



KI und 6G

So schützen Sie
Ihren Geist

GESUNDHEIT

Univ.-Prof.
Christian Schubert:
Wie die Psyche
unser Immun-
system steuert

GESELLSCHAFT

Inside Tagesschau:
Whistleblower
Alexander Teske packt aus

KULTUR

Weiblichkeit erwacht
Vom Opfer zur Schöpferin





raum&zeit spezial **Lebenskrisen bewältigen**

Wie lassen sich Traumata erkennen, behandeln und auch heilen? Mit Rat und Tat möchten wir Ihnen in schweren Zeiten und Lebenskrisen beistehen wie auch gangbare Wege aus tiefen Tälern heraus zeigen. Mit unseren Fachexperten nehmen wir diesmal die menschliche Psyche in den Blick.

- **Trauma erkennen, behandeln, heilen**
- **Depressionen und Kummer überwinden**
- **Akuthilfe bei Ängsten: Klopfen, Atmen und mehr**
- **Krisen als Wachstumschance erkennen**



<https://www.raum-und-zeit.com/aktuelle-ausgabe-raumzeit-spezial/>

raum&zeit spezial 2026_1: 6.50 € print / 5.99 € digital

Erhältlich im Webshop oder
einfach anrufen: +49 8171 4184-60

raum&zeit spezial im Abo: 24 € für 4 Ausgaben print* / 19.20 € ePaper
oder Probeabo** zum Testen 2 Ausgaben print* für 9.99 € / 8.99 € ePaper

* in D versandkostenfrei, EU 12 € / non-EU 14 € pro Jahr;

** Probeabo nur einmalig bestellbar, EU 6 € / non-EU 7 €

ehlers verlag gmbh • Geltinger Str. 14 e • 82515 Wolfratshausen
+49 8171 4184-60, Fax: -66, vertrieb@ehlersverlag.de

www.raum-und-zeit.com

Unperfekt, aber authentisch

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



Vielleicht hatten Sie auch schon mal das zweifelhafte Vergnügen mit einer KI-gesteuerten Hotline zu telefonieren oder zu chatten? In der Regel ruft man da ja nur an, wenn man ein komplexes, außergewöhnliches Problem hat. Zum Beispiel ein verzwicktes Softwareproblem, oder das Handy hat sich nach dem letzten Update leider auf chinesisch umgestellt. Da helfen solche Aussagen wie: „Bitte starten Sie das Handy neu“, herzlich wenig, wenn man keine Ahnung hat, was Neustart auf chinesisch heißt. Nach meiner Erfahrung sind diese KIs in solchen Fällen tatsächlich unfähig zu helfen, da sie nur bei Standardproblemen gute Tipps geben können. Das ist in so einem Einzelfall sehr nervig, besonders weil es immer schwieriger wird, einen echten Menschen an die Strippe zu bekommen.

Andererseits ist es auch beruhigend, denn die Gefahr das die Künstlichen Intelligenzen uns mal beherrschen könnten, geht aus meiner Sicht gegen Null. Den KIs fehlt nämlich eine entscheidende Sache: Sie haben keine Seele. Das heißt im Klartext, wenn ich auf meine Seele achte und meine innere Weisheitsquelle nutze und mit ihr in Verbindung bleibe, brauche ich auch keine Angst zu haben, KI zu nutzen. Denn diese ist ja durchaus praktisch, als Helfer für Recherche, als In-

formationsquelle usw. Da ist die KI oft perfekter und wesentlich schneller als wir. Siglinda Oppelt hat sich dem Thema gewidmet und erklärt wie wir ein Leben mit KI angstfrei gestalten können: „Siglinda Oppelt: Seelengeführt oder KI-geführt?“ auf Seite 62.

Spätestens seit Corona ist bekannt das Angst krank macht. In dieser Zeit ging es ja nur um den bekanntesten Virus der Welt, so Dinge wie Immunsystem oder Immunabwehr waren abgeschafft und ihrer Existenz beraubt. Es wurde suggeriert, dass es Jeden treffen kann und dass die Gefahr schwer zu erkranken immer sehr groß ist unabhängig von dem eigenen Gesundheitszustand. Ich bin der festen Überzeugung, mit weniger Panikmache wären mehr Menschen gesund geblieben. Dass die Psyche einen hohen Einfluss auf unser Immunsystem hat, bestätigt auch der Universitätsprofessor Christian Schubert in seinem Interview mit Eleni Ehlers. Er hat die Auswirkungen von sozialen Beziehungen, sowie positiven und negativen Gefühlen auf das Immunsystem erforscht und kommt zu dem Schluss, dass die Schulmedizin hier wenig Ahnung und Interesse hat, sein Wissen diesbezüglich zu erweitern. „Wie die Psyche unser Immunsystem steuert“ auf Seite 6.

Es gibt ja die etwas provokante Aussage: Als Gott den Mann erschuf, übte sie nur. Es liegt mir fern hier nun zum Geschlechterkampf aufzurufen. Aber die Aussage ist insofern spannend, denn unsere Welt ist seit Jahrtausenden patriarchalisch geprägt.

Umso wichtiger ist es, sich wieder an die weibliche Schöpferkraft zu erinnern und diese zurückzugewinnen. Denn dadurch erleben gerade Frauen nicht nur persönlichen positiven Wandel, sondern auch einen tiefgreifenden Bewusstseinswandel. Und dabei darf und kann ganz nebenbei auch die Männlichkeit heilen. Und genau das macht uns als Menschen authentisch – Frauen wie Männer. Gabriele Petrig: „Das Erwachen der Weiblichkeit“ auf Seite 82.

Ich wünsche Ihnen und Ihren Liebsten ein wundervolles, authentisches Weihnachten mit liebevollen Gefühlen, schönen Kindheitserinnerungen und herrlichen Düften. So wie es eine KI niemals erleben wird. Und natürlich nur das Allerbeste für das Neue Jahr!

In diesem Sinne herzlichst Ihre

Andreas Ehlers



Das Team vom Ehlers Verlag wünscht Ihnen und Ihren Lieben von Herzen wundervolle, friedliche Weihnachten und ein gesundes erfolgreiches, neues Jahr 2026!



S. 6

Wie die Psyche unser Immunsystem steuert

Das Immunsystem ist weit mehr als ein biologischer Abwehrmechanismus. Es kommuniziert mit unserer Psyche, reagiert auf soziale Beziehungen und ist ein Spiegel unserer Lebensweise. Der Psychoneuroimmunologe Univ.-Prof. Dr. Dr. Christian Schubert erklärt im Gespräch mit raum&zeit, wieso Angst krank macht, warum „Sickness-“ bzw. „Health Behavior“ natürliche Schutzmechanismen sind – und weshalb wahre Heilung nur im Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele möglich ist.



Was läuft falsch bei den Öffentlich Rechtlichen?

Interview mit Tagesschau-Whistleblower Alexander Teske

Der Öffentlich Rechtliche Rundfunk (ÖRR) ist schon lange nicht mehr das, was er einst war. Mauscheleien, zunehmende Verfilzung mit der Politik, einseitige Berichterstattung und Nachrichtenselektion haben eine breite Diskussion ausgelöst, ob die Rundfunkanstalten noch zeitgemäß sind. Ex-Tagesschau-Redakteur Alexander Teske, durch sein Buch „Inside Tagesschau“ bekannt geworden, spricht über seine Erfahrungen und gewonnenen Einsichten in der meist geschauten Nachrichtensendung Deutschlands.

Gesundheit

■ Wie die Psyche unser Immunsystem steuert 6

raum&zeit-Interview mit Univ.-Prof. Dr. Dr. Christian Schubert, von Eleni Ehlers, M. Sc.

Warum jede Krankheit einen Sinn hat 12

Heilung verstehen mit den 5 Biologischen Naturgesetzen
Von Björn Eybl

Verdauung im Gleichgewicht 16

Sanfte Wege aus der Verstopfung
Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger und Sarah Ehrenberger

Rheuma und andere Autoimmunerkrankungen verstehen 22

Von Dr. med. Ute Braun-Munzinger

raum&zeit-Punkte 28

Gesellschaft

■ Was läuft falsch bei den Öffentlich Rechtlichen? 30

raum&zeit-Interview mit Alexander Teske, von Dipl.-Phys. Detlef Scholz

Sterbehilfe – Ethik am Abgrund 36

Zwischen Leid-Erlösung und Todeskult
Von Dipl.-Phys. Detlef Scholz

raum&zeit-Punkte 42

Forschung

■ Wenn Technologie unseren Geist bedroht 44

Digitalisierung und Künstliche Intelligenz
Von Dr. Alfred Gruber

Die stille Revolution der Energie 50

Wie eine neue Resonanztechnologie Strom emissionsfrei, dezentral und dauerhaft erzeugt
Von Alexander Klass

raum&zeit-Punkte 52

Bewusstsein

■ Seelengeführt oder KI-geführt? 62

Wie wir unsere innere Weisheitsquelle nutzen
Von Siglinda Oppelt

■ Titelthemen

Cover © themondunee/Adobe Stock

Völker jenseits des Sichtbaren 68

raum&zeit-Interview mit Birgit Fischer,
von Eleni Ehlers, M. Sc.

Aufbrechen ins Ungewisse 72

Mit kollektiven Bewusstseinsaufstellungen
Zukunft erforschen und gestalten

Von Bernd Linder-Hofmann und Peter Klein

Deutschland: Ein Land ohne Vision? 78

Teil 2: Wege der Heilung und Transformation

Von Bianka Maria Seidl

Kultur

■ Das Erwachen der Weiblichkeit 82

Wie Frauen ihre Schöpferkraft zurückgewinnen
und die Welt verändern

Von Gabriele A. Petrig

Natur

Fermentierte Naturkosmetik selbermachen 88

Lebendige Hautpflege aus Mikroorganismen

raum&zeit- Interview mit Natalia Lajca,
von Eleni Ehlers M. Sc.

raum&zeit-Punkte 90

Fixpunkte

Editorial 3

Buch-Tipps 56

Liebenswerte Pflanzenwesen vorgestellt
von Wolf-Dieter Storl

Jungfernebe 92

Online-Tipps 93

Kolumne 94

Jahreswechsel – Neubeginn

Von Eleni Ehlers, M. Sc.

Impressum/Vorschau 95

Dialog 96

Veranstaltungen 97

Newsletter-Artikel:

Lesen Sie auch den Newsletter-Artikel von Erika Richter,
„Brot als Spiegel des Bewusstseins“, der dem nächsten
Newsletter kostenlos beigelegt ist. Falls Sie noch nicht
zu unseren Newsletter-LeserInnen gehören,
können Sie sich für diesen auf unserer Webseite
www.raum-und-zeit.com anmelden.

Wenn Technologie unseren Geist bedroht

Digitalisierung und Künstliche Intelligenz

S. 44

© Luma Stock; Hadi/Adobe Stock; Collage raum&zeit

Mit künstlicher Intelligenz und 6G tritt die Menschheit in ein neues Zeitalter ein, in dem die Grenzen zwischen Realität und Virtualität verschwimmen. Dr. Alfred Gruber zeigt Gefahren, aber auch Chancen dieser Technologien auf. Innere Stabilität, Bioresistenz und geliebtes Bewusstsein sind heute wichtiger denn je. Wie wir unsere innere Weisheitsquelle nutzen und uns von unserer Seele führen lassen können, erklärt Siglinda Oppelt in ihrem Beitrag „Seelengeführt oder KI-geführt?“ auf Seite 62.

Aufbrechen ins Ungewisse

Mit kollektiven Bewusstseins- aufstellungen Zukunft erforschen und gestalten

S. 72

© YURIMA/Adobe Stock

Krisen fordern unser Denken heraus – und unsere Wahrnehmung. Kollektive Bewusstseinsaufstellungen eröffnen Erfahrungsräume, in denen Zukunft nicht prognostiziert, sondern erspürt wird. Die Methode von Bernd Linder-Hofmann und Peter Klein zeigt, wie kollektive Intuition und Resonanz neue Perspektiven auf gesellschaftliche Entwicklungen eröffnen können. Am Beispiel „Zukunft Europas“ wird deutlich: Wandel beginnt dort, wo wir uns berühren lassen – und bereit sind, das Ungewisse als Lernraum zu betreten.

Das Erwachen der Weiblichkeit

Wie Frauen ihre Schöpferkraft zurückgewinnen und die Welt verändern

S. 82

© Andres Meijer/Adobe Stock

Jahrtausende patriarchaler Prägungen haben die weibliche Urkraft verschüttet. Doch jetzt beginnen Frauen weltweit, sich an ihre wahre Stärke zu erinnern – eine Kraft, die heilend, schöpferisch und verbindend wirkt. Wenn Frauen ihre ursprüngliche Weiblichkeit wieder leben, entsteht nicht nur persönlicher Wandel, sondern auch ein tiefgreifender Bewusstseinswandel für die ganze Menschheit.

Wie die Psyche unser Immunsystem steuert

Das Immunsystem ist weit mehr als ein biologischer Abwehrmechanismus. Es kommuniziert mit unserer Psyche, reagiert auf soziale Beziehungen und ist ein Spiegel unserer Lebensweise. Der Psychoneuroimmunologe Univ.-Prof. Dr. Dr. Christian Schubert erklärt im Gespräch mit raum&zeit, wieso Angst krank macht, warum „Sickness-“ bzw. „Health Behavior“ natürliche Schutzmechanismen sind – und weshalb wahre Heilung nur im Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele möglich ist.

raum&zeit-Interview mit Univ.-Prof. Dr. Dr. Christian Schubert, Innsbruck, von Eleni Ehlers, M. Sc., Inzing

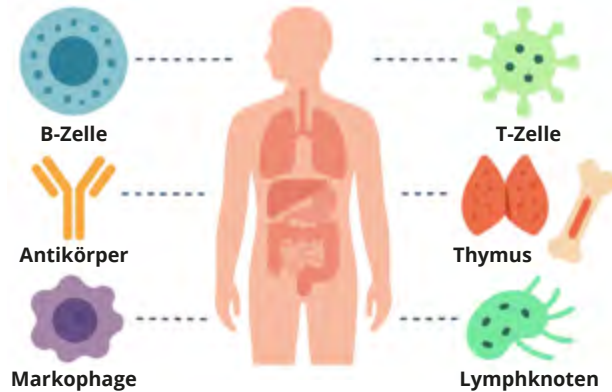
raum&zeit: Wie würden Sie das Immunsystem beschreiben – aus Ihrer Sicht als Psychoneuroimmunologe?

Univ.-Prof. Dr. Dr. Christian Schubert: Heutzutage ist die Zusammensetzung des biologischen Immunsystems gut erforscht: Es besteht aus Immunorganen, Immungeweben, Immunzellen und Immunbotenstoffen. Zu den klassischen Immunorganen zählen das Knochenmark, die Milz und die Tonsillen, also die Mandeln, die vielen Menschen als Kind entfernt wurden. In unserem Organismus findet man unterschiedliche Immunzellen, die sich in zwei große Bereiche gliedern lassen. Ein Bereich ist das angeborene Immunsystem, zu dem unter anderem Fresszellen und natürliche Killerzellen gehören. Diese Zelltypen reagieren sehr schnell und unspezifisch, sie unterscheiden nur zwischen Selbst und Nicht-Selbst. Wenn der Organismus beispielsweise zum ersten Mal mit einem Fremdkörper konfrontiert wird – etwa mit einem neuartigen Virus wie SARS-CoV-2 zu Beginn der Pandemie –, greift dieses System sofort ein. Die dabei gewonnenen Informationen verbleiben jedoch nicht im unspezifischen Immunsystem, sondern werden durch bestimmte Vermittlerzellen, die sogenannten dendritischen Zellen, weitergegeben. Diese bilden die Brücke zwischen dem angeborenen und dem erworbenen Immunsystem, also dem zweiten großen Bereich des Immunsystems. Die dendritischen Zellen wandern in die Lymphknoten und präsentieren dort das neue Antigen, mit dem der Körper in Kontakt gekommen ist. Dabei kann es sich um jede Art von Mikrobe handeln – Bakterien, Viren, Parasiten oder Pilze. Das spezifische Immunsystem beginnt daraufhin zu lernen und kann bei einem erneuten Kontakt mit demselben Erreger gezielt und effizient reagieren.

Gedächtnisfunktion des Immunsystems

r&z: Inwiefern greift eine Impfung in das natürliche Zusammenspiel von angeborenem und erworbenem Immunsystem ein?

C. S.: Das erworbene Immunsystem ist jener Teil des Immunsystems, der auch durch klassische Impfungen moduliert wird. Jede Form der Impfung – ob moderne mRNA-Vakzine oder die bewährten aktiven Schutzimpfungen – basiert im Kern auf demselben Prinzip: der Präsentation



Das menschliche Immunsystem

In unserem Organismus findet man unterschiedliche Immunzellen, die sich in zwei große Bereiche gliedern lassen.

eines Antigens im Organismus. Das Immunsystem nimmt diese Information auf und reagiert, indem es Antikörper produziert, die anschließend im Körper verbleiben und das sogenannte immunologische Gedächtnis bilden. Gelangt derselbe Erreger zu einem späteren Zeitpunkt erneut in den Körper, erkennt ihn das erworbene Immunsystem und kann ihn rasch und gezielt beseitigen. Ob und in welchem Maße man sein Immunsystem technisch verändern möchte, sollte letztendlich jeder selbst entscheiden dürfen. Denn genau genommen stellt jede Impfung einen gezielten, technischen Eingriff dar. Die Reaktion des spezifischen Immunsystems entsteht nicht auf natürlichem Wege, sondern wird durch die Injektion der jeweiligen Antigene ausgelöst. Durch das Verständnis von Immunreaktion und Impfung wird deutlich, wie das biologische Immunsystem grundsätzlich funktioniert.

r&z: Warum, glauben Sie, spielte das Immunsystem während der Corona-Pandemie in der öffentlichen Diskussion eine so geringe Rolle?

C. S.: Gerade während der Corona-Pandemie habe ich sehr kritisch beobachtet, wie der Mensch in dieser Situation gesehen wurde. Mir fiel schnell auf, dass das physiologisch-biologische Immunsystem kaum zum Thema gemacht wurde. Hätte man diesem mehr Beachtung geschenkt, so hätten zumindest einige Medizinerinnen und Mediziner uns dazu ermutigt und Möglichkeiten dazu gezeigt, die Funktionskraft des Immunsystems auf natürliche Weise zu steigern. In der Psychoneuroimmunologie sprechen wir vom

Der Interviewpartner



Univ.-Prof. Dr. Dr. Christian Schubert, Arzt, Psychologe, Psychotherapeut, Universitätsprofessor an der Medizinischen Universität Innsbruck, Leiter des Labors für Psychoneuroimmunologie (PNI) am Univ.-Department für Psychiatrie, Psychotherapie, Psychosomatik und Med. Psychologie, ehemaliger Leiter der

Arbeitsgruppe für Psychoneuroimmunologie des Deutschen Kollegiums für Psychosomatische Medizin (DKPM), ehemaliges Vorstandsmitglied der Thure von Uexküll-Akademie für Integrierte Medizin (AIM).

<http://www.christian-schubert.at/>

Mehr von diesem Autor

