

www.NATURUNDHEILEN.de | Deutschland € 5,90 | Österreich € 6,50 | Belgien, Niederlande, Luxemburg € 6,50 | Italien, Spanien € 7,00 | Schweiz CHF 8,50

natur&heilen

DIE MONATSZEITSCHRIFT FÜR GESUNDES LEBEN

Die Maya-Abdominaltherapie *Tiefgreifende manuelle Behandlung der Bauchorgane*

Peloide – Schätze der Erde *Regeneration mit Heilschlamm und Schlick*

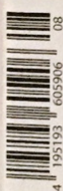
Perga *Heilmittel aus fermentierten Blütenpollen*

AUGUST 8/2024

**Vitamin-
mangel**
Das unterschätzte
Risiko

TRANSGENERATIONALE
FAMILIENMUSTER

*Vererbte Schicksale
überwinden*



Den klaren Schnitt setzen

Wie oft tragen wir alte Gewohnheiten oder Kontakte zu Menschen mit uns herum, die uns eigentlich nicht mehr guttun? Die uns mehr Energie rauben, als sie uns geben? Wie oft erhalten wir etwas aufrecht, von dem wir eigentlich wissen, dass die Zeit gekommen wäre, es zu verabschieden? Im August zeigt uns die Natur mit dem Schnitterinnenfest und der Kräuterweihe: Nur, weil wir Korn und Kräuter länger stehen lassen, werden sie nicht besser. Es braucht einen klaren Schnitt zur rechten Zeit, damit die Heilkraft der Kräuter und der Wert des Korns erhalten bleiben. Etwas muss sterben, damit etwas anderes weiterleben kann. Um Tinkturen herzustellen und die Kräuter zu trocknen, muss man sie zuerst schneiden. Um Brot zu backen, muss man das Korn ernten. Auch im Leben braucht es immer wieder klare Schnitte und Entscheidungen. Doch oft halten wir an Dingen, Kontakten und Umständen fest. Wir investieren in etwas, von

dem wir eigentlich wissen, dass seine Zeit vorbei ist. Meist wissen wir dabei ziemlich genau, wann es besser wäre, zu handeln oder etwas ruhen zu lassen. Doch wir haben Angst vor den Konsequenzen, die eine beherzte Entscheidung mit sich bringen würde. Dann drucksen wir herum, halten an Vergangenem fest und kommen keinen Schritt weiter. Was dann passiert, ist das Gleiche, was wir erleben, wenn wir das Korn oder die Kräuter stehen lassen: Sie verlieren an Kraft. Auch wir verlieren an Kraft, wenn wir uns nicht bewegen – dort, wo eigentlich Handlung notwendig wäre. Wer schon einmal eine Sichel oder Sense in der Hand gehalten hat, der weiß, welche Kraft in ihr verborgen liegt. Es ist ein klares Gefühl, das sagt: Jetzt! Der Schnitt kann nicht mehr rückgängig gemacht werden. Er ist eindeutig und klar. Und: Er bringt Veränderung. Mit dieser Wandlung kommt auch die Kraft zurück, die wir für uns und unseren weiteren Lebensweg brauchen.

Sabrina Gundert

