



**Endlich
Strom-
autark**
Energie auf
Abruf – jetzt real

GESUNDHEIT

**Genforschung belegt:
Gesunder Schlaf
schützt Gehirn und Gene**

GESELLSCHAFT

**Plünderland:
Warum die
Deutschen
so arm sind**

BEWUSSTSEIN

**Was echte
Spiritualität
wirklich bedeutet**





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 begreifen**



[https://www.raum-und-zeit.com/
aktuelle-ausgabe-raumzeit-spezial/](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



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Wie empfinden Sie die aktuelle Zeitqualität? Sind Sie freudig und optimistisch gestimmt oder treiben Sie Sorgen um, wohin die Reise geht? Ich habe immer stärker das Gefühl, dass wir kollektiv auf einen starken Umbruch zusteuern, geprägt von Zerfall und Aufbruch. Alte Strukturen bröckeln, Sicherheiten lösen sich auf, und was wir jahrzehntelang als Selbstverständlichkeit und via Grundgesetz garantiert kannten, ist spätestens seit dem absurden Corona-Spektakel entkernt und zum Abschuss freigegeben: Meinungsfreiheit, Recht auf körperliche Unversehrtheit, Gleichheit vor dem Gesetz etc.

Und doch, so paradox es klingt: Vielleicht muss manches erst zerfallen, damit etwas Neues überhaupt geboren werden kann. Vielleicht ist dieser Umbruch nicht nur Krise, sondern auch ein notwendiger Reifungsprozess – und wir dürfen, bei allem, was im Außen geschieht, immer wieder Vertrauen schöpfen aus der geistigen Welt, aus dem, was unsere Seele in dieser Verkörperung mit sich trägt. Genährt von diesem Vertrauen, gelingt es, im Umbruch den Aufbruch zu erkennen, der sich auch in unserer Cover-Story „Endlich stromautark: Energie auf Abruf – jetzt real“ von Bonifacio J. Eyales und Alexander Klass (S. 42) widerspiegelt. Hier öffnet sich ein Horizont, der weit über Elektrotechnik hinausweist. Denn Autarkie ist nicht nur eine Frage der Energieversorgung – sie berührt auch den tiefen Wunsch nach Selbstermächtigung, nach Unabhängigkeit, statt weiter eingespannt zu sein in Systeme, die versorgen, zugleich jedoch auf Abhängigkeit angelegt sind.

Ähnlich visionär sind für mich die Ausführungen von Max Klassen zum „Kozyrev Spiegel – Strom der Zeitenergie“ (S. 48), wo uns die Frage begegnet, ob es im Kosmos Kräfte gibt, die Zerfall entgegenwirken. Hier wird spürbar: Die Wirklichkeit ist größer als unser materialistisches Weltbild uns erkennen lässt. Und genau das stärkt meine Zuversicht, dass Zerfall und Neubeginn integraler Bestandteil des Regelwerks der Natur sind.

Diese Ausgabe widmet sich jedoch auch dem gesellschaftlichen Zerfall, der vielen Menschen längst existenziell nahekommt. In „Plünderland – Warum die Deutschen so arm sind“ von Günter Hanich (S. 35) wird deutlich, wie hier ein System entstanden ist, das nicht mehr dem Gemeinwohl dient, sondern schamlos Umverteilung von unten nach oben betreibt, während der „gewöhnliche“ Bürger ausgeplündert wird. Und liest man dann „Der digitale Euro – Geld, das keiner braucht?“ von Michael Brückner (S. 30), keimt unweigerlich die Frage auf, ob hier unter dem Deckmantel des Fortschritts nicht ein weiteres Instrument der Kontrolle aufgelegt wird. Freiheit beginnt im Inneren – vielleicht ist das der entscheidende Zwischenton dieser Ausgabe. Denn was nützt jede äußere Autarkie, wenn wir innerlich steuerbar bleiben?

In „Was echte Spiritualität wirklich bedeutet“ von Claudia Fügel (S. 64) wird Spiritualität nicht als Wohlfühlkulisserie beschrieben, sondern als Weg der Wahrhaftigkeit, als innere Reifung, als Vertrauen in den eigenen Kompass

– jenseits bloßer Manifestationsfantasien. Gerade in Zeiten des Umbruchs ist diese innere Klarheit vielleicht der wichtigste Schutzraum.

Und schließlich führt uns ein oft unterschätztes Thema zu einer ganz grundlegenden Wahrheit: dass Heilung immer auch Regeneration bedeutet. In „Genforschung belegt: Gesunder Schlaf schützt Gehirn und Gene“ von Susanne Sander (S. 6) wird sichtbar, wie tief der Körper selbst auf Erneuerung angelegt ist. Schlaf als Schlüssel, um Kraft zu sammeln, um gesünder, wacher, widerstandsfähiger zu werden. Hierin steckt auch wieder eine fundamentale Botschaft der Natur: Regeneration ist möglich. Heilung ist möglich. Für raum&zeit-Leser keine große Überraschung, aber ein kleiner Anstoß dafür, dass wir gut für uns sorgen und dem Leben gegenüber Respekt schenken – in uns und um uns herum.

Die Welt braucht keine selbsternannten Sittenwächter, vielmehr braucht sie wache und fühlige Menschen. Mein Credo: Wahrer Aufbruch und Erneuerung gelingen nur, wenn sie getragen und gespeist sind von echter, innerer Wahrheit. Und die steckt in uns allen. Jeder einzelne von uns kann an seinem Platz durch aufmerksame Innen- und Außenschau an der Gestaltung des Lebens positiv mitwirken zum Wohle von Mensch, Natur, Tier und Mutter Erde.

In diesem Sinne herzlichst Ihre

Sie wollen helfen, Wissen aus raum&zeit zu verbreiten?

Dann freuen wir uns, wenn Sie in Ihrem Wirkungskreis mithelfen, raum&zeit bekannter zu machen, indem Sie z. B. unsere Webseite www.raum-und-zeit.com und unsere Gratis-Probeheft-Option empfehlen oder Beiträge in unseren Social-Media-Kanälen Telegram, Facebook, Instagram teilen. (Entsprechende Links im Footer unserer Webseite). **Gerne schicken wir Ihnen auch Gratis-Probehefte zum Verschenken per Post.**

Einfach anrufen unter +49 8171 4184-60 oder Download-Link zur E-Paper-Version des Probeheftes anfordern

Titel-Themen



Gesunder Schlaf schützt Gehirn und Gene

Neue Erkenntnisse aus der Epigenetik

Schlaf gehört zu den grundlegendsten biologischen Bedürfnissen des Menschen. Er ist ein zentraler biologischer Steuerungsprozess, der tief in die Regulation unserer Gene eingreift. Er beeinflusst epigenetische Prozesse, die Zellreparatur, Stoffwechsel, Immunfunktion, Gehirnleistung und Alterungsprozesse. Wie lässt sich Schlafqualität und epigenetische Gesundheit gezielt fördern?



Deutschland wirkt wohlhabend – doch viele Bundesbürger sind es nicht. Hohe Steuern, wachsende Abgaben und ein fehlerhaftes Geldsystem verhindern den Vermögensaufbau. Günter Hannich zeigt, warum wirtschaftliche Stärke nicht bei den Bürgern ankommt und wie Deutschland schleichend zum „Plünderland“ wird.

Gesundheit

■ **Gesunder Schlaf schützt Gehirn und Gene** 6

Neue Erkenntnisse aus der Epigenetik

Von Susanne Sander

Allergien natürlich behandeln 10

Stress und stille Entzündungen als verborgene Auslöser

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Clusteraufstellung 14

Wie Laboranalysen verborgene Muster sichtbar machen

Von Kerstin Hamo (Hp.)

Autistische Menschen ganzheitlich begleiten 20

Wie Ernährung und Darmgesundheit den Alltag erleichtern können

Von Dr. med. Petra Wiechel, Cheförztn in der Swiss Mountain Clinic

Wege aus dem Migräne-Schmerzdschungel 24

Vom Leiden zur Lösung

Von Hubert Geue (Hp.)

raum&zeit-Punkte 28

Gesellschaft

Der digitale Euro 30

Geld, das keiner braucht

Von Michael Brückner

■ **Plünderland** 35

Warum die Deutschen so arm sind

Von Günter Hannich

raum&zeit-Punkte 40

Forschung

■ **Endlich stromautark** 42

Neue Elektrotechnik industriell nutzen

Von Bonifacio J. Eyalas und

Alexander Klass

Kozyrev-Spiegel – Strom der Zeit-Energie 48

Im Dienst von Gesundheit und Harmonisierung

Von Max Klassen

raum&zeit-Punkte 54

■ Titelthemen

Cover © waragron; Corri Seizinger/Adobe Stock

Bewusstsein

■ Was bedeutet echte Spiritualität? 64

Zwischen Sinnsuche, Verführung und innerer Reife

Von Claudia Fügel

Geomantie: Was Orte wirklich ausstrahlen 70

Die verborgenen Kräfte der Landschaft verstehen

Von Ewald Kaltefleiter

Die Heilkraft des Lichts 76

Wie Farbfrequenzen Körper, Psyche und Seele transformieren

Von Brigitte Seidl-Lichtenberg und

Sebastian Lichtenberg

Sprache ohne Seele 80

Warum KI keine innere Wahrheit kennt

Von Karina Kaiser

Natur

Wenn dem Boden die Vielfalt fehlt 86

Wie Nährstoffverluste Böden, Pflanzen und unsere Nahrung verarmen lassen

Von Dr.-Ing. Stefan Hühner

raum&zeit-Punkte 92

Fixpunkte

Editorial 3

Buch-Tipps 58

Online-Tipps 63

Liebenswerte Pflanzenwesen vorgestellt von Wolf-Dieter Storl

Gefleckter Aronstab 94

Impressum/Vorschau 95

Dialog 96

Veranstaltungen 97

Newsletter-Artikel:

Lesen Sie auch den Newsletter-Artikel von Natascha Hödl, „Birkenasche – Die vergessene Heilkraft eines alten Baumwesens“, 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.

Endlich stromautark

Neue Elektrotechnik industriell nutzen S. 42

Eine neue Ära revolutionärer sauberer Energie auf Abruf: Mit dem EER-SPG tritt eine Technologie an, die die Grundlagen der Stromerzeugung neu definiert. Von der physikalischen Idee über Konzept und Prototyp bis hin zur kommerziellen Realität zeichnet dieser Beitrag den Weg einer Entwicklung nach, die bereits heute industrielle Großverbraucher mit stabiler, bedarfsgerechter Energie versorgen kann. Als Nachfolgeartikel zu „Die stille Revolution der Energie“ aus raum&zeit Nr. 259 vertieft er die technischen Hintergründe und ordnet sie physikalisch ein. Noch ist die Nutzung auf Unternehmen mit hohem Energiebedarf beschränkt – doch die Konsequenzen für unser Verständnis von Elektrizität reichen weit darüber hinaus.

Was bedeutet echte Spiritualität? S. 64

In einer Zeit, in der Spiritualität allgegenwärtig scheint, verschwimmen die Grenzen zwischen echter geistiger Entwicklung und wohlklingenden Versprechen. Social Media, schnelle Heilsangebote und einfache Wahrheiten prägen zunehmend das Bild einer Szene, die Orientierung geben will, dabei aber oft an Tiefe verliert. Was bedeutet echte Spiritualität jenseits von Schlagworten, Manifestationsfantasien und äußerer Inszenierung?

Wenn dem Boden die Vielfalt fehlt S. 86

Unsere Lebensmittel liefern längst nicht mehr nur Energie, sondern sollen uns gesund erhalten. Doch immer häufiger fehlen genau jene Mineralstoffe und Spurenelemente, die Pflanzen widerstandsfähig machen – und letztlich auch uns. Der Bioverfahrenstechniker Dr.-Ing. Stefan Hühner geht der Frage nach, wie es zu diesen stillen Verlusten kam, welche Rolle Boden, Düngung und Humus spielen und warum eine einseitige Nährstoffversorgung langfristig zum Problem für Landwirtschaft und Gesundheit wird.

Schlaf und Epigenetik

Tiefgehende Erneuerung
von Körper und Gehirn

Schlaf gehört zu den grundlegendsten biologischen Bedürfnissen des Menschen. Er ist ein zentraler biologischer Steuerungsprozess, der tief in die Regulation unserer Gene eingreift. Er beeinflusst epigenetische Prozesse, die Zellreparatur, Stoffwechsel, Immunfunktion, Gehirnleistung und Alterungsprozesse. Wie lässt sich Schlafqualität und epigenetische Gesundheit gezielt fördern?

Von Susanne Sander, Krefeld

Schlaf ist ein aktiver, regenerativer Prozess, bei dem Körper und Gehirn auf molekularer Ebene repariert und erneuert werden. Schon kurz nach dem Einschlafen verlangsamt sich die Gehirnaktivität: Aus schnellen Beta-Wellen entstehen Alpha- und schließlich Delta-Wellen, ein charakteristisches Merkmal des Tiefschlafs.

Schlaf als epigenetischer Schlüssel

Im Tiefschlaf starten die Reparaturprozesse in den Zellen. Bestimmte Enzyme erkennen und reparieren Schäden an der DNA, die sich tagsüber angesammelt haben, während Schutzsysteme aktiviert werden, die die Zellen vor schädlichen Stoffen und Stress bewahren. Auf epigene-

tischer Ebene steuert Schlaf gezielt Gene, die Reparaturprozesse, Immunfunktion und neuronale Anpassungsfähigkeit unterstützen. Schlaf entscheidet, welche Gene wann aktiv werden. Genetik, Umwelt und Lifestyle beeinflussen diesen Prozess. Nächtliche Ruhe schützt nicht nur den Körper, sondern auch die genetische und epigenetische

Integrität. Schlaf ist ein aktiver, selbst-regulierender Prozess, der Gesundheit, Lernen und Langlebigkeit fördert. Schlaf steuert auf Zellebene, welche Gene ein- oder ausgeschaltet werden, und sorgt so dafür, dass Körper und Gehirn repariert und geschützt werden.

Epigenetische Prägung beeinflusst Schlaf

Unsere Schlafqualität hängt nicht nur von aktuellen Lebensumständen ab, sondern auch von Erfahrungen aus der Vergangenheit. Schon Erlebnisse in der Kindheit oder traumatische Situationen können den Schlaf-Wach-Rhythmus langfristig beeinflussen.

Frühkindliche Erfahrungen wirken besonders auf die Stresssteuerung des Körpers. Chronischer Stress, Vernachlässigung oder Traumata können Gene verändern, die für die Reaktion auf Stress wichtig sind. Dadurch reagiert der Körper empfindlicher auf Belastung, baut Stresshormone wie Cortisol weniger gut ab und es können Schlafprobleme entstehen, zum Beispiel Schwierigkeiten beim Einschlafen oder Durchschlafen.

Diese Veränderungen wirken sich auch auf die innere Uhr aus. Schlafzyklen können unregelmäßig werden, das Gleichgewicht zwischen Tiefschlaf und REM-Phasen gestört, Reparaturgene weniger aktiviert und Schutzmechanismen gegen Zellschäden gehemmt werden. Das Ergebnis: die Regeneration des Körpers wird beeinträchtigt.

Regelmäßige Schlaf- und Aufwachzeiten stabilisieren die circadianen Rhythmen, während Dunkelheit und gezieltes Lichtmanagement die Melatoninproduktion fördern. Studien zeigen, dass bereits eine Stunde redu-

zierte Lichtbelastung am Abend die Aktivität circadianer Gene wie CLOCK und BMAL1 verbessert und gleichzeitig die Expression von DNA-Reparaturgenen steigert.¹ Das Vermeiden bzw. Reduzieren von blauem Licht, zum Beispiel durch Bildschirme oder LED-Beleuchtung, unterstützt die epigenetische Synchronisation und erleichtert Ein- und Durchschlafen. Rotes Licht am Abend kann hier sehr positive Effekte erzielen.

Regelmäßige körperliche Aktivität während des Tages fördert den Schlafdruck und trägt zu einer höheren Schlafqualität bei. Ergänzend können abendliche Entspannungsrituale wie Atem- oder Meditationstechniken das Einschlafen erleichtern und die Schlafdauer stabilisieren.

Blaulichtfilterbrillen: Anwendung und Nutzen

Blaulichtfilterbrillen reduzieren den Anteil des blauen Lichts von Bildschirmen, LEDs und Smartphones. Sie werden besonders abends empfohlen, um die Melatoninproduktion nicht zu stören. Die Brille wird vor dem Schlafengehen bei künstlichem Licht getragen, z. B. beim Arbeiten am Computer, Fernsehen oder der Nutzung von Tablets und Smartphones.

- Schützt die Melatoninproduktion
 - Stabilisiert den circadianen Rhythmus
 - Reduziert Augenbelastung
 - Fördert die Regeneration der Zellen
- Indirekt unterstützt die Brille epigenetische Prozesse, weil ein stabiler Schlaf-Wach-Rhythmus die DNA-Reparatur, antioxidative Systeme und neuronale Erholung während der Nacht optimiert.

Schlaf ist weit mehr als Ruhe – er ist ein aktiver, molekular gesteuerter Prozess, der Gesundheit, Rege-



Was den Schlaf stört

Lichtverschmutzung, besonders blaues Licht am Abend, unterdrückt die Melatoninproduktion und verändert Histonmodifikationen an circadianen Genen. Das kann den Schlaf-Wach-Rhythmus stören und Einschlaf- sowie Durchschlafprobleme begünstigen.

Technologie und Elektrosmog wirken ebenfalls auf zelluläre Signalwege ein. Intensive Bildschirmnutzung, ständige Störsignale oder elektromagnetische Felder können DNA-Methylierungsmuster verändern und die Abstimmung zwischen Schlafphasen und innerer Uhr beeinträchtigen.

Toxische Substanzen wie Schwermetalle oder chemische Rückstände können epigenetische Marker an Genen beeinflussen, die für Schlafregulation, Immunabwehr und neuronale Plastizität wichtig sind.

Diese Faktoren wirken zusammen in epigenetischen Feedback-Schleifen: Frühkindliche Prägungen erhöhen die Empfindlichkeit gegenüber Stress und Umweltbelastungen, was Schlafstörungen verstärken kann. Chronischer Schlafmangel verändert zusätzlich die epigenetischen Muster, verschiebt die Genaktivität und steigert das Risiko für Stoffwechselprobleme, Entzündungen und neurodegenerative Erkrankungen.

Schlafqualität ist das Ergebnis eines dynamischen Zusammenspiels von Vergangenheit, Umwelt und epigenetischer Regulation. Jeder Einfluss – sei es Stress, Licht, Toxine oder psychische Belastung – hinterlässt molekulare Spuren, die den Schlaf prägen. Gleichzeitig bietet Schlaf die Möglichkeit, diese Prozesse zu stabilisieren.

Schlafqualität ist das Ergebnis eines dynamischen Zusammenspiels von Vergangenheit, Umwelt und epigenetischer Regulation.
