



Maya-Kalender Zeitqualitäten erkennen und nutzen

GESUNDHEIT

Schutz oder Panzer: Verspannungen und die Folgen

GESELLSCHAFT

Verfassungsrechtler Prof. Boehme-Neßler: Angstpolitik beenden, Demokratie schützen

NATUR

Wald-Apotheke: Farnbett gegen Schmerzen





raum&zeit spezial Allergien und Unverträglichkeiten

Endlich wieder mehr vertragen, frei atmen, sich in der eigenen Haut wohlfühlen: Das raum&zeit spezial „Allergien & Unverträglichkeiten“ stellt die entscheidende Frage nach echter Heilung. Im Mittelpunkt stehen ganzheitliche Wege – von Ernährung und Darmgesundheit als Schlüssel bis zu individuellen Therapiekonzepten. Ergänzend werden Hintergründe zu Laktose-, Histamin- und Glutenreaktionen sowie zu MCS, HPU und MCAS verständlich eingeordnet. So zeigt die Ausgabe neue Perspektiven, wie Neurodermitis, Asthma und Lebensmittelallergien überwunden werden können – und spannt den Bogen von Erfahrungsheilkunde bis hin zur Energiemedizin.

- ◆ **Probleme mit Laktose, Histamin oder Gluten?**
- ◆ **Unerklärliche Beschwerden: MCAS, HPU, MCS im Fokus**
- ◆ **Effektive Hilfe bei: Neurodermitis, Asthma und Lebensmittel-Allergien**
- ◆ **Ganzheitliche Therapien: Bioresonanz, Homöopathie, Clustermedizin oder Hildegard Heilkunde**



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

raum&zeit spezial 2026_2: 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



Hatten Sie heute schon Zeit?

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Zeitmanagement ist eine der größten Herausforderungen unserer Zeit. Da gibt es so schöne Begriffe wie Work-Life Balance, was bedeutet, die Balance zwischen Beruf und Privatleben zu meistern. Das dürfte allerdings für einen Familienvater mit drei Kindern eine andere sein als für eine alleinstehende junge Dame, aktuell ohne festen Partner. Ich persönlich finde ja die Zeitqualität wesentlich wichtiger als das pure Streben nach exakt gleichen und minutengenauen Werten zwischen der Arbeit und dem privaten Zuhause. Wenn man zum Beispiel im Zug sitzt und dieser Verspätung hat, dann kann man sich ärgern, dass man später nach Hause kommt und seine Familie kürzer sieht. Deswegen wird der Zug vermutlich genauso spät ankommen. Man hat aber auch die Möglichkeit die Zeit für sich selbst zu nutzen, denn sich selbst hat man ja praktischerweise immer dabei. Sich Gedanken über Dinge zu machen, die man im Trubel des Alltags schon vergessen hat. Man hat plötzlich geschenkte Zeit dafür, einen Dialog mit sich selbst zu führen und seine eigenen inneren Stimmen mal wieder zu hören und ihnen zuzuhören. Und vielleicht ist genau das dann der Grund, warum man genau jetzt in diesem verspäteten Zug sitzt.

Dieses Wissen über Zeitqualität ist meines Erachtens so alt wie die Menschheit selbst. Und deswegen ist es kein Wunder, dass der seit 2012 sehr

bekannte Maya-Kalender mit seinem Herzpuls, dem sogenannten Tzolkin, in der Lage ist, uns in neue Zeit-Bewusstseins-Räume zu führen. Der Maya-Kalender vereint Spiritualität, uraltes archaisches und mythisches Wissen mit moderner Wissenschaft. In dem ersten Teil des Artikels von CanamayTe über den Maya-Kalender erfahren Sie, was mit dem Maya-Kalender alles möglich ist. Wie man das dann praktisch umsetzen kann, lesen Sie in unserer nächsten Ausgabe. Die Zeit dazwischen können Sie mit allem Schönen und Harmonischen für sich selbst füllen. Und mit ganz viel Vorfreude. (S. 62)

Die heutige Zeit ist ja sehr herausfordernd für uns alle. Wenn man gerade denkt, schlimmer wird es sicher nimmer, kommt die nächste Hiobsbotschaft daher. Das hat aus meiner Sicht zwei Hauptgründe: Erstens wird ja immer nur über das Negative berichtet. Niemand berichtet über die Milliarden von Menschen, die einen wundervollen Tag hatten, die in der Früh schon mit einem Lächeln in die Arbeit gefahren sind, sofort einen Parkplatz gefunden haben. Denen alles, was sie angefangen hatten, mit Leichtigkeit von der Hand ging, die nur nette Kunden hatten usw. Zum Zweiten ist es von der Politik so gewollt: Teile und herrsche! Ihre größten Blüten hat die Angstpolitik in der Corona-Krise gezeigt. Der Verfassungsrechtler Professor Boehme-Neßler hat genau darüber ein Buch geschrieben und

zeigt im Interview mit Detlef Scholz die gravierenden Folgen dieser Angstpolitik für Freiheit, Demokratie und Rechtsstaat auf. (S. 32)

Natürlich kann man sich von all dem Abgrenzen, dennoch ist es sehr schwer immer entspannt zu bleiben. Jeder kennt diese Verspannungen in den Muskeln, gerne im Nacken. Das ist auch ein Schutzmechanismus des Körpers. Diese leichten Verspannungen können sich aber zu richtigen Spannungsmustern verändern und chronisch werden. Das sind dann die, die trotz Physiotherapie und anderen Möglichkeiten immer wiederkehren. Außerdem lösen sie weitere Beschwerden aus, das können Schmerzen sein, zu denen kein körperliches Symptom gefunden wird. Die Psychotherapeutin Dr. Helga Pohl hat hier eine eigene ganzheitliche Therapie entwickelt, die es ermöglicht, diese Spannungsmuster ganzheitlich und nachhaltig loszuwerden. (S. 6)

Und zu guter Letzt: Es gibt sie noch, die Dinge, die gratis sind, die uns von der Natur in Hülle und Fülle geschenkt werden: Die Schätze aus der Waldapotheke. Wir müssen lediglich dorthin gehen und sie ernten. Das nötige Wissen dazu halten Sie ja bereits in Händen. (S. 86)

In diesem Sinne
Herzlichst Ihre

Andrea Ehlert

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



S. 6

© schwede-photodesign/Adobe Stock

Vom Schutz zum Panzer

Spannungsmuster können „unerklärliche“ Beschwerden auslösen

Sensorik und Motorik – Spüren und Bewegen – steuern sich gegenseitig: Das Spüren von Erleichterung, Ärger oder Angst beeinflusst unsere Motorik und umgekehrt. Diese neurobiologische Tatsache bildet die Grundlage der sensomotorischen Körpertherapie nach Dr. Pohl (Pohltherapie®). Über das Lösen „eingefleischter“ Verspannungen lassen sich so viele „unerklärliche“ Schmerzen beheben. raum&zeit sprach mit der Psycho- und Körper-Therapeutin Helga Pohl.



Angstpolitik beenden

S. 32

Interview mit Verfassungsrechtler Prof. Dr. Dr. Boehme-Neßler

© Mango/Adobe Stock

Angst zu erzeugen ist ein bewährtes Mittel in der Politik, wenn unpopuläre Maßnahmen durchgesetzt werden sollen. Das hat die Corona-Krise in bis dato ungekannter Schärfe gezeigt. Der Staats- und Verfassungsrechtler Prof. Dr. Dr. Boehme-Neßler zeigt in seinem Buch über „Angstpolitik“ die gravierenden Folgen für Freiheit, Demokratie und Rechtsstaat auf.

Gesundheit

■ Vom Schutz zum Panzer 6

Spannungsmuster können „unerklärliche“ Beschwerden auslösen

raum&zeit-Interview mit Dr. Helga Pohl, von Claudia Scheiderer

Schreckgespenst Trauma? 12

Zwischen seelischem Schmerz und psychischem Immunsystem

Von Verena Halvax

Echte Weiblichkeit leben 16

Wege in die eigene Autorität über Körper und Frau-Sein

raum&zeit-Interview mit Eva Gutthann und Thomas Gäbler, von Eleni Ehlers

Der Vagus-Weg 22

Probiotikum gegen Alzheimer oder Depressionen

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger und Benjamin Ehrenberger

Qi-Küche 26

Wie die Fünf-Elemente-Ernährung uns stärkt

Von Dr. Alfred Gruber

raum&zeit-Punkte 30

Gesellschaft

■ Angstpolitik beenden! 32

Interview mit Verfassungsrechtler Prof. Dr. Dr. Volker Boehme-Neßler

Von Dipl.-Phys. Detlef Scholz

raum&zeit-Punkte 38

Forschung

Ur-Pflanzen züchten 40

Wenn der Jurassic Park zurückkehrt

Von Dr. Fritz Florian und Dipl. Päd. Christina Florian

Freie Energie im Fokus 46

Interview mit dem Ehepaar Schneider

Von Dipl.-Phys. Detlef Scholz

raum&zeit-Punkte 52

Bewusstsein

■ Tzolkin – Herzpuls des Maya-Kalenders 62

Teil 1: Brücke zur Welt der schöpferischen Kräfte

Von CanamayTe

■ Titelthemen

Seelenzahlen 67
Der kosmische Code der Schöpfung
Von Irene Lauretti

Berührende Kommunikation 72
Mit RELEASE zu mehr Klarheit, Miteinander
und Authentizität
Von Erwin Oberhauser

Kultur

**Wenn Kali, Shiva und
Krishna im Inneren wirken** 76
Archetypen hinduistischer Gottheiten im
eigenen Bewusstsein entdecken
Von Kevin Johann

Natur

■ **Unbekannte Schätze aus
der Waldapotheke** 82
Ein Farnbett gegen Schmerzen
und weitere Heilpflanzen-Anwendungen
Von Sabine Eilmsteiner

Im Dialog mit der Sonne 86
Kosmische Dynamiken verstehen
Von Natascha Hödl

raum&zeit-Punkte 92

Fixpunkte

Editorial 3

Buch-Tipps 56

Online-Tipps 61

Liebenswerte Pflanzenwesen vorgestellt
von Wolf-Dieter Storl

Wilde Möhre 94

Impressum/Vorschau 95

Dialog 96

Veranstaltungen 97



© Tigronek/Adobe Stock

Was wäre, wenn urzeitliches Pflanzenwachstum kein Rätsel der Vergangenheit, sondern prinzipiell reproduzierbar wäre? Der Forscher Dr. Fritz Florian beschreibt, wie sich mithilfe von Kosmischem Weißem Rauschen, Erde, Wasser und Licht aus heutigen Samen sogenannte Ur-Pflanzen entwickeln lassen. Ein Beitrag, der etablierte Vorstellungen von Pflanzenphysiologie hinterfragt und neue Perspektiven für Evolution, Landwirtschaft, natürliche Wachstumsprozesse und weitere künftige, innovative Forschungen eröffnet.



© Руслан Мавзютов/Adobe Stock

Der Maya-Kalender übt seit Jahren eine besondere Faszination aus. Spätestens seit 2012 ist er auch einem breiteren Publikum ein Begriff. Doch welche Erkenntnisse sich aus ihm – insbesondere aus seinem Herzpuls, dem Tzolkin – gewinnen lassen, wissen nur wenige. In Teil 1 führt uns CanamayTe in die tieferen philosophischen Dimensionen des Maya-Kalenders und zu den darin wirkenden Zeitqualitäten, die unser Leben prägen und lenken können.



© Sevyar/Adobe Stock

Wenn der Wald im Frühling erwacht, zeigt er sich in seiner ganzen Fülle. Zwischen jungen Trieben, zartem Laub und leuchtenden Pilzen warten altbewährte Heilpflanzen ebenso wie überraschende Entdeckungen darauf, achtsam gesammelt zu werden. Dieser Streifzug durch die Waldapotheke verbindet überliefertes Wissen mit persönlichen Erfahrungen der naturbegeisterten Buchautorin Sabine Eilmsteiner – und lädt dazu ein, den Frühlingwald mit allen Sinnen neu zu entdecken.



raum&zeit Newsletter

Kennen Sie schon unseren raum&zeit Newsletter?
Wir informieren Sie regelmäßig zu interessanten
Themen, aktuellen Heften und Rabatt-Aktionen.

Die Newsletter-Anmeldung finden Sie auf unserer
Webseite unter www.raum-und-zeit.com.

Spannungsmuster
können „unerklärliche“
Beschwerden auslösen

Vom Schutz zum Panzer

Sensorik und Motorik –
Spüren und Bewegen –
steuern sich gegenseitig:
Das Spüren von Erleichterung,
Ärger oder Angst beeinflusst
unsere Motorik und umgekehrt.
Diese neurobiologische Tatsache
bildet die Grundlage der
sensomotorischen Körpertherapie
nach Dr. Pohl (Pohltherapie®).
Über das Lösen „eingefleischter“
Verspannungen lassen sich so
viele „unerklärliche“ Schmerzen
beheben. raum&zeit sprach mit
der Psycho- und Körpertherapeutin
Helga Pohl.

**raum&zeit-Interview mit Dr. phil. Helga Pohl, Starnberg-Percha
von Claudia Scheiderer, München**

raum&zeit: Von Panikattacken, Schwindel, Depressionen, Migräne, Tinnitus, Heißhunger-Attacken, Mens-truationsbeschwerden, Atemproblemen bis hin zu Herzbeschwerden, orthopädischen Problemen

aber auch Darmkrämpfen, Inkontinenz oder sexuellen Funktionsstörungen – wie können sich alle diese Beschwerden durch die Pohltherapie® bessern oder verschwinden ganz?

Ärzte können mit ihren Untersuchungsmethoden nichts finden.

Dr. Helga Pohl: Weil es einen gemeinsamen Nenner gibt: Verspannungen und Fehlhaltungen. Wir fragen unsere Patienten: Wo spüren Sie denn Ihren Schmerz, Ihre ständige Übelkeit, Ihre Angst und lassen uns die Stelle am Körper genau zeigen. Bei der Wahrnehmung von „innen“ oder „außen“ ergeben sich aber oft Unstimmigkeiten. Beschwerden wie Schmerz, Angst, Übelkeit, Enge, Bedrückung oder Druck werden innerlich empfunden – im Magen, in der Blase, in der Seele (hier wird der Brustkorb gezeigt) – obwohl sie von außen kommen, nämlich aus Muskeln, Faszien, Bindegewebe. Ärzte konzentrieren sich dann auf die Organ-Untersuchung. Und finden meistens nichts. Jedoch kann man bei der visuellen und palpierenden Untersuchung ganz reale, greifbare körperliche Veränderungen in Muskeln, Sehnen, Faszien, Haut und Unterhaut finden. Behandelt man sie, verschwinden die von Patienten „innen“ wahrgenommenen Beschwerden. Woher diese Fehlattribution zwischen außen und innen kommt, kann ich bis heute nicht sagen. Aber ich kann sagen, dass man sie früher gefunden hätte, würden die untersuchenden Ärzte ihre Patienten anfassen.

Wie Angst und Schmerz zusammenhängen

r&z: Patienten werden also als gesund erklärt, obwohl sie sich miserabel fühlen?

H. P.: Genau! Und sie fallen in unserem Gesundheitssystem durchs Raster. Die Ärzte können mit ihren Untersuchungsmethoden nichts finden, obwohl die Patienten körperlich spüren, dass da etwas ist. Schmerz, Angst, chronische Übelkeit und andere Empfindungen wie Gefühle beruhen auf realen Wahrnehmungen der Somatosensorik, die durch Reizung der Rezeptoren in Muskeln, Sehnen, Faszien und vor allem in der Haut zustande kommen – auch wenn sie innen im Körper empfunden werden. Offensichtlich gibt es keine psychosomatischen oder soma-



Unser Spürsinn...

... ist uns weniger bewusst als Sehen, Hören, Riechen oder Schmecken. Dabei ist die Somatosensorik allgegenwärtig. Denn zum Spüren gehören auch Gefühle wie Freude, Erleichterung, Ärger, Angst oder Trauer – und zur Motorik auch das Aufatmen bei Erleichterung, das Arme-in-die-Luft-strecken bei Begeisterung oder das Kopf-hängen-lassen bei Trauer. Unseren Empfindungen und Gefühlen liegen körperliche, greifbare Vorgänge zugrunde.

Dauerkontraktionen lassen sich willentlich nicht mehr ansteuern.

toformen Beschwerden ohne körperlichen Befund – heißt, ohne Dauerkontraktionen außen in Muskulatur und Bindegewebe. Bei psychosomatischen Beschwerden, Ängsten oder Depressionen spielen Dauerkontraktionen der Muskulatur (v. a. der Atemmuskulatur) eine große Rolle. Solche Störungen lassen sich durch Auflösung der Dauerkontraktionen von der körperlichen Seite her angehen. Weil beim reaktiven Zusammenziehen immer auch die Atemmuskulatur betroffen ist, bekommen die Muskeln insgesamt zu wenig Sauerstoff. Folge: Bei starken und anhaltenden Schmerzen wird man unweigerlich depressiv. Ein Depressiver atmet wie ein Vögelchen. Alles wird schwer

Die Interviewpartnerin



Dr. phil. Helga Pohl ist im Ausgangsberuf Psychologische Psychotherapeutin. Nach mehrjähriger Forschungs- und Lehrtätigkeit (am Max-Planck-Institut für Psychiatrie, LMU München und Universität Ulm) war sie einige Jahre in eigener Psychotherapie-Praxis tätig. Seit über 30 Jahren arbeitet sie nun mit dem Körper und ihrer eigenen Methode, in der sie bereits viele Therapeuten ausgebildet hat. Auslöser dafür waren eigene Rückenschmerzen. Pohl ist auch als Heilpraktikerin ausgebildet. Mehr: <https://pohltherapie.de>, <https://pohltherapeuten.de>



www.raum-und-zeit.com