

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



### Hatten Sie heute schon Zeit?

*Liebe Leserinnen, liebe Leser,*

**Z**eitmanagement 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)

**D**ie 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)

**N**atürlich 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](http://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