

Treffpunkt Mediation und Kommunikation, Bücherstübchen und Gesundheitsberatung Ute Niemann, Syker Str. 25A, 28844 Weyhe, Telefon: 0421/804587, Mobil: 0151741614802  
Mail: [info@derneueweg-bs.de](mailto:info@derneueweg-bs.de), Web: [www.derneueweg-bs.de](http://www.derneueweg-bs.de),

## Newsletter Juli 2024

### Öffnungszeiten:

Montag: 16.00 bis 18.00 Uhr

Freitag: 10.00 bis 12.00 und 16.00 bis 18.00 Uhr und nach Vereinbarung

### Buchvorstellungen:

1. **„Selbstliebe“ von Michael Tischinger, Preis: 14.00 € incl. 7% MwSt**
2. **Leseprobe**
3. Selbstliebe- Weg zur inneren Heilung von Michael Tischinger
4. Selbstliebe verstehen
5. Als Chefarzt einer psychosomatischen Fachklinik begleite ich täglich Menschen, die in ihrem Leben an einen Punkt gekommen sind, wo es so wie bisher nicht gut weitergehen kann. Zu Beginn frage ich stets danach, was genau es sei, das sie in die Klinik geführt habe.
6. Oftmals höre ich als Antwort Sätze wie „ich fühle mich erschöpft und ausgelaugt“ oder „Ich befinde mich in einer Depression und leide an starken Ängsten“ oder „ich bin permanent im Stress und mein Körper sendet mir Signale, dass alles zu viel geworden ist.“
7. Dies ist jedoch nur die äußere Symptomebene, die quasi an der Oberfläche sichtbar wird. Wenn wir gemeinsam genauer nachforschen und die Frage, was den Einzelnen **wirklich** hierher geführt hat, erkunden, kommt darunter noch etwas anderes zum Vorschein: Ich höre dann Aussagen wie „Ich bin mir selbst fremd geworden. Ich kenne meine wirklichen Bedürfnisse nicht mehr. Ich nehme meine Gefühle nicht mehr wahr. Ich spüre mich selbst gar nicht mehr. Ehrlich gesagt bin ich mit mir selbst nicht gut umgegangen oder habe es zugelassen, dass andere mich nicht gut gehandelt haben.“
8. Und wenn wir gemeinsam noch genauer hinschauen, höre ich auf die Frage: „Was hat Sie letztlich **wirklich, wirklich** hierher geführt?“ ganz häufig, dass Menschen im Innersten an sich zweifeln, ob sie gut genug sind, ob sie ihren eigenen Ansprüchen genügen oder vor den Augen anderer bestehen können. Bin ich, so wie ich bin, wirklich ganz in Ordnung? Bin ich, so wie ich bin, wirklich liebenswert?
9. Oftmals stoßen wir dann auf ein Thema, mit dem jemand noch nicht ganz im Reinen ist, wo innerlich nicht wirklich Frieden herrscht. Oder jemand lehnt an sich oder seiner Lebensgeschichte etwas ab und kann sich selbst nicht wirklich wertschätzen, geschweige denn lieben.
10. Im Wesentlichen scheint es bei Heilungsprozessen immer wieder um Folgendes zu gehen:
11. **Der Weg der Genesung ist der Weg vom „Sich-selbst-entfremdet-Sein hin zum Sich-selbst-Kennenlernen, vom Sich-Selbst-Kennenlernen zum Sich-Selbst-Annehmen bis hin zum Sich-selbst-Lieben.**
12. Wer sich selbst nicht liebt, läuft Gefahr, ständig das Bedürfnis zu haben, von anderen bestätigt werden zu müssen. Gleichzeitig kann er in einem Zustand der fehlenden Selbstliebe auch die Liebe der anderen nicht wirklich annehmen. Er oder sie sehnt sich zwar danach, von anderen geliebt zu werden, doch die anderen spiegeln nur das, was ohnehin in ihr oder ihm ist: die Überzeugung, nicht wirklich liebenswert zu sein.
13. Wer sich selbst nicht lieben kann, wird es zudem schwer haben, andere zu lieben. Wer sich selbst nicht mit Mitgefühl begegnet, kann auch kein wirkliches Mitgefühl begegnen, kann auch kein wirkliches Mitgefühl für andere haben. Wer mit sich selbst nicht großzügig ist, kann

## Seite 2

14. auch anderen nichts gönnen. Wir können nicht wahrhaft etwas anderes geben als das, was in uns selbst ist. Wer sich selbst für wertlos hält, wird auch die Wertschätzung eines anderen nur schwer annehmen können, weil es seinen tiefsten inneren Überzeugungen widerspricht. Dabei sind wir so sehr auf die Erfahrung angewiesen, uns von anderen geliebt zu wissen!  
**Halten wir es für möglich, dass wir tatsächlich liebenswert, der Liebe wert, sind, so können wir uns auch mehr und mehr in den Augen anderer geliebt wissen.**
15. Sich selbst lieben, meint ein ganzes Ja für sich selbst zu haben. Kein „Ja, aber“, kein „Jein“ oder „vielleicht“- sondern ein von Herzen kommendes **JA** zu mir selbst.
16. **Ja, ich bin in Ordnung, so wie ich. Ja, ich bin auf dieser Welt willkommen und ich bin ein wunderbares, liebenswertes Wesen, so wie alle anderen in Wirklichkeit auch.**
17. Halten wir uns selbst für nicht in Ordnung oder für nicht sonderlich liebenswert, dann meinen wir irgendetwas tun oder leisten zu müssen, um uns des eigenen Selbstwertes zu versichern und der Liebe anderer als würdig zu erweisen.
18. Diese Verunsicherung führt zu einer oftmals subtilen, aber permanenten Grundspannung, weil wir tief in uns drinnen immer noch an unserem Gutsein zweifeln. So strengen wir uns immer wieder an, um über Tun und Leisten Anerkennung und Bestätigung zu erhalten.
19. Oftmals halten wir diese Anstrengung für ganz normal, weil wir immer noch davon überzeugt sind, uns vor anderen und uns selbst beweisen zu müssen. Dies geschieht letztlich aus der Angst heraus, nicht gut genug zu sein, nicht richtig zu sein, abgelehnt zu werden oder von anderen nicht anerkannt zu werden.
20. Dahinter steckt ein gravierendes Missverständnis: **wir verwechseln Anerkennung mit Liebe.**
21. **Anerkennung bekommen wir für das, was wir getan, geleistet haben. Liebe wird uns hingegen geschenkt, weil wir sind, für unser So-Sein und Da-Sein als Mensch.**
22. Womöglich ist die einzig wichtige Aufgabe unseres menschlichen Lebens, in unserer Fähigkeit uns selbst und andere zu lieben zeitlebens zu wachsen und zu reifen.
23. Diese lebenslange Reise beginnt damit, dass wir ein wohlwollendes Interesse für uns selbst aufbringen, dass wir wirklich an uns selbst und dem, was in uns lebendig ist, interessiert sind.
24. Was glauben Sie, was geschehen würde, wenn Sie mehr und mehr ein **wirkliches** Interesse für sich selbst entwickeln würden? Wie würde sich Ihre Selbstwahrnehmung verändern? Und wie würde es wohl die Qualität Ihrer zwischenmenschlichen Beziehungen beeinflussen?
25. **Wenn Sie den Eindruck haben, dass Sie womöglich noch ganz am Beginn dieser Reise zu sich selbst stehen oder bisher nur in ganz, ganz winzigen Schritten vorangekommen sind, dann akzeptieren Sie dies, so wie es gerade ist.** Vielleicht ist es hilfreich, sich Reisebegleiter zu suchen, die Sie dabei unterstützen, ermutigen und Ihnen auf dieser Reise das Gefühl geben, willkommen zu sein.
26. Haben Sie Geduld. Machen Sie sich bewusst, dass ein Säugling, der groß und stark werden möchten, auch nicht damit beginnt, eine große Familienpizza zu verschlingen. Im Gegenteil: Er nimmt zunächst flüssige Nahrung zu sich und wird dann nach und nach an Brei und pürierte Kost herangeführt. Erst viel später lernt er die Fülle der unterschiedlichen Lebensmittel kennen und beginnt kleine Portionen davon zu kosten. Lassen auch Sie sich genug Zeit, nach und nach die Fülle der Erfahrungen, die sich aus einem Leben in Selbstliebe ergeben, zu erforschen. Bleiben Sie neugierig. Haben Sie ein wirkliches Interesse an sich selbst. Ebenso wünsche ich Ihnen ein echtes Interesse für Ihre Mitmenschen. Seien Sie neugierig und bleiben Sie bereit, immer wieder ihr Herz zu öffnen.

**2. „Auf die Seele hören- Wegweiser in ein selbstbestimmtes Leben von Michael Tischinger,  
Preis: 22.00 € incl. 7% MwSt**

**Leseprobe: Auf die Seele hören- Wegweiser in ein selbstbestimmtes Leben von Michael Tischinger  
kopiert von amazon**

„Wir leben in einer komplexen Welt; Stress, Ängste und Zukunftssorgen sind tägliche Begleiter und was als stabil und verlässlich galt, wirkt heute brüchig und fragil. Dies gilt sowohl für private Lebenswelten als auch für die berufliche Wirklichkeit vieler Menschen. Dabei ist Sicherheit so nah – sie liegt in jedem selbst, in unserer Seele. Die menschliche Seele leidet an individuellem Stress, an Entmenschlichung, an Überforderung und Verletzungen, an zu wenig zwischenmenschlichem Halt, mangelnder Unterstützung und Liebe. Doch sie besitzt auch Widerstandskraft, innere Stärke und Lebendigkeit. Sie ist fähig zu Lebensfreude, Erfüllung großer Aufgaben, Mitgefühl und Liebe. Als innerer Kompass hilft sie, gelassener und mit mehr Vertrauen den eigenen Weg zu gehen. Michael Tischinger zeigt anhand eigener Erfahrungen und der Erfahrungen von Patienten, wie man mit der eigenen Seele in Kontakt treten und den inneren Kompass entdecken und einsetzen kann. Zahlreiche Impulsfragen und Übungen stellen den unmittelbaren praktischen Bezug zum eigenen Leben her; sorgsam ausgewählte Zitate und Gedichte ergänzen den Text und vertiefen die großen Fragen nach Sinnfindung, Selbsterkenntnis und Selbstbestimmung. Der Weg zur eigenen Identität beginnt oftmals mit einer Lebenskrise, die aus dem Alltagstrott herausholt und aufrüttelt, den unbewussten Überlebensmodus bewusst macht und dabei hilft, erstmals oder endlich wieder richtig lebendig zu werden. Wenn das Selbstwertgefühl bisher stark vom schlichten Funktionieren oder äußeren Gegebenheiten abhing, wird es nun möglich, in der Tiefe der Seele eine neue, eine wesentliche Erkenntnis zu gewinnen. Michael Tischinger nennt zwei wesentliche Voraussetzungen, um mit der eigenen Seele in Berührung zu kommen: Achtsamkeit und Geduld. Dafür bedarf es Seelenzeiten, in denen man seinen Ängsten, Bedürfnissen, Hoffnungen und Sehnsüchten nachspürt. Diese können individuell sehr unterschiedlich sein: eine Fastenzeit, eine Pilgerwanderung, ein Reise ans Meer oder die Begegnung mit Gleichgesinnten. Doch auch im Alltag besteht die Möglichkeit, sich Freiräume für die Selbstfürsorge zu schaffen. Es geht darum, sich von äußeren Zwängen und Erwartungen frei zu machen: die Antennen nach innen zu richten, „um zu erfahren, wie unsere Bedürfnisse und unsere eigenen Vorstellungen eines gelingenden Lebens aussehen und wie wir diese mit der äußeren Wirklichkeit in Einklang bringen können“, so der Autor. Das kann nur gelingen, wenn man dazu bereit ist, Altes abzulegen, um für Neues offen zu sein. Veränderungen sind oft mit Unsicherheit und Ängsten verbunden, doch je näher man der eigenen Seele ist, umso leichter wird es fallen, Entscheidungen zu treffen und neue Entwicklungen anzunehmen. Michael Tischinger lädt dazu ein, der eigenen Seele nachzuspüren, ihre Bewegungen kennen zu lernen und ihrer Stimme Vertrauen zu schenken. Er ermutigt und regt dazu an, den ureigenen, authentischen Weg zu gehen, denn „wahre Freiheit ist nicht in erster Linie ein äußeres Freisein, sondern eine von innen kommende Qualität unserer Seele.“

**Angebote aus der Ölmühle Solling:**

**Borretschölkapseln Bio Vegan 180 Kapseln statt 19.90 € = 17.00 € incl. 7% MwSt**

**Beschreibung lt. Ölmühle Solling:**

Unser Borretschöl pressen wir schonend aus den Samen von biologisch angebauten Pflanzen. Das Borretschsamenöl zeichnet sich dadurch aus, dass es von allen bekannten Ölen den **höchsten Gehalt an Gamma-Linolensäure** aufweist: etwa 21 g pro 100 g. Außerdem enthält es gesättigte Fettsäuren, Ölsäure und Linolsäure. Unter den Fettbegleitstoffen finden sich unter anderem **Vitamin E, Flavonoide**

**und Gerbstoffe.** Das Borretschöl hat eine grünlich-gelbe Farbe und einen säuerlichen Geschmack. In der Küche kann es hervorragend für Dressings genutzt werden. Der Geschmack von Borretschöl ist Ihnen zu eigen? Mit unseren Borretschsamenöl Kapseln liefern wir eine Alternative zum Öl.

**Schwarzkümmelölkapseln Bio vegan 180 Kapseln statt 19.90 € = 17.00 € incl. 7% MwSt**

### **Beschreibung lt. Ölmühle Solling:**

Schwarzkümmelöl enthält einen großen Anteil der **essenziellen, zweifach ungesättigten Linolsäure**. In loser Form hat das Öl einen ausgesprochen intensiven Eigengeschmack, der auf Bitterstoffe zurückzuführen ist. **Die Bitterstoffe** begründen aber auch die Beliebtheit des Schwarzkümmelöls in der Naturheilkunde. Im Orient gilt das beliebte Naturprodukt seit Jahrtausenden als traditionelles Heilmittel. Verwendet wird es dort bis heute nicht nur für **verdauungs- und immunsystemfördernde Zwecke sondern auch als Hausmittel für die Haut- und Haarpflege.**

**Sommertees, die auch kühl getrunken werden können:**

**Bengal Spice: 20 Tbtl.: statt 4,29 € = 3,50 € incl. 7% MwSt**

**Inhalt: Zimt, geröstete Zichorie, geröstetes Johannisbrot, Ingwer, Kardamom, schwarzer Pfeffer, Nelken, Muskat**

**Einige Tees sind seit 4/24 abgelaufen und kosten dann nur noch die Hälfte.**

**Da ich mit den Tees nur noch wenige Verkäufe zu verzeichnen habe, werde ich das Teesortiment nach und nach auflösen.**

**Gewürzangebote:**

**Bertram Bio von Sonnentor gemahlen 40 g statt 5.50 € = 4.00 € incl. 7 % MwSt**

**Beschreibung: Bertram - Das Gewürz für Verdauung und Nerven (Quelle: Zentrum der Gesundheit)**

**Bertram gilt als universelles Gewürz und Heilpflanze.**

Neben Galgant und Quendel zählt Bertram zu den wichtigsten Gewürzen in der Hildegard-Küche. Er kann mit gekocht werden oder erst nach dem Kochen über das Essen gestreut werden. Als universelles Gewürz eignet er sich zum Würzen von Gemüse-, Fisch- und Fleischgerichten genauso wie zum Würzen von Suppen oder Soßen. Sie können Bertram allerdings auch pur auf einem Stück Brot genießen.

**Entzündungshemmend und antibakteriell**

Der Bertram oder Anacyclus pyrethrum gehört zur Gattung der Korbblütler. Er liebt sonnige Lagen und wird ca. 30-40 cm hoch. Die Blüten ähneln denen von Margeriten. Seine Inhaltsstoffe Inulin, Anacylin, Pyrethrin oder die immunstärkenden Zuckerverbindungen machen ihn zu einem der wertvollsten Gewürze in der Hildegardmedizin. Er wirkt antibakteriell, **antiparasitär und antiviral**. Bertram **löst den Schleim, wirkt verdauungsfördernd, hilft bei Rheumatismus, stärkt die Nerven und vertreibt Angstzustände.**

## Infektvorbeugung

Hildegard empfiehlt zur **Infektprophylaxe** vor einer Reise vier Wochen lang einen Teelöffel [Bertram](#) über das Essen zu streuen. Außerdem **schützt Bertram das Gehirn** und sorgt für eine ideale Aufnahme von Mineralien, Vitamine und Spurenelemente

**Zitat Hildegard von Bingen: „Bertram lässt nichts unverdaut aus dem Magen“**

**Galgant Bio von Sonnentor gemahlen 35 g statt 2.60 € = 2.00 € incl. 7% MwSt**

**Beschreibung:**

### **Wunderdroge Galgant, Lebensretter bei Herzproblemen**

Eva Herman

**Kürzlich bei einer Radtour: Einer unserer Freunde, ein 45-jähriger Familienvater, stoppte plötzlich. Er war kreidebleich. »Fahrt weiter, ich komme nach«, sagte er, »mir geht es nicht gut«. Er legte sich bäuchlings auf die Wiese und wand sich vor Krämpfen und Schmerzen. Was als anschließende Diagnose harmlos klang, hätte bei ihm fast zum Herzinfarkt geführt: ein Wind steckte fest, wie man so schön sagt. Zum Glück hatten wir die Wunderdroge Galgant dabei, die man unbedingt kennen sollte. Sie hilft bei Koliken, Herzproblemen, Durchblutungsstörungen und Rückenschmerzen.**

Man kann es sich kaum vorstellen: Aus so manchem Verdauungsproblem können sich in Windeseile handfeste Koliken und Herzprobleme entwickeln. In diesem Fall kann der Galgant tatsächlich Leben retten. Diese alte Wunderwurzel, deren Schärfe einem die Tränen in die Augen treiben kann, ist hierzulande kaum bekannt. Das mag daran liegen, dass der Galgant eine ferne Heimat hat, er ist in den Steppen Südchinas und einigen Teilen Asiens zu Hause. Ich stieß durch die ganzheitlichen Heilkräuterempfehlungen von Hildegard von Bingen auf den wohltuenden, helfenden Galgant. Die vor wenigen Tagen heiliggesprochene Klosterfrau, die vor etwa neunhundert Jahren in Bingen am Rhein lebte und ihr großes Wissen um Gesundheit von Körper und Seele aus dem Licht erhielt, sagte über die wertvolle Wurzel:

Die hellsichtige Äbtissin, deren riesige Folianten, vollgeschrieben mit heilmedizinischen Empfehlungen, über Hunderte von Jahren verschollen waren und erst in den fünfziger Jahren aufgefunden wurden, bezeichnete den Galgant als »Gewürz des Lebens«. Warum? Nun, der Galgant kann tatsächlich zum Retter in der Not werden, vor allem, wenn es um das wichtigste Organ, das Herz, geht. Auch die gefürchtete Angina pectoris hat wenige Überlebenschancen, wenn der Galgant naht. Dennoch versteht es sich natürlich von selbst, dass man bei größeren Herzproblemen den Arzt aufsuchen sollte. Ob dieser einem allerdings Auskunft geben kann über die Kraft des Galgant, dürfte bezweifelt werden.

Der österreichische Naturheilkundler und Hildegard-Freund Helmut Posch stellt dazu fest: »Das Erstaunliche ist, dass die offizielle Medizin überhaupt keine Ahnung hat, welche **Heilkraft gegen Herzbeschwerden im Galgant** steckt. Die Angaben Hildegards sind denkbar einfach: ›Wer im Herzen Schmerzen empfindet, esse sogleich eine hinreichende Menge Galgant und es wird besser«.

Posch verrät seinen Gedächtnistrick, wo der Galgant am besten einsetzbar ist: **Schwindel, Schwäche, Schmerz**. Und zwar immer dann, wenn **diese Symptome mit dem Herzen zusammenhängen**. Der Naturkundeexperte stellt gleichzeitig klar, dass Galgant kein Heilmittel, sondern ein Hilfsmittel ist gegen **»anfallartige Zustände, die mit dem Herzen zusammenhängen«**.

In seinem wertvollen Büchlein *Was ist Hildegard-Medizin* beschreibt Posch die wundersamen Rettungskräfte des Galgant so: »Nicht nur die eigentlichen Herzschmerzen lassen sich mit Galgant glänzend beheben, sondern die noch häufigeren gastrokardialen Koliken: Man hat sich den **Magen verdorben**. Es tut sich etwas in der Magengrube. Nun kann eine **Gallenkolik daraus werden oder ein Herzanfall**. In beiden Fällen beseitigt Galgant, wenn man ihn gleich isst, den Zustand«. Es werde weder eine **Gallenkolik daraus noch ein Herzanfall**, wenn nach dem Genuss von einem, höchstens drei Galganttabs (Wurzelpulver in Tablettenform gepresst) der Betroffene entweder aufstoßen oder einen Wind lassen könne. Und das ist so gut wie immer der Fall.

### **So wirkt Galgantwurzel**

#### **Anwendungsgebiete des Wirkstoffs: Galgantwurzel**

Die Galgantwurzel wird zur Behandlung so genannter psychovegetativer Störungen eingesetzt. Darunter versteht man körperliche Störungen, die durch eine psychisch belastende Situation entstehen und nicht durch einen Organschaden oder eine mangelhafte Organfunktion verursacht werden. Zu diesen Störungen gehören in erster Linie Spannungs- und Erregungszustände, innere Unruhe, **Nervosität**, Einschlafstörungen, nervöse **Kopfschmerzen**, Wetterfühligkeit, Herzbeschwerden ohne organische Ursache, Zyklusstörungen und Wechseljahresbeschwerden, nervöse Magen- und Darmbeschwerden, Verdauungsstörungen, Völlegefühl sowie mangelnder Appetit. Galgantwurzel kann dazu beitragen, diese Beschwerden zu lindern.

Zusätzlich wird Galgantwurzel eingesetzt, um **Fieber** zu senken und die Beschwerden bei **Erkältungskrankheiten** zu verringern.

Galgant ist häufig Bestandteil so genannter Schwedenkräuter-Mischungen. Diese Kräutermischungen werden traditionell als Verdauungshilfe nach schwerem Essen eingesetzt und finden auch Verwendung bei Wunden, **Gicht**, **entzündlich-rheumatischen Erkrankungen**, Rückenbeschwerden, **Kopfschmerzen** oder Zahnschmerzen.

Zu folgenden Anwendungsgebieten von **Galgantwurzel** sind vertiefende Informationen verfügbar:

[Schmerzen \(leicht bis mäßig stark\)](#)

[Kopfschmerzen](#)

[Regelschmerzen](#)

[Fieber](#)

[Erkältungskrankheiten](#)

[Sodbrennen und Speiseröhrenentzündung](#)

[Blähungen](#)

[chronische Bauchspeicheldrüsenentzündung](#)

[Herz- und Kreislauf-Beschwerden](#)

### Gallenbeschwerden und -steine

Wirkungsweise von Galgantwurzel

Galgantwurzel gehört zu den pflanzlichen Arzneimitteln. Die Galgantpflanze wächst in den feucht-tropischen Klimazonen Süd-Ost-Asiens.

Sie Wurzel enthält neben ätherischen Ölen auch Scharfstoffe und [Flavonoide](#). Bezüglich der Scharfstoffe wird eine entzündungshemmende Wirkung beschrieben. Diese entsteht durch die Hemmung der Bildung von Entzündungsbotenstoffen (Prostaglandinen).

Auf welche Weise Galgantwurzel wirkt, ist bisher nicht bekannt. Sein Einsatz bei den unterschiedlichen Anwendungsgebieten wird aus der Behandlungstradition und Erfahrung abgeleitet und ist bisher nicht weiter wissenschaftlich untersucht worden.

**Quelle: Zentrum der Gesundheit**

**Damit ist der Newsletter Juli 2024 wieder komplett.**

**Mein Mann und ich wünschen euch allen eine erholsame Urlaubs- oder Sommerzeit.**

**Mit sonnigen Grüßen**

**Hans-Hermann und Ute Niemann**

-