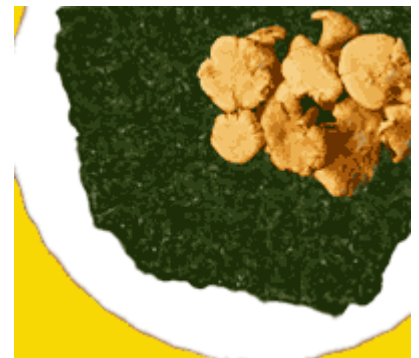


Eine pfiffige Sache - mein 17214. Tag



fifferlinge! Einen ganzen Spankorb voll, sage und schreibe 400 Gramm, für 1,99 € – ein Freudenfest, für den Gaumen und den ganzen Körper. Ein Geschenk, das sich mir gestern im Supermarkt feilbot, und dessen ich mich eigentlich zutiefst schämen sollte. Durch wieviel emsige Hände sind diese Pfifferlinge gewandert? Ein Bruchteil der zwei Euro als Lohn für wieviel Stunden Arbeit?¹ Wer schon einmal auf Schwammerl-Suche war, weiss sicherlich ein Pilzmenü zu schätzen, das er sich nur durch Fleiß und einen schmerzenden Rücken verdient hat.

Ein Füllhorn lebendiger Vitalstoffe sind sie, die Pfifferlinge, doch es bleibt ein Ding der Unmöglichkeit, alle Vorzüge² dieser kleinen ockerfarbenen Zwerge aufzuzählen; und so bescheide ich mich damit, sie liebevoll, mit Hochgenuß, Dankbarkeit, und großem Respekt zu verzehren. Und da das Auge bekanntlich mitisst, habe ich sie mit tiefgrünem Brennnesselspinat kombiniert, ein schönes, kontrastreiches Bild!



¹ Solche Preise, die dem eigentlichen Wert des Produkts nicht annähernd entsprechen, tragen gravierend zur allgemein verbreiteten „Schnäppchenmentalität“ bei. Sie kommen durch die geballte Einkaufsmacht großer Handelskonzerne zustande, die den Anbietern den Preis fast nach Belieben diktieren können. Massenimporte aus Schwellenländern: in diesem Fall kommt das Produkt aus Belarus, bekannter vielleicht unter dem Namen Weißrussland, das sich an die östliche Landesgrenze zu Polen anschmiegt. Die Hauptstadt ist Minsk, und es finden sich dort ausgedehnte Sumpfgebiete, die nicht nur Stechmücken, sondern auch Pfifferlingen ideale Wachstumsbedingungen bieten...

² Zwei dieser gesundheitlichen Vorzüge seien stellvertretend für die vielen anderen erwähnt:

- zum einen die zahlreichen Kleinstlebewesen, Mikroorganismen genannt, die sich besonders gerne in Pilzen ansiedeln. Essen wir eine schonend zubereitete Pilzmahlzeit, gelangen diese „Heinzelmännchen“ in unseren Darm, verbessern dessen Flora und entfalten dort eine äußerst segensreiche Wirkung. Ist Ihnen bekannt, dass der Darm das bedeutendste Immunsystem des ganzen Körpers ist?
- zum anderen haben Pfifferlinge einen äußerst hohen Gehalt an Vitamin K, ähnlich hoch dem Vitamin-K-Gehalt vieler grüner Blattgemüse und Kräuter. Vitamin K ist der enzymatische Schlüssel, um Mineralstoffe aus Nahrungsmitteln für den Körper verfügbar zu machen, und sie beispielsweise in das Knochengerüst einzubauen (ohne Vitamin K können bspw. Calcium und Phosphor nicht in die Knochen gelangen). Deshalb steht Vitamin K für mich persönlich für Vitamin *Knochen* – Stichwort Remineralisierung.

Gottvertrauen . . . - mein 17213. Tag

„Wenn der Hahn kräht auf dem Mist, ändert sich's Wetter – oder 's bleibt, wie es ist!“ Wohlbekannt ist diese Bauernregel, und sie ist vollkommen. Nichts ist ihr hinzuzufügen, einsichtig für jedermann – alle Tage bestätigt sie sich auf's neue. Wenn wir schicksalsergeben zum Himmel blicken, und schweigend den Wettervorhersagen lauschen, so kann uns nichts mehr verwundern: *denn wir sind auf alles gefasst*. Was für die begabtesten Mathematiker und Statistiker zum Haare raufen ist – die Unberechenbarkeit dessen, was sich über unseren Köpfen am Himmel zusammenbraut – ist in Wirklichkeit exakt geplant und in unvorstellbar intelligenter Weise auf die Bedürfnisse all dessen abgestimmt, was da lebt, wächst, und gedeiht. Wir können eine derartig komplexe Planung noch nicht durchschauen, und deshalb sollten wir darauf vertrauen, dass alles seine Ordnung hat, im weiten Himmelsrund, dem blauen.



och was heißt nun Vertrauen? Ersetzt Vertrauen den Regenschirm? Oder die Garage für das neue Fahrzeug, wenn es hagelt? Oder sogar die Kaskoversicherung? Das muss jeder für sich selbst entscheiden – mehr Gottvertrauen heißt eben auch: mehr Eigenverantwortung! Man kann seine Intuition befragen, wie weit man gehen sollte; persönlich ziehe ich es vor, eher vorsichtig zu agieren – was ich entsprechenden Lebenserfahrungen zu verdanken habe. Deshalb war ich doch ziemlich erstaunt, als ich beim nächtlichen Spaziergang unter mondhellem, klaren Auguthimmel an einer Ente vorbeikam – nein, keine Quakente, ein richtiger 2CV-Oldtimer, das Lieblingsfahrzeug der '68er Studenten – und das offene Verdeck bemerkte. Regelmäßig gehe ich an diesem liebevoll von Hand bemalten Fahrzeug vorbei, und für gewöhnlich ist das Verdeck verschlossen. Na sowas! Vergesslichkeit? Glaube ich nicht. Gottvertrauen? Ja! Wie schön muss es sein, frei von Sorgen, schön geborgen, ganz aus dem Bauch zu handeln – wie ein Kind. Auch wenn wir einmal danebenliegen sollten, und 's gewittert, so hilft's uns leidlich, die rechte Orientierung wiederzufinden.

Energie aus dem Blauen - mein 17212. Tag



enn ich Geld richtig anlege, dann trägt es Zinsen. Geld richtig anlegen heißt für mich: sicher und nicht spekulativ. Auch seelisch richtiges Verhalten und gute Entscheidungen werden verzinst, und das ist täglich sicht- und fühlbar: am deutlichsten an der Qualität des Schlafs, und infolgedessen am Maß der Energie und den Gefühlen beim Erwachen. War ich gestern ein „Bengel“, bin ich müde, lust- und freudlos beim Start in den Tag; war ich ein „Engel“, dann strahle ich vor Freude, und könnte die ganze Welt umarmen.

Aber auch an kleinen, unscheinbaren Dingen kann man seine alltäglichen „Verzinsungen“ erkennen. Gestern erliess mir mein Obst- und Gemüsehändler beispielsweise die Hälfte des Preises für eine wunderbar ausgereifte Papaya. Danke! Da frohlockt das Herz. Für den Gemüsehändler hatte diese Frucht schon die Hälfte des Wertes verloren, weil sie sehr weich war, und die Wahrscheinlichkeit, dass sie noch von irgendjemand gekauft würde, gegen Null ging. Glück für mich! Denn je besser eine Frucht ausgereift ist, desto wertvoller ist sie für die Gesundheit und den menschlichen Körper (auch wenn sie dann vielleicht nicht mehr so ansehnlich ist). Und darum geht es mir, wenn ich Nahrungsmittel kaufe, ist doch logisch, oder?

An diesem Beispiel zeigt sich wieder einmal deutlich, dass die meisten Menschen mehr auf die äußeren, und weniger auf die inneren Werte achten. Unreife Bananen, grüne Ananas. Optisch perfekt. Für den Körper eine Qual. Schein oder Sein? Das ist hier, wie immer, die Frage. Shakespeare lässt grüßen, und auch der Bauch. Der war so glücklich mit dieser Papaya, und der ganze Körper tanzte vor Freude, als ich sie gegessen hatte.

Frisch gepresst, ein Freudenfest - mein 17211. Tag



ie beste Zeit im Jahr ist mein, da singen all' die Waldvögelein... – und naschen von all den herrlichen Beeren, die auch unser Enzymsystem beflügeln – wenn wir uns die Mühe machen, sie zu ernten,

oder doch zumindest einzukaufen. Ein Muß für den gesunden Genuß!

Also, das geht so, als idealer Muntermacher am Morgen: Eine Tagesportion gemahlene Braunhirse (Mineralstoffe und Spurenelemente), angereichert mit Gerstenmalz und biologischer Melasse aus Zuckerrohr (erhältlich im Reformhaus, genauso die Braunhirse), und, wer ganz besonders clever ist, gibt noch flüssige Bierhefe hinzu ([Dr. Metz, Kelkheim](#)), und jetzt geht's los: Entsafter an, und hinein damit! Schwarze Johannisbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren, Stachelbeeren, Jostabeeren, und alle anderen, deren Namen mir jetzt nicht einfällt. Gut vermischen, umrühren, fertig! Jetzt nur noch genießen (schmeckt herrlich), aber unbedingt sofort! Vitamine und Enzyme sind sehr oxidationsanfällig und verlieren innerhalb weniger Minuten dramatisch an Wert.

Wer so in den Tag startet, den kann nichts, aber auch gar nichts aus dem Sattel werfen, keine Erkältung, keine Viren, und schon gar keine Schweinegrippe. So langsam sollte es sich herumgesprochen haben: es gibt keine *Pandemien*, dafür umsomehr *Panikmache* und „Lifestyle“, der unser Immunsystem schwächt. Kein Grund zur Sorge also, dafür umsomehr Grund zur Vorsorge! Nehmen wir unser Leben in die eigene Hand, und stellen die Weichen für eine robuste Gesundheit, und eine natürliche Lebensweise: an jedem neuen Tag.



Alles unter einem D A CH - mein 17210. Tag



it anstrengenden Klimmzügen hab' ich es doch noch einigermaßen pünktlich geschafft: ein Forum zum gegenseitigen Austausch und Lernen anzubieten, das in den kommenden Jahrzehnten zu einem übergreifenden D A CH für das große Thema „Persönlichkeitsentfaltung“ werden soll: ein Geschenk für all diejenigen Menschen, die ihr Leben eigenverantwortlich, sinnvoll, bewußt und gesund gestalten möchten. Ein raumgreifendes D A CH , das sich an die deutschsprachenden Nationen wendet:

D



A



CH



und darüberhinaus an deutschsprachende Menschen, die in aller Herren Länder verstreut sind. Das

ist eines der großen Geschenke dieser Zeit: das Internet überwindet die Grenzen.

Ein Freundschaftsband positiver und aufgeschlossener Menschen soll es werden: wir wollen langsam und behutsam wachsen, aus eigener Kraft – ehrlich und aufrichtig, auf vollkommen natürliche und organische Weise – auch wenn das bedeutet, kontinuierlich kleine Entwicklungsschritte zu gehen, und sich nicht an anderen zu messen. Gerade jetzt am Anfang gilt es, Hürden zu überwinden: wer hat den Mut, die ersten Beiträge zu schreiben? Der richtige, seelische Mut wird unendlich belohnt. *Selbstlosigkeit* ist gefordert, denn *selbstlos* sein heißt eben auch, andere Menschen an dem teilhaben zu lassen, was man selbst gelernt und an Erfahrungen gemacht hat; genauso *Demut*, denn *demütig* sein schließt mit ein, zu fragen, wenn man alleine nicht recht weiterkommt. Das alles ist in diesem [Forum](#) sehr einfach möglich, selbstverständlich auch ohne Registrierung; Gäste sind also herzlich willkommen.

Das symbolische Bild, das im Forenbereich immer sichtbar ist, stammt im Original übrigens von Auguste Renoir, den ich sehr, sehr schätze. Er wird mir sicherlich verzeihen, dass ich die Farben geändert habe, und die beiden Schwestern jetzt mehr Licht ausstrahlen. Schließlich streben wir doch dem Licht der Liebe und Geborgenheit entgegen, und nichts und niemand kann den aufhalten, der spürt, wo sein wirkliches Zuhause ist!

