

## Stressfrei in Sekundenschnelle

S. 8

Eine Schrecksituation, Angst vor einer bevorstehenden Herausforderung oder einfach nur der tägliche Stress – wie gut, wenn man in solchen Momenten weiß, was man tun kann, um sich ganz schnell wieder zu entspannen. Und zwar wirklich ganz schnell. Mit hocheffektiven Übungen, die sofort die richtigen Hirnnerven ansprechen. Übungen mit den Augen, der Zunge oder dem Kehlkopf. – Prof. Dr. Gerd Schnack ergründete schon vor vielen Jahren, was neurophysiologisch geschehen muss, damit wir in einen tiefen Entspannungszustand kommen. Seine „Vagus-Meditation“ erreicht sofort den Parasympathikus, den Ruhepol unseres vegetativen Nervensystems. In unserem Zeitalter von Stress und Stresskrankheiten ein wundervolles Handwerkszeug – Probieren Sie es aus!

© primipil/Adobe Stock

S. 40

## Wie ein Inder Wüsten fruchtbar macht

„Wenn man der Natur auch nur eine helfende Hand reicht, gibt sie es tausendfach zurück“, erzählt der „Wasser-Gandhi“ Rajendra Singh. Er packte allerdings mit beiden Händen richtig kräftig an. Über mehrere Wochen und 14 Stunden täglich versuchte er aus dem kargen, vertrockneten Boden seines indischen Heimatortes mit Hacke, Spaten und Schubkarren Strukturen zu schaffen. Tatsächlich hielten diese kleinen Wälle schließlich das wenige Regenwasser auf, verlangsamten seinen Abfluss und boten damit Pflanzen wieder einen fruchtbaren Boden. Mittlerweile sind auf diese Weise 2000 Dörfer in dem indischen Bundesstaat Rajasthan wieder grün geworden und die Bewohner verfügen wieder über das kostbare Wasser. Rajendra Singhs Überzeugung: „Unsere Erfahrung kann der Welt einen Weg weisen für den Schutz von Wasser und Erde für das 21. Jahrhundert.“

© Yury Kulyk/Adobe Stock

## Spagyrische Kristallanalyse macht Lebensmittel-Qualität sichtbar

S. 52

Der sprichwörtliche äußere Schein und das innere Sein von Lebensmitteln stimmen oft nicht überein. Lässt sich denn überhaupt die Qualität einer Substanz darstellen? Sicher hilft eine chemische Analyse manchmal ein Stück weiter, allerdings verfehlt eine solche energetische Aspekte. Diese sind jedoch oft entscheidend. Der Arzt und Naturheilkundler Dr. Wilhelm Höfer erzielt mit einer spagyrischen Kristallanalyse erstaunliche Resultate: Innere Wertigkeit und Lebendigkeit eines Lebensmittels drücken sich darin immer auch in harmonischen Strukturen aus, während tote und lebensfeindliche Stoffe eine entsprechende Schönheit vermissen lassen.

© Dr. Wilhelm Höfer, Wasserstudio Bodensee

### Inhalt

■ Titelthemen

#### Gesundheit

raum&zeit-Punkte 6

■ Entspannen in Sekundenschnelle 8

Vagus-Übungen für den Notfall und den Alltag

Von Prof. Dr. Gerd Schnack, Allensbach

Die Essenz der Homöopathie nach Sankaran

Das verborgene andere Lied 14

Interview mit Dr. Rajan Sankaran, Mumbai, Indien, von Anne Devillard und Heidi Brand, München

Aurachirurgie 22

Teil 2: Auflösen karmischer Muster

Von Dr. med. Mathias Künlen, Ruggell, Liechtenstein

Bioresonanz bei Allergien 28

Mit Frequenzen heilen

Von Beate Wiemers, Wilhelmshaven

Der Chaga Heilpilz des kalten Nordens 34

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger, Mogersdorf, Österreich

#### Ökologie

raum&zeit-Punkte 38

■ Wüstenbegrünung in Rajasthan 40

Ein Inder zeigt der Welt, wie's geht

Von Leila Dregger, Tamera, Portugal

Der Militärexperte Barrie Trower über Mikrowellen und 5G

Besuch bei einem Whistleblower 44

Von Klaus Scheidsteger, Provence, Frankreich

#### Naturwissenschaft

raum&zeit-Punkte 50

■ Spagyrische Kristallanalyse 52

Darstellung der inneren Ordnung von Lebensmitteln

Von Dr. Wilhelm Höfer, Überlingen

Augmented Reality 58

Ausweitung der Wahrnehmungszone

Von Manfred Jelinski, Ostenfeld



**Newsletter-Artikel:** Lesen Sie auch den Artikel „Das Wesen der Persönlichkeit“, von Hartmut Lohmann, der dem nächsten Newsletter kostenlos beigelegt ist. Falls Sie noch nicht zu unseren Newsletter-Lesern gehören, können Sie sich für diesen anmelden oder ihn in unserem Newsletter-Archiv erreichen über [www.raum-und-zeit.com/newsletter](http://www.raum-und-zeit.com/newsletter)

Natürliche Prozesse nach Global Scaling nutzen

## Mengenoptimierung im Unternehmen

Von Matthias Pauqué

Gesellschaft

## raum&zeit-Punkte

### ■ Pflege –

eine Geschichte von Würde und Gier

Von Thomas A. Hein, Bingen

Die Heuchelei des Westens

## Waffen für Saudi-Arabien

Von Marc Friedrich und Matthias Weik, Stuttgart

Bewusstsein

## raum&zeit-Punkt

### Einmal Jenseits und zurück

Eine Reise in unbekannte Welten

Von Christian Salvesen, Gmund

### Naturcoaching

Teil 2: Spieglein, Spieglein in Wald und Wiese

Von Kerstin Peter (HP psych.), Mainz

### Epigenetische Prägungen

Teil 2: Warum sich Familienkonflikte wiederholen

Von Gabriele A. Petrig, Aschaffenburg

### Gefühle kennen keine Zeit

Seelenhomöopathie und Ahnenmedizin

Von Kim Fohlenstein (HP), Mühlthal

Fixpunkte

### Editorial

3

### Bücher

70

### raum&zeit Online-Tipps

75

### Dialog Briefe an die Redaktion

108

### Glosse Das Land der Dichter und Denker

Von Robert Stein, Ismaning

110

### Impressum

111

### naturwissen news

112



## Auf dem Rücken der Betroffenen

# Abrechnungsbetrug in Pflegeheimen

S. 78

Der Staat, die Angehörigen und die Betroffenen müssen stetig wachsende Betreuungskosten zahlen, die Qualität der Betreuung wird jedoch nicht besser. Wo bleibt dann das Geld? Wie unser Journalist Thomas Hein darlegt, spricht einiges dafür, dass es in „dunklen Kanälen versickert“. Das fängt bei kleineren Abrechnungsbetrügereien an, bei denen Pflegeheime Personal in Rechnung stellen, das gar nicht eingesetzt wurde, weil zum Beispiel die Pflegekräfte nebenbei auch noch gewaschen und geputzt haben. Und es geht bis zu dubiosen „Sale-and-Rent-back-Verträgen“, bei denen der Träger des Heimes das Haus verkauft und wieder zurückmietet. Natürlich profitieren dadurch sowohl der Käufer, als auch der Verkäufer, sonst würden sie es nicht machen. Und den Profit ziehen sie letztlich aus dem Topf, der eigentlich einer guten Betreuung hätte dienen sollen.

## Jenseitsvorstellungen in verschiedenen Kulturen

S. 88

Die Frage, was uns nach dem Tod erwartet, hat die Menschen seit Urzeiten und überall auf der Welt beschäftigt. So entstanden im Laufe der Jahrtausende unzählige Geschichten und Bilder zu den jeweiligen Jenseits-Welten. Christian Salvesen gibt in seinem Beitrag einen spannenden Überblick über die verschiedenen Vorstellungen der Geistigen Welt. Er spannt dabei den Bogen von den ersten Höhlenmalereien über die Totenbücher der Ägypter und Tibeter bis hin zu Meisterwerken wie Dantes „Inferno“ und der abstrakten Kunst des Mediums Georgiana Houghton.



### Das Titelbild

zeigt Quellwasser in der Abbildung durch die spagyrische Kristallanalyse.

© Dr. Wilhelm Höfer, Wasserstudio Bodensee