



S. 6

© Rosie Velar/Adobe Stock

## 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 Psycho-neuroimmunologe 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.

S. 30

**Was läuft falsch bei den Öffentlich Rechtlichen?**

**Interview mit Tagesschau-Whistleblower Alexander Teske**

© DNY3D/Adobe Stock; Collage raum&zeit

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-geföhrt?** 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

**Jungfernrebe** 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](http://www.raum-und-zeit.com) anmelden.

# Wenn Technologie unser Geist bedroht

## Digitalisierung und Künstliche Intelligenz

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

S. 44

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 gelebtes 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 Kl-geführt?“ auf Seite 62.

# Aufbrechen ins Ungewisse

## Mit kollektiven Bewusstseinsaufstellungen Zukunft erforschen und gestalten

S. 72

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

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.

# Editorial



## 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.

S pätestens 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.

E s 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



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