann lernte ich bei einem Vortrag in Bad Kissingen Reiner Gicklhorn, einen begeisterten Gärtner, kennen. Seine Sträucherinfos gab es schon länger als kopierte Blättersammlung und ich dachte: Jetzt habe ich einen Fachmann, der diese wertvollen Gesundheitshinweise in Pflanzenform anbietet, das müsste nur noch „mundgerecht“ rübergebracht werden. Insofern fördere ich gern sein Sträucher-Projekt und freue mich auf gute Resonanz für ihn und auch für die Geistes-schulung.

Frage: Aber nicht jeder Mensch hat einen Garten.

R.L.: Ein Stückchen Boden läßt sich finden, und wenn es nur ein Pflanzkübel auf dem Balkon ist. Da gab es mal einen Dr. Moritz Schreber in Leipzig, der die heilsame Bedeutung des Kleingartens besonders für die Stadtmenschen erkannte. Vielleicht erlaubt mir ein Nachbar, auf seinem Grundstück einen Aronia-Strauch zu setzen. Man teilt die Ernte und kommt ganz neu ins Gespräch. Am Ende geht es bei allem was wir tun immer um den Menschen, um diesen geistigen Heilungsprozess, dessen Ziel für uns hier innerhalb der Illusionswelt als innerer *Frieden* bezeichnet werden kann. Das wäre viel. Wenn die Vitamin-C-haltigen Sträucher auf der Formebene dem dienen, dann soll mir das sehr recht sein. Es ist ein guter Anfang.



Goji-Beere

Der **Gemeine Bocksdorn** (*Lycium barbarum*, synonym: *L. halimifolium*) ist ein Nachtschattengewächs (Solanaceae) aus der Gattung der Bocksdorne (*Lycium*). Die Pflanze ist ein Neophyt, und wird auch **Gemeiner Teufelszwirn**, nur Teufelszwirn, Hexenzwirn oder **Chinesische Wolfsbeere** genannt. In China heißt sie **Níngxià gǒuqǐ** (chinesisch 宁夏枸杞 ,Gǒuqǐ aus Ningxia'), im englischsprachigen Raum **Goji** oder **Wolfberry**. Sie wird als Zierpflanze verwendet und ist Bestandteil der chinesischen Küche und der traditionellen chinesischen Medizin.

(Quelle: Wikipedia, www.wikipedia.org)

In Zentralasien schätzt man die Goji-Beere als Frucht der Langlebigkeit und des Wohlbefindens. Ihr Gehalt an Antioxidantien liegt 40mal höher als der einer Orange. Sie enthält mehr B-Vitamine als jede andere Frucht und ihre Mineralien und Spurenelemente schlagen alle Rekorde. Der beispiellose Reichtum an gesundheitsfördernden Vitalstoffen macht die Goji-Beere zum ultimativen Superstar der Heilpflanzen. Über 2.700 wissenschaftliche Forschungsstudien beschäftigten sich bislang mit dem Nährstoffwunder. Der amerikanische Experte für Ernährung und Nahrungsergänzungsmittel Prof. Dr. Dr. Earl Mindell bestätigte nach eingehender Analyse:

Die Goji-Beere enthält das mit Abstand größte Potenzial an gesundheitsfördernden Vitalstoffen, das mir in meiner jahrzehnte langen Forschung begegnete. Ihre positive Wirkung auf den Organismus ist unvergleichlich und wird von keiner anderen bisher bekannten Pflanze erreicht. Die erste Erwähnung ist in einer Schrift zu finden, die auf die Erkenntnisse des Herrschers Shen Nung zurückgeht, der etwa um 2.600 v. Chr. lebte.



Die Goji-Beere hat folgende Wirkungsweisen:

- für sichtbar jüngere Haut, indem sie den Frischzellenbildungsprozess der Haut beschleunigt und deren Struktur strafft
- für niedrigere Cholesterinwerte, indem sie schädliche körpereigene Fette im Blut abbaut und den Cholesterinspiegel reguliert
- für normalisierten Blutdruck: Indem sie den Blutkreislauf reinigt und reguliert sowie die Blutdruckeigenschaften normalisiert
- zur Herzstärkung: Indem sie den Bewegungsablauf von Herz und Herzmuskel stärkt und reguliert
- zur Stärkung der Körperkraft: Indem sie für langanhaltende Extraenergie sorgt
- für bessere Blutzuckerwerte: Indem sie überhöhte Blutzuckerwerte senkt und diese reguliert
- zur Immunsystemstärkung: Indem sie die körpereigenen Abwehrkräfte stärkt und somit Infektionskrankheiten vorbeugt
- für bessere Verdauung: Indem sie den gesamten Magen-Darm-Zyklus in Balance bringt

- für bessere Leberfunktion: Indem sie durch Schadstoffabbau für eine ausgeglichene Funktion der Leber sorgt.
- zur Krebsvorsorge: Indem sie Krebserkrankungen an Bauchspeicheldrüse und Leber entgegenwirkt
- für bessere Sehkraft: Indem sie die Sehkraft der Augen stärkt und für ein helleres Augenweiß sorgt
- für besseren Haar- und Nagelwuchs: Indem sie das Wachstum (re)aktiviert und die Struktur von Kopfhaar und Nägel stärkt
- zur Verfeinerung der Speisen: Indem sie sich von süß bis salzig in Suppen, Nachspeisen, Backwaren und Müsli verwenden lässt.

Inhaltsstoffe der Goji-Beere

Protein: 15,6%

Zucker: 42%

Davon Polysaccharide: 31%

Fett: 0,45%

Ballaststoffe: 21%

100g Goji-Kernöl enthalten:

Linolsäure: 67,8 g

Alpha-Linolensäure: 3,4 g

Oleinsäure: 16,8 g

Palmitolsäure: 7,3 g

Stearinsäure: 3,2 g

Provitamin A (Beta-Carotin): 8-12 mg (auf 100 g getrocknete Beeren)

Vitamin B1: 20-27 mg

Vitamin B2: 1,3 mg

Vitamin B3: 60-88 mg

Vitamin B5: 1,2 mg

Vitamin C: bis 148 mg

Kalzium: bis 112 mg

Magnesium: bis 130 mg

Kalium: bis 1.600 mg

Phosphor: bis 178 mg

Eisen: bis 11 mg

Kupfer: bis 2 mg

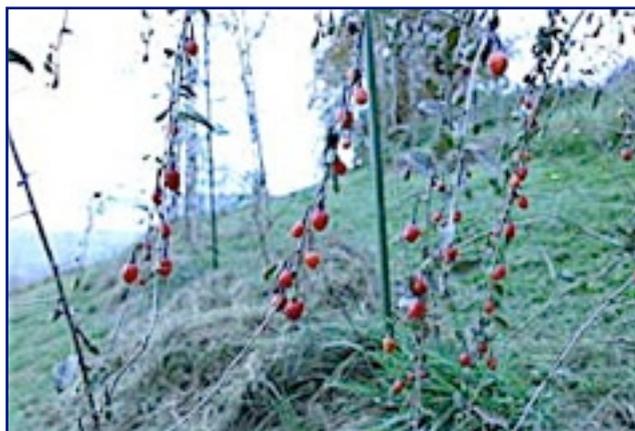
Zink: bis 2 mg

Mangan: bis 1,3 mg

Chrom: bis 0,08 mg

Selen: bis 50 mcg

Molybden: bis 80 mcg



Weitere Spurenelemente:

Aluminium, Barium, Beryllium, Blei, Bor, Germanium, Kobalt, Lanthan, Lithium, Nickel, Niobium, Silber, Strontium, Titanium, Vanadium, Yttrium, Zinn, Zirkonium

Carotinoide: Einschließlich Alpha-Carotin, Beta-Carotin, Zeaxanthin, Lutin

Polyphenole: Ellagsäure und weitere **19 Aminosäuren**, einschließlich aller essentiellen AS (Arginin 920 mg/100 g Beeren; Apfel: 7 mg)

Über 24 zusätzliche bioaktive Substanzen

Anbau/Pflanzung: Am besten Mondphasen-abgestimmt mit einem Abstand von 1,5 bis 2 Meter setzen. Die Sträucher wachsen in nahezu allen Regionen dieser Welt, eben auch in Europa. Sie sind bis ca. minus 30 Grad winterfest. Sollte aufgrund sehr feuchter Böden Mehltau entstehen, dann den Strauch sehr stark zurückschneiden und alle Blätter entfernen und vernichten – nicht kompostieren! Hilfreich ist es, einmal im Jahr kohlen-sauren Kalk im Winter auf den Schnee zu streuen oder im Sommer Kali als Dünger zu geben. Kali stärkt die Zelle. Zuviel Stickstoff (zum Beispiel Gülle) ist nicht förderlich: Er regt das Wachstum an auf Kosten einer gesunden Stabilität der Pflanze.

Beschnitt: Im Frühjahr besonders junge Sträucher stark zurückschneiden, um eine gleichmäßige Astentwicklung zu fördern.

Beratung und Verkauf

Reiner Gicklhorn, Bad Kissingen

Telefon: 0971-99328 (Versand in ganz Deutschland und nach Österreich)

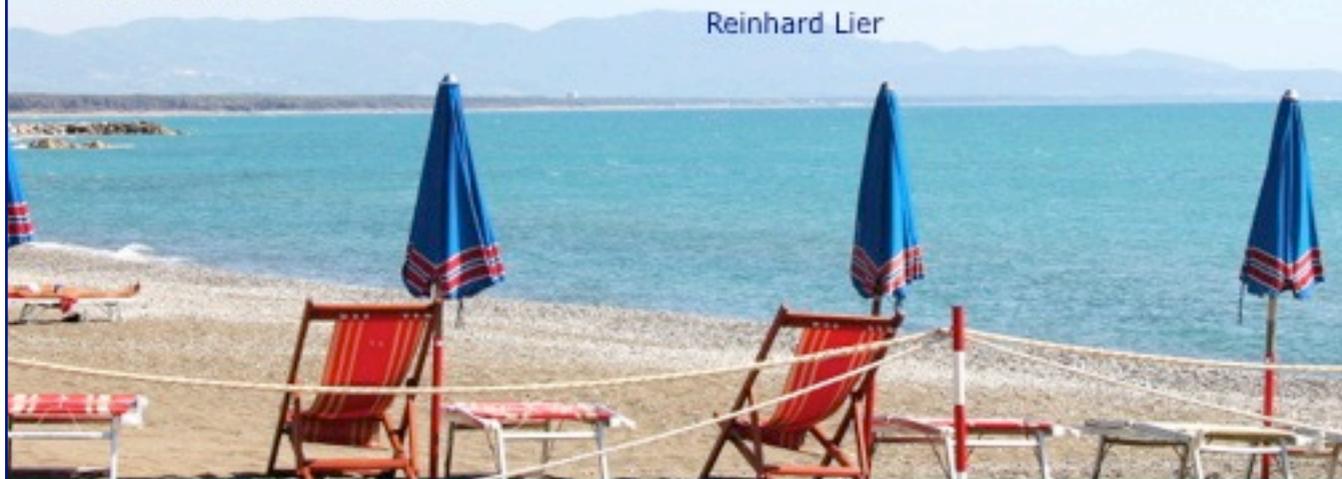
URLAUB UND GEISTESSCHULUNG

stellt eine ideale Verbindung zwischen heilsamen Wachstumsprozessen und den Impulsen der Toskana dar. Kommen Sie mit auf eine Entdeckungsreise des Geistes durch das Erlernen innerer Werkzeuge und durch das Auflösen von Blockaden, um inneren Frieden zu erfahren. Getragen von einer Gruppe geistig aufgeschlossener Menschen profitieren alle Teilnehmer von den sanften und zugleich tiefen seelischen Heilungsprozessen, welche durch das Familienstellen nach Reinhard Lier und die Geistesschulung von *Ein Kurs in Wundern* auf den Weg gebracht werden.

WAS TUN WIR IM SEMINAR?

Wir machen Übungen in der Stille, um die Welt des Geistes praktisch zu erfahren. Die Bedeutung des Denkens und Fühlens als schöpferische Kraft wird theoretisch und praxisnah vermittelt. Da Beziehungsprobleme meist ein wichtiges Thema im Leben der Seminarteilnehmer darstellen, geht es um die konkrete Anwendung der Geistesschulung gerade in diesem Bereich. Wir nutzen das heilsame Potenzial der Gruppe im Rahmen des Familienstellens und der Geistesschulung für die inneren Prozesse des einzelnen Teilnehmers. Als Ihr Seminarleiter begleite ich Sie gern auf dieser Reise.

Reinhard Lier



Geistesschulung im Urlaub in der Toskana mit Reinhard Lier

www.eg-concept.net



egconcept energie ganzheitlich nutzen

NATURKONFORMES HEIZEN & ENERGIEKONZEPTE

- Heizsysteme auf Basis von Wärmestrahlung
- Solarthermische Anlagen
- Energieversorgung und Speicherung

IDEENGENERIERUNG

- Sonderlösungen und Produktentwicklung

SYNERGIEN

- Wissensvermittlung im Verbund
- Vernetzung von Kompetenzen



Aronia – Apfelbeere

Die **Apfelbeeren** (*Aronia*) sind eine Pflanzengattung mit etwa drei bis neun Arten, die zur Subtribus Kernobstgewächse (Pyrinae) in der Familie der Rosengewächse (Rosaceae) gehören. Am häufigsten sind die beiden Arten *Aronia arbutifolia* und *Aronia melanocarpa*, sie werden **Filzige Apfelbeere** oder **Schwarze Eberesche** genannt. Sie stammen ursprünglich aus dem Osten Nordamerikas. Die Früchte sind Apfel Früchte. Der Strauch ist wenig anfällig für Pflanzenkrankheiten.

Die obstbauliche Nutzung begann zu Beginn des 20. Jahrhunderts durch den russischen Biologen und Obstzüchter Iwan Mitschurin, der die Aronia um 1910 mit anderen Obstsorten wie Ebereschen und Mispeln gekreuzt oder sie zumindest veredelt haben soll.



Aronia (Foto: Pawvic /11. Juli 2007/Wikipedia)

Die erbsengroßen, schwarzen, häufig wachsartig überzogenen Früchte, die ab Mitte August bis Oktober geerntet werden können, schmecken süß-säuerlich-herb, heidelbeerähnlich. Die Beeren werden entweder getrocknet (wie Rosinen) verwendet, oder durch Dampfentsaften als Saft getrunken.

Aufgrund des hohen Flavonoid-, Folsäure, Vitamin-K- und Vitamin-C-Gehalts zählt(e) die Aronia in Polen und Russland zu den Heilpflanzen. In vitro wurde nachgewie-



Aronia (Foto: Kurt Stüber /www.kurtstueber.de)

sen, dass Beerenextrakt von *Aronia melanocarpa* den oxidativen Stress, hervorgerufen durch Operation oder in verschiedenen Phasen der Chemotherapie, bei Patienten mit invasivem Brustkrebs, Dank seiner antioxidativen Wirkung, signifikant reduziert. Wegen ihrer kräftigen roten Farbe (Anthocyane) wird sie ferner als Ersatz für Lebensmittelfarben (vor allem Cochenille-rot A) verwendet. (Quelle: Wikipedia)

Aronia prunifolia "Nero", aus Russland
Aronia prunifolia "Viking", aus Finnland

Sie sehen aus wie Heidelbeeren, sind aber viel gesünder: Aronia-Beeren enthalten mehr Antioxidantien als alle anderen Obstsorten. Dennoch sind sie ein echter Geheimtipp. Nur in Osteuropa wurden ihre gesundheitlichen Wirkungen bisher untersucht. Schon ein tägliches Glas Aronia-Saft hält Gefäße, Darm und Leber gesund.

Die eigentlich aus Nordamerika stammende Beere wird vor allem in der Volksmedizin Osteuropas seit Jahrzehnten eingesetzt. Dort werden die zwei bis drei Meter hohen Aronia-Sträucher heute auch hauptsächlich angebaut. Deshalb machen sich derzeit vor allem polnische und russische Universitäten um die Erforschung der Heilpflanze verdient.

Bei diesen Erkrankungen helfen Ihnen Aronia-Beeren:

- Herz- und Gefäßerkrankungen

- Diabetes (Forschung in der Universität Plovdiv in Bulgarien)
- Bluthochdruck (Blutdruckwerte konnten reduziert werden)
- Thromboseneigung
- Schilddrüsenüberfunktion
- Akute Magen- und Darmentzündungen
- Entzündungen der Leber und der Gallenblase
- Harnwegsentzündungen
- Hauterkrankungen (Ekzeme, Allergien, Neurodermitis)
- Vorbeugung von Krebserkrankungen

Antioxidative Kapazität (TEAC-Werte):
 Orangen 2 , Aronia-Beeren 24
 Den robusten Strauch können Sie in den Garten pflanzen und die gesunden Früchte zu Saft, Marmelade oder Kompott verarbeiten.

Beratung und Verkauf

Reiner Gicklhorn, Bad Kissingen
 Telefon: 0971-99328



Lehmwandheizung von Egon Gander
www.eg-concept.net

**Geistesschulung
im Urlaub
mit Reinhard Lier**

TOSKANA

Familienaufstellungen
 nach Reinhard Lier
 in Verbindung mit
Ein Kurs in Wundern







www.geistesschulungimurlaub.com
 oder Infos anfordern: 0041-71-888 08 04

Cranberry

Die **Großfrüchtige Moosbeere** (*Vaccinium macrocarpon*), auch niederdeutsch **Kraanbeere** oder **Kranbeere** (von *kraan*, Kranich, ggf. auch *Kranichbeere*), bekannt vor allem unter der englischen Bezeichnung **Cranberry**, ist eine Beerenstrauchart in der Gattung der Heidelbeeren (*Vaccinium*) aus der Familie der Heidekrautgewächse (Ericaceae).

Die englische Bezeichnung *Cranberry* leitete sich aus „crane berries“ („Kranichbeeren“) ab, da die Staubfäden der Blüten einen Schnabel bilden, der die ersten Siedler an einen Kranichschnabel erinnerte. Moosbeeren sind in Europa, Asien und Nordamerika heimisch, wobei die Amerikanische Kranbeere *Vaccinium macrocarpum* robuster und weniger rund ist als die eurasisch-nordamerikanische Gewöhnliche Moosbeere *Vaccinium oxycoccus*. Die Früchte der Amerikanischen Kranbeere werden in den USA, vor allem in Neuengland, großflächig angebaut und vermarktet. Unter anderem gelten sie als unverzichtbarer Bestandteil des Thanksgiving-Menüs. In Deutschland findet sich die Kranbeere häufig unter dem irreführenden Namen „Kulturpreiselbeere“ im Handel, schmeckt aber deutlich anders als Preiselbeeren. Sie ist herb und sehr sauer. (Quelle: Wikipedia)

Cranberry: Das rote Gold aus Nordamerika Cranberry gehören zu den ältesten Früchten unseres Planeten. Jahrtausendlang mag sie den Beeren sammelnden Urmenschen als wichtigsten Vitalstofflieferanten gedient haben. Lange bevor die Pilgrims aus England 1620 den amerikanischen Kontinent betraten, bereiteten die Indianer eine Speise zu, die außer getrocknetem Wildfleisch und geschmolzenem Fett auch zerriebene Cranberrys enthielt „Pemmican“ – so der Name dieses „Energieriegels“ – war wohlschmeckend, nährstoff- und vitalstoffreich und lange haltbar. Die Indianer wussten viel über die heilenden Kräfte der Cranberry. So berei-



teten die Medizinmänner aus Cranberry einen Breiumschlag, der Gift aus Pfeilwunden herauszog.

Mit der Besiedlung des Landes im 17. Jahrhundert wuchs die Popularität der Cranberry. Jedes Jahr im Herbst strömten die Siedler mit der ganzen Familie aus, um Cranberrys für die Wintermonate zu sammeln. Der Anbau in den Sümpfen war so gross, dass im Jahre 1773 das Sammeln der Früchte per Gesetz limitiert werden musste und „gewilderte“ Beeren sogar beschlagnahmt wurden.

Die Beeren sind wirksam gegen Bakterien. Jüngst entdeckten Forscher auch noch Schutzeffekte vor Herzinfarkt und Schlaganfall, und es gibt Hinweise auf eine krebshemmende Wirkung (Bekämpfung des Prokrebsezyms Ornithine Decarboxylase), d.h. hemmende Wirkung auf das Wachstum von Krebszellen.

Bewahrt die Blase vor Entzündungen

Schuld an der Blaseninfektion (häufiger Harndrang, Brennen beim Wasserlassen) sind meist Escherichia-Coli-Bakterien. Diese verhaken sich in den Zellwänden der Harnwege, vermehren sich und steigen in Blase und Niere auf. Sogenannte Proanthocyanide in Cranberrys machen die „Enterhaken“ der Bakterien unschädlich. Folge: Sie können sich nicht mehr festsetzen und Entzündungen auslösen. Die antimikrobiellen Inhaltsstoffe der Cranberrys wirken stark wachstumshemmend gegenüber Pseudomonas-Arten, Mikrokokken-Arten und Bakterium subtilis. Noch bei einer Verdünnung der Fruchtpress-Säfte



im Verhältnis 1:30 wurde die Entwicklung dieser schädigenden Mikroorganismen gehemmt. Vorbeugend wirken schon 1-2 Gläser Saft am Tag. Regelmäßig getrunken werden auch Bakterien unschädlich gemacht, die gegen Antibiotika unempfindlich geworden und daher schlecht zu bekämpfen sind.

Hält Zähne und Zahnfleisch gesund

Bakterien und Parasiten werden ebenfalls kampfunfähig gemacht. Das schützt Zähne und Zahnfleisch vor zerstörerischen Angriffen. Im Laborversuch hat Cranberry-Extrakt in Sekundenschnelle Trichomonaden abgetötet – das sind besonders robuste, allgegenwärtige Parasiten, die von der Mundhöhle in den Körper gelangen, das Immunsystem schwächen und an Schwachstellen im Körper Geschwüre bilden.

Putzt die Adern sauber, verhindert Verkalkung

Cranberrys helfen, Herzinfarkt und Schlaganfall vorzubeugen. Sie verhindern, dass schädliches Cholesterin in den Adern Schäden anrichten kann, indem sie den Anteil „guten“ HDL-Cholesterin erhöhen. In Studien konnte Cranberry-Extrakt sogar das Absterben von Gehirnzellen beim Schlaganfall um 50 % abbremsen.

Stärkt die körpereigene Gesundheitspolizei

Cranberrys enthalten neben viel Natrium, Phosphor und Kalium besonders viel Vitamin C (30-40 mg pro 100g Frucht). Zusammen mit den sekundären Pflanzenstoffen liefert dies dem Immunsystem „Futter“, um Krankheiten selbst besser

abwehren zu können. Hochantioxidantische Lebensmittel wie die Cranberrys entlasten den Körper von zerstörerischen „freien Radikalen“ und zum Beispiel bösartigen Tumoren.

Schutz vor Alzheimer und anderen altersbedingten Krankheiten

Die Art unserer Ernährung wirkt sich auch auf die Gesundheit unseres Gehirns aus. Forscher vermuten, dass Lebensmittel, die wie Cranberrys reich an Antioxidantien sind, Vitamin B, Folsäure und Omega-3-Fettsäuren enthalten, das Gehirn vor altersbedingten Krankheiten schützen können.

Schützt den Magen vor Geschwüren

Auch in der Magenschleimhaut ist die Cranberry wirksam. Sie erschwert das Andocken der berüchtigten Helicobakterpylori-Bakterien, die oft Ursache von Geschwüren und gar Magenkrebs sind.

Pflanzung und Pflege

Als Erikagewächs gedeihen die Cranberrys auf saueren, mässig feuchten, lockeren Böden in Vollsonne oder Halbschatten. Sie ist ein Bodendecker, der an den Ausläufern Wurzeln bildet. Daher muss die ganze Pflanzenfläche vorbereitet werden.

Bodenvorbereitung

Den Boden ca. 20 cm tief ausheben und gut angefeuchteter Torf-, Moorbeet- oder Rhododendronerde ersetzen. Die Erde kann mit Sägemehl und Sägespänen, feinem Rindenmulch oder Nadelstreu (max. 50 %) vermischt werden.

6 bis 8 Pflanzen pro Quadratmeter ergeben schon bald eine dichte Cranberry-Wiese. Die Jungpflanzen gründlich angießen und die Fläche dazwischen mit Rindenmulch oder Sägespänen abdecken. Das stellt einen geregelten Feuchtigkeitshaushalt her und dämmt den Unkrautwuchs ein. Das Wachstum in den ersten Jahren kann im Frühjahr mit Bio-Beerensträucher-, Rhododendron- oder Volldünger gefördert werden (geringer bis middle-

rer Nährstoffbedarf). Keinen kalkhaltigen Dünger verwenden. Die Triebe der Cranberrys sollten zurückgeschnitten werden (alle 4 Jahre). Pflanzhöhe ca. 20 cm. Sie benötigen keinen Pflanzenschutz, sind winterhart und pflegeleicht.

Beratung und Verkauf

Reiner Gicklhorn, Bad Kissingen
Telefon: 0971-99328



Geistesschulung im Urlaub in der Toskana mit Reinhard Lier



www.geistesschulungimurlaub.com

Frage: Es gibt so viel Sex ohne Liebe.
Maharaj: Ohne Liebe ist alles von Übel.
Das Leben selbst ist ohne Liebe von Übel.
Frage: Was bringt mich dazu zu lieben?
Maharaj: Sie sind die Liebe selbst –
wenn Sie keine Angst haben.

(N. Maharaj: ICH BIN, Band 1;
Seite 50 /Kamphausen-Verlag)

Stevia – Süßblatt - Honigblatt

Stevia rebaudiana aus Paraguay

Die auch "Süßkraut" genannte Pflanze Stevia rebaudiana wird schon seit Jahrhunderten in Südamerika als Süßstoff und Medizin verwendet. Wissenschaftlich untersucht wurde die Pflanze zuerst im 19. Jahrhundert. Später fand man über 100 Wirkstoffe in der Stevia-Pflanze.

Wissenschaftliche Studien zeigten blutzuckersenkende, antimikrobielle, blutdrucksenkende und gefäßerweiternde Eigenschaften der Pflanze. Die neueste Untersuchung zum Thema Stevia stammt von der Universitätsklinik Aarhus/Dänemark. Dr. Per Bendix Jepperson untersuchte den Effekt von Stevia auf den Blutzuckerspiegel bei Diabetes Typ II. Da lag der Blutzuckerspiegel der Probanden, deren Essen mit 1 g Stevia gesüßt war, bis zu 4 Stunden nach der Mahlzeit deutlich niedriger als bei der Kontrollgruppe, die normalen Zucker erhalten hatte.



Wissenschaftliche nachgewiesene Heilwirkungen:

- gegen Zahnfleischbluten, Karies, Zahnbelaag, gemahlene Blätter als Gesichtsmaske (pilz- und bakterienhemmend)
- gegen Candida und Ekzeme und zur Diabetes-Prophylaxe.
- Stevia beinhaltet wertvolles Pflanzenprotein, wertvolle Öle, Kalium und Kalzium, Magnesium, Silicium, Beta-Karotin, Chrom, Eisen, Faserstoffe, Kohlenhydrate und viele andere wertvolle Stoffe, die unser Immunsystem stärken.
- Stevia stoppt den Pilzbefall, hilft gegen Depressionen und stärkt die Nerven, macht Haare glänzend und Haut jung und straff, lindert Insektenstiche, hilft bei Herz- und Kopfschmerzen, hilft der Leber und den Nieren, stoppt Übergewicht, lässt Verletzungen schneller heilen, stärkt Knochen und vor allem die Wirbelsäule.

Stevia ist 300-mal süßer als Zucker

Ein bis drei Blätter genügen, um eine Kanne Tee (mindestens 15 Minuten ziehen lassen) zu süßen. Oder man vermahlt die getrockneten Blätter in einer elektrischen Kaffeemühle und gibt das Pulver wie Salz mit dem Streuer ins Müsli oder in andere Speisen.

Rezept: Süß-saurer Weinessig

Je nach Geschmack geben Sie 2-5 frische Steviastengel mit Blättern in 1 Liter Weißweinessig. Nach ca. 2 Wochen ist der Essig angenehm gesüßt.

Rezept: Stevia-Extrakt „Grüner Zucker“

50-150g Stevia-Blätter, frisch oder getrocknet mit ½ Liter kochendem Wasser aufgießen, 10 Minuten köcheln lassen, weitere 30 Minuten ziehen lassen, dann durch einen Kaffeefilter gießen. Die grüne Flüssigkeit („Grüner Zucker“) hält sich einige Wochen im Kühlschrank. Bei Bedarf genügen meist einige Spritzer.

Pflege

Die Stevia muß einen sehr warmen Standort haben. Im Sommer kann die Pflanze als Kübelpflanze draußen stehen oder auch im Garten voll der Sonne ausgesetzt werden. Stevia sollte den Sommer über ständig geschnitten und die Blätter getrocknet werden. Ab und zu nachdüngen und mäßig gießen. Die Überwinterung sollte sehr hell und bei 15-20°C liegen.

Beratung und Verkauf

Reiner Gicklhorn, Bad Kissingen
Telefon: 0971-99328



FAMILIENSTELLEN
in der Gruppe
www.lier.de

FORTBILDUNG
Familienstellen & Geistheilung
www.fortbildungfamilienstellen.com

GEISTESSCHULUNG
Ein Kurs in Wundern
www.geistesschulung.eu

mit
Reinhard Lier

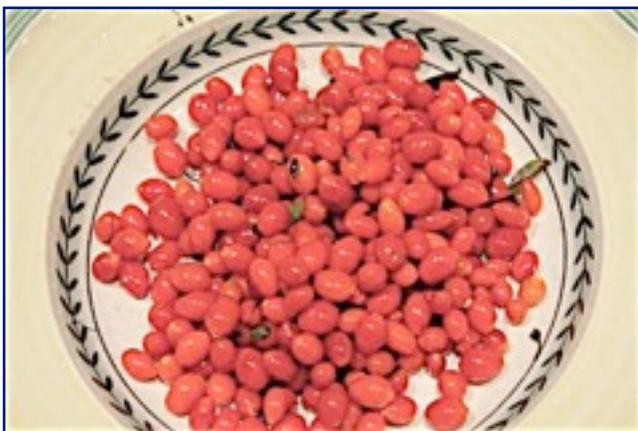


Ernten und Dörren

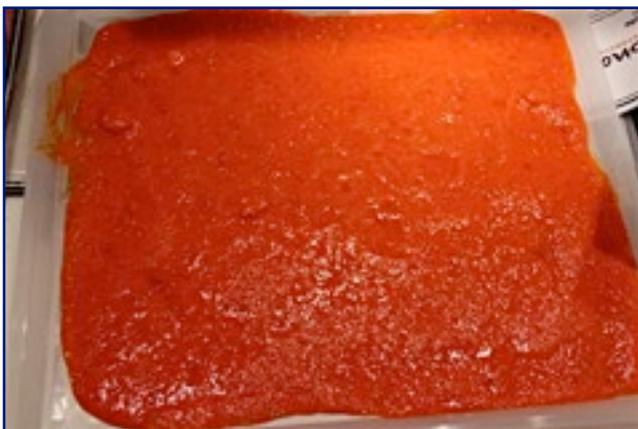
Ein Erfahrungsbericht von Reinhard Lier

Nachdem ich schon im ersten Ernteherbst nach der Pflanzung von 38 Goji-Sträuchern ein paar Kilo Beeren zu verarbeiten hatte, erschien mir das Dörren als beste Lösung für den Erhalt dieser wertvollen Beeren. Die Beeren reiften immer wieder nach (bis in den November), so dass ich mehrere Erntephasen hatte.

Die frischen Goji-Beeren enthalten viel Wasser und der Dörrvorgang würde im Hinblick auf die ganzen Beeren bei 40 Grad



Celsius mehrere Tage dauern. So entschied ich mich, die Beeren im Mixer zu einem Brei zu verarbeiten und ein paar reife Mangos zur Geschmacksverbesserung hinzuzufügen. Dieser Brei wurde nun auf die Einschübe des Sedona-Dörrgeräts der Firma Keimling Naturkost gestrichen. Vorher strich ich die Einschübe mit Palmfett ein, um das sogenannte Fruchtgummi später leichter ablösen zu können (siehe Fotos).



Das Sedona-Dörrgerät von Keimling Naturkost ist leicht zu bedienen. Temperatur und Zeitdauer können programmiert werden. Auf den 9 Einschüben läßt sich sehr viel Obst oder Gemüse unterbringen. Ich habe das Gerät in einem Nebenzimmer gelassen, um das relativ leise Warmluft-Gebläse nicht hören zu müssen.

Man verwendet entweder Kunststoffgitteroste für Apfelscheiben, Ananas, Mangos oder anderes Obst und die geschlossene Kunststofffläche für die Fruchtgummiherstellung. Das Fruchtgummi muss trocken und fest sein, dann wird es abgezogen und in kleine Stücke geschnitten. Grundsätzlich sollten alle Dörrprodukte gut



auskühlen, damit sich kein Schimmel bildet. Erst dann folgt die Lagerung in Gläsern oder Cellophansäcken.

Ich halte das Dörren bei 40 Grad C für die schonendste Art der Vitalstoffkonservierung. Dem Einfrieren stehe ich allein schon



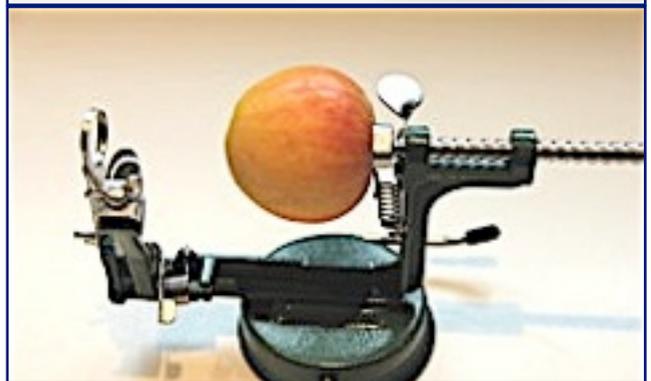
wegen des andauernden Energieverbrauchs skeptisch gegenüber.

Die sehr reife Ananas muss möglichst dünn in Scheiben geschnitten werden, damit der Dörrvorgang nicht zu lange dauert. Je dicker die Scheiben, um so schwerer kann der warme Luftstrom dem Obst die Feuchtigkeit entziehen.



Die fertig getrockneten Ananas-Scheiben sind eine Köstlichkeit, denen auch verwöhnte Kinder nicht widerstehen können.

Besonders Äpfel eignen sich hervorragend für den Dörrprozess. Das gute alte Apfelschälgerät erleichtert die Arbeit enorm: Den Apfel aufstecken und an die Messer





herandrehen. In einem Arbeitsgang wird geschält, entkernt und eine Scheibenspirale geschnitten, die man dann nur noch mit einem Messer halbiert und auf die Einschübe legt. Nach ein paar Stunden Dörrzeit die Apfelscheiben wenden. Wer es würzig mag, der bestreut die Apfelscheiben mit Zimt. In kürzester Zeit kann man mit diesem Apfelschäler 20 oder 30 Äpfel verarbeiten. Da erwacht das Kind im Manne, denn diese faszinierende Mechanik animiert den Technikbegeisterten, eine



solche Arbeit zu übernehmen. Das Dörren darf eben auch Spaß machen und die Frau in der Küche lächelt verständnisvoll...

Die Ergebnisse des Dörrrens können sich sehen lassen: Leckerstes Obst mit natürlicher Süße ist ein Hochgenuss und ein exzellenter Ersatz für die überzuckerten und denaturierten Süßigkeiten der Industrie.



Dünn geschnittene Bananen lassen sich ebenso gut dörren wie Mangos, Birnen, Äpfel oder Kiwis.



Auch Gemüse ist ein gutes Dörrobject. Dem Experimentieren sind keine Grenzen gesetzt. Die Basis für eine gesunde Ernährung kann der eigene Garten sein: Der Anbau vitalstoffreicher Beeren. Das Dörren bewahrt diese wertvollen Lebensmittel von Ernte zu Ernte.

FIT MIT ROH- & NATURKOST



Sedona™ Rohkost Dörrgerät

- ✓ Trockenvielfalt in Rohkost-Qualität
- ✓ Ein Maximum an wichtigen Vitaminen und Nährstoffen bleibt im Dörrgut
- ✓ Innovative Technik – formschön, leise und energiesparend



Spinat-Taccos in Rohkost-Qualität

Entdecken Sie weitere hochwertige Küchengeräte sowie Produkte in Rohkost- und Bio-Qualität auf www.keimling.de oder fordern Sie einen Gratis-Katalog an: +49 4161/51 16 17 oder per Email: naturkost@keimling.de



Oben: Lehmwandheizung mit 24 Volt Niedervolt, Strahlungswärme-Infrarot

Links: Lehmheizmodul, 24 V, ca. 400 W Leistung, Abstrahltemperatur ca. 55 bis 60°C; entworfen und gebaut von Egon Gander

Naturkonformes Heizen und Energiekonzept: www.eg-concept.net

10 Bedingungen für das Gelingen der Paarbeziehung

von Reinhard Lier

Die Dinge der Welt laufen nicht von selber. Der Bauer setzt bestes Saatgut ein und pflegt die Pflanzen, dann kann er mit einer reichen Ernte rechnen. Wir befinden uns in einer Welt des Überlebenskampfes und die Furcht vor Verlust und Mangel beherrscht die meisten Menschen. Das gilt auch für die Paarbeziehung, die alles andere als sicher ist, obwohl wir vielleicht hoffen, gerade hier einen Hafen der Verlässlichkeit anzuern zu können.

Eine Partnerschaft braucht wie alles, was funktionieren und gedeihen soll, Zuwendung und Pflege. Sie unterliegt gewissen Ordnungen, die man studieren und befolgen kann. Denn mit Weisheit ist jede Schwierigkeit auf der hohen See der Paarbeziehung zu meistern. Auch wenn manche Menschen glauben, sie könnten nach eigenem Gutdünken im Zeichen der individuellen Freiheit sich einiges erlauben, so zeigt sich bald, dass die Seele sich nicht alles gefallen läßt.

Hier wollen wir 10 Grundbedingungen für das Gelingen der Liebe in der irdischen Form der Paarbeziehung genauer anschauen. Wer die Ordnungen anwendet und befolgt, der erlebt Wachstum und inneren Frieden. Er tut dies immer für die Zweisamkeit und dient damit dem Partner. Die Sorge um ein Scheitern wird auf diese Weise überflüssig.

1. Es gibt eine Hierarchie von Beziehungen, deren Einhaltung und Pflege den Fluss der Liebe in mir und damit indirekt in meinem Partner fördert:

Die erste Beziehung, die es zu pflegen gilt, ist die Beziehung, die ich mit der göttlichen QUELLE *in mir* habe. Das ist der Weg der Spiritualität, der Weg der Geistes-schulung. Er beinhaltet Zeiten der Stille, Zeiten des Alleinseins, in denen ich ganz bei meinem SELBST, dem GEIST, ankomme und lerne, liebevoll auf das zu schauen, was sich in mir zeigt. Ich lerne den heilsamen Umgang mit mir selber und verzichte auf Selbstverurteilung und Strafe.

Die zweite Beziehung beinhaltet die Begegnung mit meinem Lebenspartner. Ich bin bereit, *Zeit* in unsere Beziehung zu investieren und möchte dem Anderen auf beiden Ebenen begegnen: Geistig (seelisch) und körperlich.

Die dritte Beziehungsebene erlebe ich mit meinen eigenen Kindern und Enkeln sowie den Partnern meiner Kinder. Kleine Kinder brauchen ihre Eltern, und so komme ich meiner Verantwortung als Vater oder Mutter gern nach. Stehen meine Kinder auf ihren eigenen Füßen und sind zu Eltern geworden, dann bleibe ich ihnen liebend verbunden und fördere im Hintergrund durch mein eigenes gutes Leben ihren weiteren Weg. Ich bleibe Vater oder Mutter.

Die vierte Beziehungsebene erlebe ich mit meiner Herkunftsfamilie. Ich suche meinen Frieden mit meinen Eltern und der Familie und schaue, dass es meinen Eltern im Alter gut geht und für sie gesorgt ist.

Die fünfte Art von Beziehungen sind frei gewählte Freundschaften. Ein Mann braucht Männerfreundschaften, eine Frau braucht Freundinnen. Man/frau ist dann unter seines / ihres Gleichen und kann den Lebenspartner aus diesem Abstand wieder besser würdigen und schätzen lernen.

Die sechste Beziehungsebene ist die Begegnung mit den Menschen meiner Stadt, meines Landes, der ganzen Welt. Auch hier suche ich, mit Allen in Frieden zu kommen, selbst dann, wenn diese vielleicht nicht im Frieden mit mir sind.

Die erste Beziehung ist die Wichtigste, weil sich aus ihrem Gelingen alle anderen Beziehungen speisen und friedvoll gestalten. Versucht man, die Beziehungshierarchie umzukehren, indem man sich zum Beispiel Freunde oder einen Partner als Ersatz für die Beziehung mit der QUELLE nimmt, dann ist das zum Scheitern verurteilt. Früher oder später wird sich die Unstimmigkeit dieses Vorgehens in mir zeigen, indem ich etwas von den Anderen erwarte, was sie mir gar nicht geben können: Frieden. Enttäuscht und wütend wende ich mich dann von ihnen ab. Dann ist das Haus auf Sand gebaut und das Pferd wurde von hinten aufgezäumt – es kann nicht gelingen. Auch das scheinbar schönste Beziehungsglück *der Welt* kann das Schöpfen aus der eigenen geistigen QUELLE nicht ersetzen. Auf dieser einen Einsicht basiert mein ganzer Frieden, die Liebe selbst.

2. **Mein Lebenspartner darf so sein, wie er sein will (und ich auch)**. Ich starte *keine* Nacherziehungsversuche, wenn mich am Anderen etwas stört. Ich selber mag das ja auch an mir nicht erleben. *Ein* dezenter Hinweis, dass ich mich freuen würde, wenn der Partner dieses oder jenes anders täte oder nicht täte, genügen als Impuls völlig.

Entweder die Ohren des Anderen sind offen, dann kommt die Botschaft beim *ersten* Male an, oder sie sind verschlossen, dann bringen auch 10 Hinweise zum selben Thema nichts. Nun hilft nur eines: Ich schaue mir *meinen Widerstand* gegen das Verhalten des Partners an und überwinde diesen Widerstand in mir. Das ist Geistesschulung: Die Einsicht, dass mein Partner *nicht* für meine Gefühle verantwortlich ist, sondern nur ich selber. Er hat nicht die Macht, mir meinen Frieden zu rauben, ausser ich gebe ihm diese Macht. Die Macht der Entscheidung liegt immer in mir, in meinem Geist. Ich wende dann aus der Geistesschulung zum Beispiel die *Ja-darf sein!-Übung* an, bis ich Frieden in mir erfahre (weitere Infos: www.geistesschulung.eu)

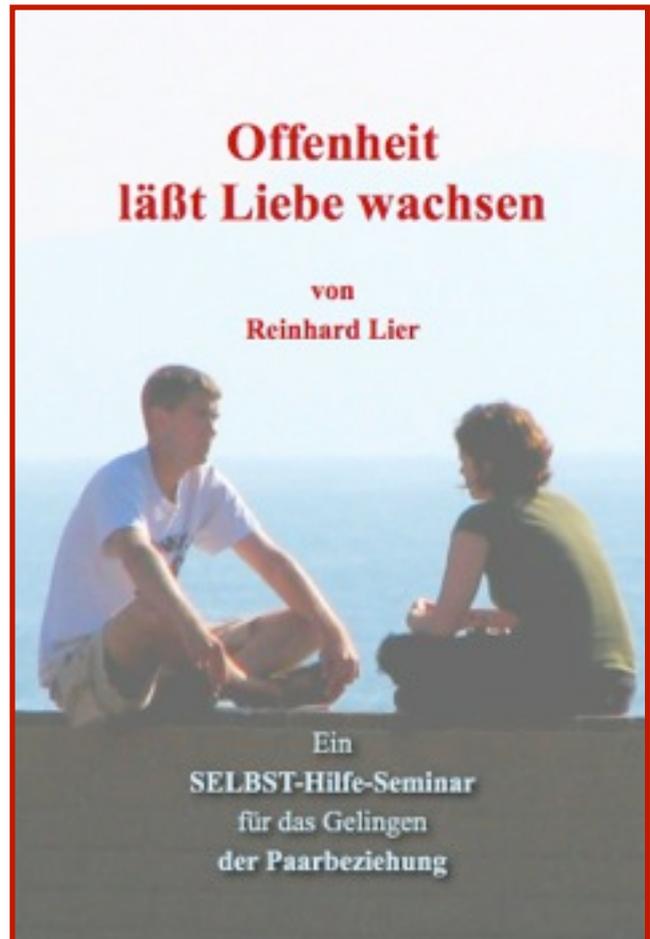
3. **Der Ausgleich und das stetige Steigern von Geben und Nehmen** sind eine Grundlage für die Zufriedenheit beider Partner. Geben und Nehmen wirken verbindend. Wo nichts mehr gegeben und genommen wird, da werden sich beide Partner fremd und die Beziehung fällt auseinander. Den Umsatz von Geben und Nehmen gilt es im Laufe der Zeit zu steigern. So vertieft sich die Beziehung, wenn beide stetig geben und nehmen – mit Liebe!
4. **Was mal schief gelaufen ist, das darf vergessen werden – um der Liebe willen.** Wir alle machen Fehler, treffen unglückliche Entscheidungen und verletzen den Partner und auch uns selber. Unser Ego läuft als Schatten immer mit, es ist das *einzig*e Hindernis auf dem Weg in die Liebe. Den egomanen Impuls von Schuld, Angst und Hass genau zu studieren und im eigenen Geist kennen zu lernen, das ist die Basis von Geistesschulung. Sie führt zum friedvollen Glück, das wir alle suchen. Vorwürfe und das Erinnern des Unglücks trennen, das Vergessen des Misslungenen und der Dank für das empfangene Gute verbinden.
5. **Paarbeziehung ist ein langes Gespräch.** Wo nicht mehr über Wesentliches, die persönlichen Gedanken und Gefühle, gesprochen wird, da steht man nebeneinander wie zwei Fremde auf einem Bahnhof: Jeder wartet auf einen Zug, und sie fahren in verschiedene Richtungen. Dieses trennende Schweigen ist das Ende der Beziehung. Es gibt auch ein verbindendes Schweigen, wo die Liebe fließt und jedes Wort überflüssig ist. Um aber zueinander zu finden, ist der geistige Austausch unerlässlich. Ich weiß nur vom Anderen, was er mir mitgeteilt hat. Alles andere sind Vermutungen, die meist in die Verwirrung und den Konflikt führen. Sprechen heißt Signale setzen: Sorgen, Bedürfnisse und Sehnsüchte mitteilen. Aus dem Sprechen ergibt sich das neue Handeln.
6. **Jeder hat ein eigenes Schlafzimmer, um der Zentrierung willen.** Wenn wir die erste Beziehungsebene unter Punkt eins, die Beziehung zur QUELLE, ernst nehmen, dann sind *zwei* Rückzugsbereiche eine absolute Notwendigkeit. Wer ständig, auch und besonders nachts, dem Anderen sehr nah ist, der verliert das Bewusstsein für den Anderen *und* sich selber. In meinem *heiligen Raum* bin ich ganz für mich (körperlich) allein, und somit im Geiste mit Allem verbunden.
7. **Nur ich bin dafür verantwortlich, wie ich mich fühle – nicht mein Partner.** Ich übernehme mit diesem Satz die Verantwortung für mein Leben. Mein Partner ist nicht schuld, was auch immer mich an mir und meinem Leben stört. Nur, wenn *ich* die Verantwortung für *mein* Leben übernehme, habe ich die Macht, mein Leben zu ändern. Dies ist die Grundlage von Geistesschulung. Ich beende jegliche Form von Schuldverschieberei. Die Macht der Entscheidung ist mein! Für die Klärung und Heilung meines Lebens wende ich mich der QUELLE *in mir* zu. Dort beginnt und endet der geistige Weg: *In meinem Geist*. Partnerschaft dient als Lernfeld, um mir meinen momentanen Geisteszustand über die Resonanzfläche eines anderen Menschen bewusst zu machen. Ich aber entscheide, was ich denke und fühle.
8. **Wenn ich angegriffen werde, gebe ich dem Partner Raum in mir und rechtfertige mich nicht.** Jeder Angriff ist ein Hilfeschrei nach Liebe. Das Ego des Partners tobt und will Recht haben, ich aber muss mich nicht auf diese Ebene begeben. Voller Mitgefühl bleibe ich präsent und flüchte nicht. Meine Bewusstheit kann dem Anderen helfen, den Frieden der QUELLE in sich selber zu wählen. Dem Partner Raum in mir – in meinem Geist! – zu geben, heißt, Barmherzigkeit zu üben. So kann über stille Wachheit das Aufwachen aus dem Ego-traum Schritt für Schritt geübt werden. Und was ich scheinbar dem Anderen gebe, das gebe ich letztlich immer mir selber.
9. **Wir können auch ohne einander leben, aber wir wählen jetzt die Partnerschaft.** Nur wer für sich allein zu leben geübt hat

und den guten Umgang mit sich selber erlernt hat, der vermag Wachstum mit einem Partner gesund zu gestalten. Das Alleinsein kann auch in der Partnerschaft trainiert werden, indem der Rückzug ins eigene Zimmer und Unternehmungen ohne den Partner erlebt werden. Wenn zwei Menschen ständig aneinander kleben, dann hat das mit Liebe nichts zu tun. Beziehung kann zur Droge werden und vom eigenen geistigen Prozess ablenken, ja, ihn am Ende behindern. Paarbeziehung sollte aber, wenn sie sich gesund gestaltet, als gemeinsamer Wachstumsprozess verstanden werden. Beide begegnen sich auf gleicher Ebene (und nicht als Vater /Mutter zum Kind) und fördern sich gegenseitig in diesem geistigen Geschehen, um das eigentliche Hindernis auf dem Weg in die Liebe, das Ego mit seinem kranken Denksystem, zu überwinden.

10. Ich lasse alles los, denn ich weiß nicht, was heilsam für mich ist.

Dies ist der letzte Schritt, der uns aus der Welt der Täuschungen und des Traums in die Wirklichkeit der göttlichen, ewigen Liebe führt. Es handelt sich um eine spirituelle Übung, die ich in der Stille immer mal wieder in meinem Geiste durchführe. Ich gehe zum Altar, dem Ort der Wandlung, lege dort alles hin, was mir wertvoll und wichtig erscheint (zum Beispiel meine Partnerschaft) und auch das, was ich als gescheitert und schmerzvoll erlebe. Ich darf *alles* der göttlichen QUELLE übergeben, *um* für SIE frei zu sein. Danach kehre ich in die irdische Traumgeschichte zurück und lebe – ganz gewöhnlich und im Frieden. Ich begegne der Welt mit liebevoller Gelassenheit.

Alle Vorträge von Reinhard Lier über die Geistesschulung 2008 und 2010 gibt es auf 2 MP3-CDs auf Spendenbasis – oder als Download. Die Vorträge von 2012: www.geistesschulung.eu



Würden auch Sie gern (mehr) Kunden im Internet finden?



Selbständigen und Unternehmern ist inzwischen klar, dass Marketing im Internet heute unverzichtbar ist.

Nun, theoretisch müssten Sie sich dann einarbeiten in:

HTML, PHP, CSS, CMS, SEO, Suchmaschinenoptimierung; Anmeldung bei Suchmaschinen, Online-Verzeichnissen und Google Places (Maps); JPG, PNG, Photoshop, GIF, Meta Tags, Meta Description, Social Media usw. usw. usw.

Problem

Sie haben **nicht die Zeit oder Lust**, sich mit all dem zu befassen?

Lösung

Lassen Sie uns das machen. **Besuchen Sie uns:**

www.T9U.de/agc

Wir haben z. B. die neuen Websites von Reinhard Lier erstellt und optimiert.

Detlev Tesch, Online Marketing Institut

Quellenangaben

Version vom	Vorschaubild	Maße	Benutzer	Kommentar
aktuell 14:07, 09. Sep. 2009		300 x 1.312 (136 KB)		Salstrand ({{{Information Description= Copied out border using digiproj Source= Date= Author= Permission= other_versions= }})
Date/Time	Thumbnail	Dimensions	User	Comment
current 04.02, 29 December 2010		1.280 x 853 (655 KB)	Cjboffoli	{{{Information Description= {{{en}}=cranberries grown and harvested in Massachusetts}} Source={{own}} Author=Cjboffoli Date=2010-12-10 Permission= other_versions= }})
Date/Time	Thumbnail	Dimensions	User	Comment
		2.700 x		{Cranberry bog from http://www.ars.usda.gov/ia/graphics/photos<chr>

Wandheizungselemente von Egon Gander auf Seite 6, 11, 19 u. 24: www.eg-concept.net; Fotos hierzu von Reinhard Lier und Egon Gander.

Alle anderen Fotos sind, soweit es sich nicht um Werbeanzeigen oder Bilder von Wikipedia handelt, von Reinhard Lier.

Layout: Reinhard Lier

current 12:18, 18 May 2005		1.781 (1.006 KB)	Vvulto	Image Number K4414-14<chr> A coastal Washington cranberry bog. Photo by Keith Weiler. {{{PD-USGov-USDA-ARS}}}
Version vom	Vorschaubild	Maße	Benutzer	Kommentar
aktuell 16:11, 27. Okt. 2004		640 x 480 (55 KB)	Topjabot	{:Name:Aronia prunifolia :Family:Rosaceae Image no. 2 Permission granted to use under GFDL by Kurt Stueber Source: [http://www.biolib.de www.biolib.de] {{{GFDL}}}
Version vom	Vorschaubild	Maße	Benutzer	Kommentar
aktuell 11:27, 11. Jul. 2007		800 x 600 (135 KB)	Pachatech K.	{{{Information Description= Source=self-made Date= Author= [http://pl.wikipedia.org/wiki/Wikipedysta:Pawvic User:Pawvic] }})

Ich danke den Korrekturlesern! Weiterhin freue ich mich über Ergänzungen und Anregungen zum Thema *Beeren*. Schreiben Sie an info@lier.de oder rufen Sie mich an: 0041 (0)71-888 08 04.

Reinhard Lier, 28. Februar 2012



und die Sonne scheint für Dich

Geistesschulung im Urlaub
mit Reinhard Lier

T o s k a n a

geistesschulungimurlaub.com