

digital 5,00 Euro
Print 12,50 Euro

HEXENPOST

Ausgabe Juli 2025



**Tanzen:
Körper,
Geist und
Seele im
Einklang**

**Mit (Kräuter)-Ölen
den Körper
verwöhnen**

**Orakeln:
Geschichte,
Grundlagen,
Risiken**

Anzeige



**Schenke dir oder einem
lieben Menschen
zauberhafte Momente
mit der
Hexenwundertüte.
Sie ist erhältlich hier
über den Hexenshop
oder per Mail an
stefanie@hexenpost.com**

**Hexen-
Wundertüte**

Die Hexen-Wundertüte besteht aus 1 Baumwollbeutel, bedruckt mit "Have a magical day"

gefüllt mit mindestens 5 magischen Produkten aus den Kategorien

- Bücher, Zeitschriften
- Pendel, Runen
- Räuchergeräte, Räucherwerk, Räucherzubehör
- durchgefärbte Kerzen, Schutzkerzen, Kerzenmagie
- magische Flaschen, Elixierflaschen
- Affirmationskarten
- Ritualanleitungen
- Zauberstäbe
- Schreibgeräte
- Altersschmuck
- magischer Schmuck
- Steine, Wassersteine, Talismane
- magische Deko und vieles mehr

Die Fotos zeigen mögliche Inhalte, es sind nicht alle Artikel aufgeführt. Der Beutel ist 38 x 42 cm groß mit 70 cm langen Henkeln, 100% Baumwolle

29,90
KOSTENLOSER VERSAND IN DEUTSCHLAND



Ein spannender Abend gefällig? Vorurteile über Magie im eigenen Umfeld auflösen? Das ist jetzt in Niedersachsen, Schleswig-Holstein, Sachsen, Bayern, Hessen und NRW live vor Ort möglich. Auch in Südtirol können Partys gebucht werden. An allen anderen Orten bleibt es, wie bisher, noch digital. Buche einen magischen Abend, zum Geburtstag, Junggesellinnen-Abschied, zur bestandenen Prüfung oder einfach so.

Pro Teilnehmerin (5 bis 12 Personen)

7,00 Euro Gebühr, die Gastgeberin nimmt gratis teil. Material wird mitgebracht.

Weitere Infos bekommst du telefonisch oder per Mail unter

0174 75 79 854 oder stefanie@hexenpost.com

**Wir suchen noch MitarbeiterInnen zur Durchführung der magischen Abende gegen ein festes Honorar plus Bonus.
Einfach per Mail anfragen.**

Liebe Leserinnen und Leser der HEXENPOST!

Es ist Sommer! Licht und Wärme sind im Überfluss vorhanden und die meisten verfügen jetzt über große Energie.

Diese Energie gilt es zu nutzen, denn schon in wenigen Wochen erleben wir das erste Erntefest. Energie ist das Thema der Sonne. Menschliche Energie sollte aber nicht gespeichert werden. Im ländlichen Norden, bei den Milchbauern, gibt es eine kleine Lebensweisheit. Man sagt, dass man einen Krug mit Milch jeden Abend bis auf den letzten Tropfen leeren soll, denn am nächsten Tag gibt es neue Milch. Kommt die frisch gemolkene Milch immer auf den Rest vom Vortag, verdirtbt sie irgendwann. Energie lässt sich nicht sammeln, sie ist immer für den Augenblick bestimmt. Traut euch, eure Energie zu verschwenden, in dieser Zeit gibt es immer wieder neue Kraft, habt keine Angst, eure Träume und eure Ziele anzugehen. Die Chance auf Erfolg ist niemals größer als jetzt!

Gutes Gelingen und blessed be

Stefanie Glaschke, im Juli 2025

IMPRESSUM:

Herausgegeben von TextSchmiedeSchmidt
info@texttime.de
Textschmiede-schmidt.de

Redaktion:
Stefanie Glaschke
stefanie@hexenpost.com
hexenpost.com
Copyright 2025

Für unverlangt gesendete Manuskripte und Bilder wird keine Haftung übernommen. Kein Hinweis in der Hexenpost ist als Heilungsversprechen, Diagnose oder ähnliches zu verstehen.

Die Hexenschule der Hexenpost

gewinne

- persönliche Betreuung
- Gemeinschaft
- Selbstvertrauen
- Selbstwertgefühl
- Selbstbestimmung

durch deine eigene innere Stärke und empathisches Coaching



monatlich 14,90 Euro,
jederzeit kündbar!

Inhalt

Was wächst im Juli?.....	6
Faszination Orakel.....	7
Frauen, die Geschichte schreiben.....	15
Tanzen:	
Körper, Geist und Seele im Einklang....	21
Öle in der Körperpflege.....	28
Selbsttest zur Orakelsucht	33
Das Broken-Heart-Syndrom.....	34
Horoskop Juli.....	34
Essbare Blüten: Genuss pur.....	37
Numerologie: Die Lehre von den Zahlen	39

Was wächst im Juli?

Hexen sind in Wald und Flur unterwegs. Auch der eigene Garten gehört zu ihren Wirkungskreisen. Die folgenden Kräuter können im Juli das Hexenherz erfreuen und entweder sofort frisch in der Küche verarbeitet werden oder durch Trocknen für den Winter konserviert werden.

Diese Kräuter können im Juli gesammelt und getrocknet werden:

1. Spitzwegerich, ganze Pflanze, für Sirup (Husten)
2. Brennnessel (viele Anwendungen, entwässert)
3. Giersch (Limonade)
4. Weißklee (Smoothies, Tee)
5. Ringelblume (für Salben und Öle)
6. Beifuß (Stoffwechsel, enthält viele Bitterstoffe)
7. Gundermann (für Salate und als Spinatersatz)
8. Schafgarbe (für Tees)
9. wilde Malve (Kaltauszüge aus den Blüten bei Entzündungen im Mund)



Faszination Orakel

Karten legen, Runen werfen oder Pendeln, kaum etwas ist so stark in der esoterischen Szene verwurzelt wie das Orakeln. Der Mensch möchte seine Zukunft kennen. Viele versprechen sich davon Schutz vor Fehlentscheidungen oder Kontrolle. Unsicherheiten werden scheinbar überwunden. Orakeln kann zu einer Sucht werden. Orakeln für andere Menschen kann Missbrauch sein. Besonders selbsternannte Medien, die ihre Dienste unaufgefordert anbieten, sind nicht immer seriös. Viele Menschen nutzen die Unsicherheiten ihrer Mitmenschen und leben gut davon. Es gibt einige Hinweise darauf, dass ein Angebot seriös ist. Eine kleine Checkliste hilft, die Spreu vom Weizen zu trennen.



Geschichte, Ursprung und moderne Perspektiven

Orakel sind seit Jahrhunderten ein faszinierendes Element der menschlichen Kultur und Spiritualität. Der Begriff „Orakel“ bezieht sich auf eine Methode, um zukünftige Ereignisse oder verborgene Wahrheiten vorauszusagen und tiefergehende Einsichten zu gewinnen. Dies geschieht oft durch die Deutung von Symbolen oder Zeichen, die mit Hilfe von Karten, Runen, Pendeln oder anderen Hilfsmitteln erlangt werden. Es sind aber auch Orakel vollkommen ohne Hilfsmittel bekannt. Hier handelt es sich um das sogenannte „(Hell-)Sehen“, auch teilweise als das „zweite Gesicht“ bezeichnet. Es geht dabei um mehr oder weniger deutliche Ahnungen aus der Zukunft.

Eigenschaften des Orakels

Orakel sind faszinierende Werkzeuge, die Menschen dabei unterstützen, Einsichten in ihre Lebenssituationen zu gewinnen, Entscheidungen zu treffen und die Zukunft zu ergründen. Diese praktischen Hilfsmittel zeichnen sich durch bestimmte Eigenschaften aus, die ihre Bedeutung und Funktionsweise prägen. Hier sind einige der wichtigsten Eigenschaften von Orakeln:

1. Symbolik

Orakel basieren oft auf komplexen Symbolsystemen. Jedes Symbol trägt eine spezifische Bedeutung und kann unterschiedlich interpretiert werden, je nach Kontext und Fragestellung. Diese symbolischen Darstellungen, sei es durch Karten, Runen oder andere Medien, ermöglichen eine tiefere Einsicht und Verbindung zu inneren Gedanken und Emotionen.



2. Intuition und Interpretation

Die Arbeit mit Orakeln erfordert ein hohes Maß an Intuition. Der Praktizierende muss in der Lage sein, die gezogenen Symbole und deren Stellung im Kontext der gestellten Frage zu interpretieren. Diese subjektive Interpretation kann sehr persönlich sein, da sie stark von den Erfahrungen und dem aktuellen emotionalen Zustand des Fragestellers abhängt.



3. Reflexion und Selbsterkenntnis

Orakeln fördert oft die Selbstreflexion. Die Ergebnisse können als Spiegel dienen, die dem Fragesteller helfen, Klarheit über seine eigenen Gedanken, Wünsche und Ängste zu gewinnen. Sie regen an, über persönliche Herausforderungen nachzudenken und mögliche Handlungsweisen zu erkunden.



4. Vielfalt der Methoden

Es gibt eine Vielzahl von Orakelmethoden, darunter Tarotkarten, Lenormandkarten, I Ging, Runen und Pendel. Jede Methode hat ihre eigene Art der Anwendung und ihre spezifischen Merkmale. Diese Vielfalt ermöglicht es den Menschen, das Orakel zu wählen, das am besten zu ihrer Persönlichkeit und ihren Bedürfnissen passt.



5. Zufälligkeit

Beliebige Zufälligkeit spielt oft eine Rolle bei der Beantwortung von Fragen durch Orakel. Bei vielen Praktiken wird die Zufallsverteilung der Symbole als göttliches oder universelles Zeichen interpretiert. Die Vorstellung ist, dass die gezogenen Kartensätze oder Symbole nicht bloß zufällig sind, sondern dass sie eine tiefere Bedeutung haben, die den Fragesteller direkt betrifft.

6. Spiritualität und Verbindung

Viele Menschen betrachten Orakel als einen Weg, um sich mit einer höheren Energie oder einem universellen Bewusstsein zu verbinden. Diese spirituelle Dimension kann die Erfahrung des Orakels bereichern und den Praktizierenden das Gefühl geben, dass sie beim Fragen und Antworten von einer größeren Macht unterstützt werden.

7. Beruhigung und Entscheidungshilfe

Orakel können eine beruhigende Wirkung auf Menschen haben, die sich in unsicheren oder schwierigen Situationen befinden. Sie bieten einen Raum für die Erörterung von Sorgen und Ängsten und können helfen, Entscheidungen zu treffen, indem sie unterschiedliche Perspektiven aufzeigen.



Hellsehen: Eng mit dem Orakel verbunden

Hellsehen (auch als „Hellsehen“ oder „Zweite Sicht“ bezeichnet) ist die Fähigkeit, Informationen über Ereignisse, Personen oder Orte zu erhalten, die über das physisch Wahrnehmbare hinausgehen. Hellsehen wird oft als eine Form von extrasensory perception (ESP) betrachtet, bei der Menschen in der Lage sind, Daten wahrzunehmen, die nicht durch normale Sinne oder rationale Denkprozesse erfasst werden können.

Eigenschaften des Hellsehens:

1. Wahrnehmung über die Sinne hinaus: Hellsehende Menschen berichten oft von Informationen oder Bildern, die sie nicht aus der realen Umgebung beziehen können.
2. Zukunftsdeutungen: Hellsehen wird häufig mit der Fähigkeit verbunden, zukünftige Ereignisse vorauszusehen oder potenzielle Ergebnisse zu erkennen.
3. Energie- und Vibrationslesung: Viele Hellseher behaupten, sensitive Energien oder Vibratoren von Personen oder Orten empfangen, die ihnen spezifische Einsichten geben.
4. Intuition: Hellsehen kann eng mit intuitiven Einsichten verbunden sein, wobei diese oft als tiefere Wahrheiten empfunden werden.



Propheten und Sibyllen galten in der Antike als wichtig und genossen meist ein hohes Ansehen. Ihre Vorhersagen wurden auch in der Politik diskutiert. Geplante Kriege und bevorstehende Reisen waren häufig Gründe, um das Orakel zu befragen. Oft waren die Botschaften verschlüsselt und wurden falsch interpretiert.

Orakel war schon in der Geschichte, ähnlich wie heute, ein Geschäftsmodell. Die Angst und die Ungewissheit der Menschen, was ihre Zukunft betraf, wurde schon in der Antike schamlos ausgenutzt. Die Vorhersagen des Orakels von Delphi erfolgten in vier Schritten:

1. Die Bürger reisten zur Stadt Delphi und besuchten das Orakel im Tempel des Apollon.
2. Zuerst bezahlten sie die Priester mit Geld oder Opfergaben. Anschließend durften sie ihre Fragen stellen. Sie erhofften sich davon, dass die Phytia, ein einfaches Mädchen aus dem Volk, sich für ihre Frage mit den Göttern verbinden würden.
3. Die Geistlichen brachten die Phytia in einen speziellen Bereich, in dem sie in Trance geriet. Man geht davon aus, dass austretende Gase aus dem Untergrund diesen Zustand auslösten, wodurch die Phytia als Medium mit den Göttern kommunizierte. Die Priester notierten, was Phytia im Trance erzählte.
4. Abschließend übermittelten die Priester die Antworten an die Fragenden.



Sibylle von Cumae

Im Mittelalter ging es mit den Ablassbriefen des Papstes weiter. Die Menschen erkaufen sich eine gute Zukunft, indem sie ihr Geld hergaben. Auch Nostradamus, der berühmte Seher des 16. Jahrhunderts, hält einer geschichtlichen Untersuchung nicht stand. Er war ein vermögender Mann, der mit seinen Weissagungen ein sehr gutes Leben führte. Heute weiß man, dass viele seiner Texte einfach nur Umformulierungen älterer Schriften sind.

Je ängstlicher und unsicherer die Menschen waren, umso eher kontaktierten sie Orakelmethoden. Das ist bis heute so geblieben. Die Mittel zum Orakeln sollten als das verstanden werden, was sie sind: Eine Möglichkeit, sich selbst über offene Fragen Klarheit zu verschaffen. Ein Außenstehender kann die Zukunft für die fragende Person nicht beantworten. Die Antwort liegt immer nur in dem Menschen, der die Frage stellt. Fremde werden meist aufgesucht, bewundert, verehrt, weil man die Antwort, die man selbst kennt, nicht wahrhaben will. Dann wird die falsche Antwort der Kartenlegerin oder anderer selbsterannter Propheten gern als "göttlich" gesehen, um den eigenen Selbstbetrug zu belegen. Wir kennen auch in der Moderne viele Situationen, in denen Menschen scheinbare "Autoritäten" ein Alibi dafür liefern, in negativen Situationen zu verharren, statt der eigenen inneren Stimme zu folgen und für sein eigenes Leben Verantwortung zu tragen und in Veränderung zu gehen.

Orakeln und Hellseher haben den Zauber des Geheimen, weil Menschen oft nicht das ausreichende Selbstbewusstsein aufbringen, um zu erkennen, dass sie eine eigene innere Stimme haben, die sie leitet. Sie sind nicht nah genug an ihrer Intuition, um ihr eigenes Orakel zu sein.

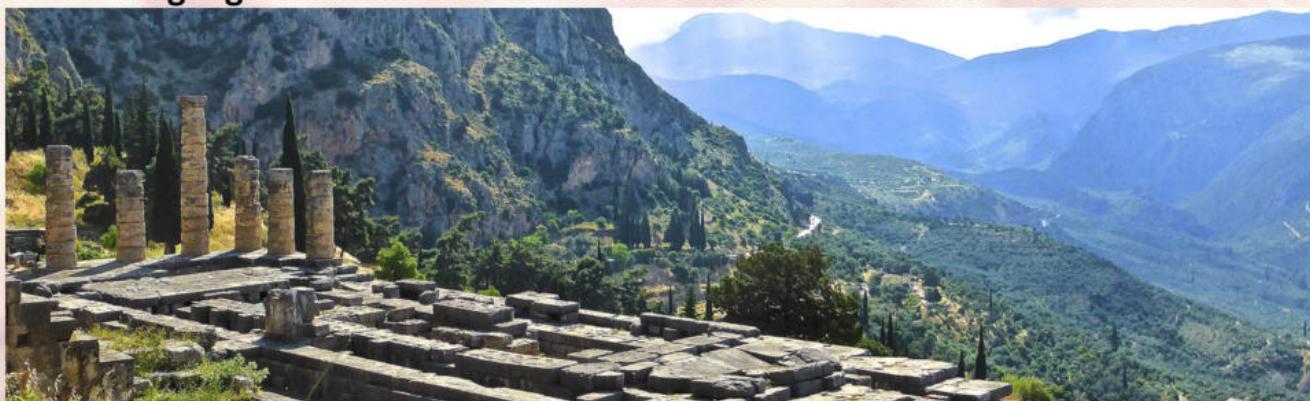
Intuition liegt vor, wenn Entscheidungen auf der Grundlage von Überzeugungen getroffen werden, die nicht rational oder kognitiv sind. Im Volksmund wird oft von Bauchgefühl gesprochen. Die Intuition wird den meisten Experten nach aus der Summe nicht bewusster und kollektiver Erfahrungen gespeist. Intuition bezieht sich immer auf die Person, die die Intuition verspürt. Meditation und Achtsamkeit für sich selbst und die Umgebung können diese Schwäche ausgleichen.



Berühmte Orakel der Antike

Bei den berühmten Orakeln, die uns aus der Antike bekannt sind, handelt es sich meist um Mischformen zwischen Orakel und Hellseher.

- Das Orakel von Dodona: In diesem griechischen Heiligtum war das Flüstern der heiligen Eichenbäume ein Zeichen für Weissagungen.
- Die Sibyllen: Diese prophetischen Frauen der römischen Antike gaben Weissagungen ab, die in Schriftrollen festgehalten wurden und oft in politisch entscheidenden Momenten zitiert wurden.
- Die I Ging: Das chinesische Orakel, auch als Buch der Wandlungen bekannt, bietet tiefgründige philosophische Einsichten und wird zur Weissagung und Selbstreflexion genutzt.
- Das Orakel von Delphi: Das Orakel von Delphi war die berühmteste Weissagungsstätte im antiken Griechenland. Sie befand sich bei der Stadt



Achtung, Orakel-Sucht

Die Suche nach Antworten, Ratschlägen und Einsichten, insbesondere in unsicheren oder herausfordernden Zeiten, hat das Interesse an Orakeln in den letzten Jahren beträchtlich gesteigert. Viele Menschen wenden sich an Orakel, sei es durch Tarotkarten, Pendel, Runen oder andere Werkzeuge, um Klarheit über ihre Lebenssituation zu gewinnen. Doch was passiert, wenn diese Suche nach Weisheit zu einer Sucht wird?

Warum suchen Menschen Orakel auf?

Ungewissheit und Ängste: In einer komplexen und oft unvorhersehbaren Welt empfinden viele Menschen Ängste und Unsicherheiten. Orakel können als Mittel dienen, um diese Ängste zu mildern, indem sie Antworten auf drängende Fragen anbieten. Auch wenn die Antworten falsch sind, mindern sie Ängste.

Bedürfnis nach Kontrolle:

Orakel vermitteln oft das Gefühl, mehr Kontrolle über das eigene Leben zu haben. Sie geben den Menschen das Gefühl, Einblicke in zukünftige Ereignisse zu erhalten, was die Gestaltung des eigenen Schicksals überflüssig macht.

Selbstreflexion:

Orakel können auch als Werkzeug zur Selbstanalyse und Reflexion dienen. Menschen suchen nach Bedeutung und Klarheit und finden in den Antworten der Orakel einen Anreiz, tiefer in ihre eigenen Gedanken und Emotionen einzutauchen.



Die Anzeichen einer Sucht nach Orakeln

Bei exzessivem Gebrauch von Orakeln können gewisse Verhaltensweisen und Merkmale auftreten:

Übermäßige Abhängigkeit: Menschen können beginnen, ihre Entscheidungen ausschließlich auf die Empfehlungen der Orakel zu stützen, anstatt ihr eigenes Urteilsvermögen und ihre Intuition zu nutzen.

Ständige Rückkehr: Wenn jemand regelmäßig und zwanghaft Orakel befragt, selbst für triviale Entscheidungen oder in Situationen, die keine klare Unsicherheit aufweisen, kann dies ein Zeichen für eine Sucht sein.

Emotionale Unruhe: Eine starke emotionale Reaktion auf die Antworten der Orakel, insbesondere wenn diese als negativ empfunden werden, kann darauf hindeuten, dass die Person ihre emotionale Stabilität zu sehr von äußeren Quellen abhängig macht.

Vermeidung von Verantwortung: Personen, die sich übermäßig auf Orakel verlassen, können dazu neigen, Verantwortung für ihre eigenen Entscheidungen zu vermeiden. Anstatt selbst zu handeln, suchen sie immer wieder nach Bestätigungen oder Anweisungen.

Die Risiken der Sucht nach Orakeln

Eine Sucht nach Orakeln kann ernste Konsequenzen für die persönliche Entwicklung und das psychische Wohlbefinden haben:

Eingeschränkte Entscheidungsfähigkeit: Das ständige Befragen von Orakeln kann dazu führen, dass Individuen ihre Fähigkeit zur Selbstentscheidung und Problemlösung verlieren.

Emotionale Abhängigkeit: Anhänglichkeit an die Antworten des Orakels kann zu emotionalen Höhen und Tiefen führen, die das Wohlbefinden destabilisieren.

Soziale Isolation: In extremen Fällen kann die Sucht nach Orakeln dazu führen, dass sich Menschen von Freunden, Familie und sozialen Aktivitäten zurückziehen, weil sie mehr Zeit mit den Orakelpraktiken verbringen.

Wege zur gesunden Nutzung von Orakeln

Es ist wichtig, Orakel verantwortungsbewusst zu nutzen, um ihre positiven Aspekte zu fördern und die negativen Folgen zu vermeiden:

Selbstreflexion: Nutze Orakel als Werkzeug zur Selbstreflexion, anstatt blind auf ihre Antworten zu vertrauen. Hinterfrage die Ergebnisse und suche nach einer tieferen Bedeutung.

Balance finden: Setze dir Grenzen, wie oft du Orakel befragen möchtest, und versuche auch, andere Entscheidungsfindungsprozesse zu integrieren.

Bewusstsein schaffen: Sei dir bewusst, dass Orakel nicht die Wahrheit vorhersagen, sondern dir helfen können, deine Gedanken zu klären und Perspektiven aufzuzeigen.

Fazit

Die Sucht nach Orakeln kann gefährlich sein. Während das Streben nach Einsichten und Antworten eine natürliche Neigung des Menschen ist, ist es wichtig, ein Gleichgewicht zu finden und zu erkennen, dass letztendlich wir selbst die Verantwortung für unser Leben und unsere Entscheidungen tragen. Orakel können wertvolle Werkzeuge zur Selbstentdeckung sein, aber sie sollten niemals den Platz unserer eigenen Intuition und Entscheidungsfähigkeit einnehmen.

Frauen, die Geschichte schreiben – und Orte, die davon erzählen

Wer sich noch an den Geschichtsunterricht in seiner eigenen Schulzeit erinnert, kennt das Phänomen: Alle großen und wichtigsten Menschen der Menschheit waren scheinbar männlich. Frauen kamen nur selten vor. Schon seit vielen Jahren wird daran gearbeitet, dass das Bild fairer und gerechter wird. Frauen waren sehr viel häufiger am Lauf der Welt beteiligt, als bis vor einigen Jahrzehnten angenommen wurde. Sie waren auch nicht nur Krankenschwestern oder Mütter, Kinderbuchautorinnen oder Frauenrechtlerinnen, sondern auch Erfinderinnen, Denkerinnen und hatten Funktionen inne, die man gern den Männern zuschreibt. Hinter vielen bekannten Männern steckten engagierte und kluge Frauen, wie etwa hinter Thomas Mann, Picasso oder John Lennon. In der Neuzeit wandelt sich das Bild und die Bevölkerung bekommt Einblicke in die Geschichte durch eine Brille, die geschlechtergerechter ist. In einigen Bundesländern gibt es die sogenannten Frauenorte. Diese Orte sollen darauf aufmerksam machen, dass Frauen in der Geschichtsschreibung häufig unerwähnt blieben.

Ein besonderer Schwerpunkt der Frauenorte liegt darauf, darzustellen, wie Frauen in ihrer Region gewirkt haben und welchen Einfluss sie auf die regionale Entwicklung genommen haben. So kann die Welt sich von einer Welt der männlichen Macher zu einer Welt verändern, die von Menschen für Menschen gemacht wurde.

*Foto rechts: St. Johannes, Elsterwerda,
https://en.wikipedia.org/wiki/Creative_Commons*



Die „Frauenorte“ sind Projekte, die das Lebenswerk bedeutender Frauen sichtbar machen und sie als historische Vorbilder ehren. An den Orten, an denen diese Frauen aktiv waren, sind Tafeln und Informationen angebracht, die ihr Wirken lebendig werden lassen. Ob in Brandenburg, Bremen, Hamburg, Niedersachsen, Nordrhein-Westfalen, Sachsen oder Sachsen-Anhalt – überall erzählen diese Orte Geschichten von Mut, Engagement und Veränderung. Auch in Freiburg im Breisgau gibt es ein lokales Projekt, das Frauenpersönlichkeiten ins Rampenlicht rückt.

Die Idee entstand im Jahr 2000 in Sachsen-Anhalt, als im Vorfeld der EXPO 2000 die ersten Frauenorte geschaffen wurden. Seitdem haben sich weitere Projekte in anderen Bundesländern angeschlossen – jedes mit seinem eigenen Fokus und seiner besonderen Geschichte. Manche Orte erzählen von Frauen, die vor über 1000 Jahren lebten, andere zeigen die Kraft der Frauenbewegung vom 19. Jahrhundert bis in die 1990er Jahre.

So unterschiedlich die Projekte auch sind, eines verbindet sie alle: Sie machen Geschichte greifbar und zeigen, wie Frauen Städte und Regionen geprägt haben.

Clara Zetkin – eine Pionierin für Frauenrechte und soziale Gerechtigkeit



Der Clara-Zetkin-Park in Leipzig ist der bedeutenden Frau gewidmet und gilt als Erholungszentrum für die gesamte Bevölkerung.

Clara Zetkin zählt zu den bedeutendsten Frauen der deutschen Geschichte. Ihr Wirken ist an mehreren Frauenorten sichtbar, besonders in Leipzig, wo sie viele Jahre lebte und politisch aktiv war.

Geboren 1857, setzte sich Clara Zetkin zeitlebens für die Rechte der Frauen und die soziale Gleichheit ein. Als engagierte Sozialistin und Politikerin kämpfte sie dafür, dass Frauen wählen dürfen und Zugang zu Bildung und Arbeit erhalten. 1910 initiierte sie den Internationalen Frauentag, der bis heute weltweit für Gleichberechtigung und Frauenrechte steht.

In Leipzig erinnert eine Gedenktafel an ihrem ehemaligen Wohnhaus an ihr Leben und ihre Leistungen. Der Ort macht deutlich, wie Clara Zetkin mit Mut und Beharrlichkeit gesellschaftliche Veränderungen anstieß. Ihr Engagement zeigt, wie einzelne Frauen durch ihren Einsatz ganze Generationen inspirieren und den Weg für mehr Gerechtigkeit ebnen können.



Doro Maar (1907 - 1997)

Dora Marr wurde 1907 in Tours als Henriette Theodora Markovitch geboren und starb am 16. Juli 1997 in Paris. Sie war eine gebildete Frau, die Malerei und Fotografie studierte. Dora Maar gehörte in den 30-er Jahren des zwanzigsten Jahrhunderts zum engeren Kreis der Surrealisten. Als überzeugte Kommunistin widmete sie einen Teil ihrer Arbeit den Armen, Arbeitern und Obdachlosen, die sie in politisch zu sehenden Fotografien als Motive wählte.

1936 lernte Dora Maar Pablo Picasso kennen. Sie wurde seine berühmteste Muse und Geliebte. Dora stand mit der Mutter von Picassos Tochter Maya in Konkurrenz. Picasso selbst äußerte sich zur Frage seiner Entscheidung für eine der beiden Frauen: „Ich hatte kein Interesse daran, eine Entscheidung zu treffen. ... Ich sagte ihnen, sie sollten es unter sich ausmachen.“

1943 trennte sich Picasso von Dora Maar, als er eine 21-jährige Frau kennenlernte. Dora konnte die Trennung nicht verarbeiten und verfiel in starke Depressionen. Sie isolierte sich und gab die Malerei auf. Auch zur Fotografie fand sie nicht zurück.

Nach zwei Jahren schwerer psychischer Krankheit verfiel sie in religiöse Mystik und starb am 16. Juli 1997 in Paris.

Das Gemälde „Dora mit Katze (Dora Maar au chat), das Picasso von seiner Muse malte, ist eines der fünf teuersten Gemälde der Welt und wurde 2006 für mehr als 75 Millionen Euro verkauft. Dora Maar endete als Sozialfall.

Dora Maar war eine von vielen Frauen Picassos. Er galt als genialer Maler, großer Künstler und als ein Macho. Über Frauen sagte Picasso: „Frauen sind entweder Göttinnen oder Fußabtreter.“ Er soll seine Geliebten schlecht behandelt haben und dennoch himmelten sie ihn an. Picasso erwartete von den Frauen viel mehr, als er selbst zu geben bereit war. Wie kam es, dass gebildete und intelligente, begabte Frauen wie Dora Maar sich derart von seiner Zuneigung abhängig gemacht haben? Und wie viel Dora Maar steckt vielleicht in jeder von uns Frauen? Wie kommt es, dass manchen Frauen die Gunst von Männern so viel bedeutet? Wenn wir das Leben von Picasso betrachten, dann wimmelte es dort von Frauen, die augenscheinlich nicht ohne ihn leben wollten.

Ich habe in den Armen meiner Arme geruht

Ich konnte nicht mehr schlafen

Es war Nacht im Sommer im Winter am Tag

Ein ewiges Schaudern der Gedanken

Angst Liebe Angst Liebe

Schließ das Fenster öffne das Fenster

(Dora Maar)

Die Mutter seiner Tochter Maya wurde von ihm verlassen und lebte danach in selbst gewählter Abstinenz von der Gesellschaft. Seine erste Ehefrau Olga verzehrte sich nach ihm, bis sie einsam starb. Dora wurde schwer krank, nachdem Picasso sich getrennt hatte und seine zweite Ehefrau beging nach seinem Tod Selbstmord. War Picasso so ein toller Typ? Ich glaube nicht. Ich denke eher, dass es vielen Frauen so geht wie den Frauen Picassos. Gesellschaftlich wurde bis ins 16. Jahrhundert hinein noch diskutiert, ob Frauen überhaupt Menschen seien. Bis heute stehen Frauen in der Realität noch nicht die gleichen Rechte zu wie den Männern. Frauen gelten oft als die „kleineren“ Menschen. Väter dürfen ihre Kinder verlassen, Mütter nicht. Männer dürfen sich versorgen, bekochen und pflegen lassen, wenn sie verheiratet sind, Frauen werden in solchen Fällen eher bestaunt. Die Gleichberechtigung ist in der Theorie vollzogen, in der Praxis aber ganz und gar nicht. Männer und Frauen werden nicht mit den gleichen Augen gesehen und das wirkt sich aus. Frauen können das Gefühl entwickeln, einen Mann zu brauchen. Das kann bis zu einer Beziehungssucht führen. Ohne Mann fühlen manche Frauen sich nicht vollständig. Wenn diese Art von Abhängigkeit, hervorgerufen durch einen unbewussten Minderwertigkeitskomplex, das Leben bestimmt, kann sich die Frau nicht entfalten und entwickeln. Die Abhängigkeit wird größer und die Verletzungen durch den Partner werden schlimmer. Es gibt keinen Selbstschutz und keine Eigenständigkeit mehr. das ist übrigens auch auf männliche Menschen zutreffend. Nur durch eine gewisse Autonomie und Selbstbestimmung kann ein Mensch das Selbstwertgefühl bilden, dass er für ein Leben ohne Sucht und Abhängigkeit braucht. Um ungesunde Abhängigkeit zu verhindern, sollten Frauen und Mädchen in eine stärkende Solidarität miteinander eintreten. Frauen und Mädchen sollten lernen, sich Anerkennung zu zollen und einander zur Seite zu stehen, damit Machos wie Picasso als Partner und Lebensgefährte nicht mehr in Frage kommen.

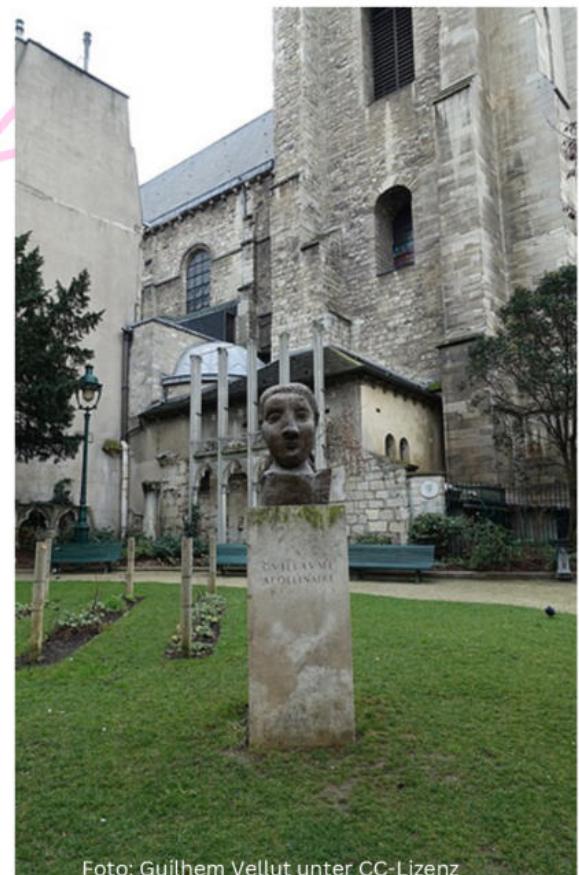


Foto: Guilhem Vellut unter CC-Lizenz



Dora Maar fotografiert von Man Ray im Jahr 1936
/ Quelle: <https://blog.artspaper.com/>



Dora Maar, 1936, Monster am Strand
/ Quelle: <https://blog.artspaper.com/>

Dora Maar erlebte nicht nur mit Picasso einen Schock. In der Psychiatrie musste sie die damals verbotenen Elektroschocks über sich ergehen lassen.

Emilie Schindler (1907 - 2001)



Foto links:
Emilie Schindler im
Jahr 2000

Foto rechts:
ehemalige Fabrik der
Schindlers in Krakau



Foto: Adrian Grycuk, Creative Commons Lizenz 3.0 Polen

Emilie Schindler wurde am 22. Oktober 1907 in Mähren geboren und starb am 5. Oktober 2001 in Strausberg in der Nähe von Berlin. In der Öffentlichkeit ist Oskar Schindler der bekanntere Name. Emilie heiratete den Industriellen 1928 und lebte in den ersten gemeinsamen Jahren in Zittau. 1939 ging Oskar Schindler nach Krakau und gründete dort die Deutsche Emailwarenfabrik. Von 1941 an lebte Emilie bei ihrem Mann und unterstützte ihn dabei, jüdische Zwangsarbeiter zu versorgen und vor der Deportation zu bewahren. 1944 konnte das Ehepaar erreichen, dass ihre Fabrik verlegt wurde. Sie arbeiteten mit allen Arbeitern weiter im KZ-Außenlager Brünnlitz. Emilie Schindler beschreibt diese Zeit vor allem als eine Zeit des Hungerns und der Kälte. Als sie im Januar 1945 etwa 100 jüdische Gefangene in einem Güterwaggon bemerkte, die seit drei Wochen eingesperrt waren, nahm sie diese in Abwesenheit ihres Mannes in die Fabrik auf und versorgte sie im fabrikeigenen Lazarett. Nach dem 8. Mai 1945 floh das Paar nach Regensburg und erhielt dort die Unterstützung der jüdischen Organisation Joint. 1949 siedelten die beiden nach Buenos Aires um. Das Paar beendete seine Beziehung 1957, als Oskar Schindler nach Deutschland zurückkehrte. Emilie lebte weiter in Argentinien in bescheidenen Verhältnissen.

Oskar starb 1974 in Deutschland. Vorher versuchte Emilie, die Verfilmung ihrer Geschichte zu erreichen, der erste Versuch allerdings scheiterte in den 60er Jahren. Erst 1993 drehte Spielberg den Film Schindlers Liste, in dem Emilie in der letzten Szene zu sehen ist. Emilie erhielt 13.000 Dollar für die Filmrechte. 1999 wurde ein Koffer mit über 7000 Fotos und Schriftstücken aus dem Nachlass ihres Mannes gefunden. Obwohl Emilie die Alleinerbin war, wurde ihr der Fund verweigert, sie erhielt in einem Vergleich 25.000 DM von der „Stuttgarter Zeitung“, die den Fund sichtete. Der Koffer befindet sich heute im Museum von Yad Vashem.

Bedenken wir, dass Emilie mit ihrem Mann gemeinsam an der Rettung von mehr als 1200 Menschen beteiligt war, ist ihre Beachtung doch klein gegenüber der, die Oskar Schindler erhielt. So sprach sie seit ihrem 92. Lebensjahr davon, gern wieder in Deutschland zu leben. Die finanziellen Mittel reichten allerdings dafür nicht aus und sie fand keine Unterstützung. Ihre letzte Ruhestätte fand sie allerdings in Deutschland, nachdem ein Verleger sich darum bemüht hatte, dass sie ein Grab in Waldkraiburg bekam. Oskar dagegen wurde in einem Ehrengrab am Jerusalemer Zionsberg bestattet. Die Rettung der 1200 Juden wurde fast immer nur ihm zugeschrieben. In ihrer Biografie setzt sie sich mit diesem Thema auseinander und fordert eine gerechtere Verteilung des gemeinsamen Ruhms. Leider erlebte sie die Präsentation ihrer Biografie nicht mehr.

Hedy Lamarr (1914 - 1994)

Sie war mit Sicherheit der Liebling ihrer wohlhabenden Eltern: Hedwig Eva Maria Kiesler, geboren am 09. November 1914 in Wien. Dass sie in 46 Jahren einen Stern auf dem Hollywood Walk of Fame bekommen würde, war nicht vorhersehbar. Bewusst oder unbewusst stellte die junge, attraktive Frau die Weichen für einen turbulenten Lebensweg, den sechs Ehemänner temporär mit ihr teilen durften.



Autor: Los Angeles Times/ Diese Datei ist unter der Creative Commons Attribution 4.0 International- Lizenz lizenziert.

Als Skriptgirl lernte sie in einem Wiener Filmatelier die Branche kennen und bekam schon 1930 ihre erste Nebenrolle in einer filmischen Romanze. Ein Jahr später spielte sie an der Seite des ebenfalls aufstrebenden Jungstars Peter Lorre in „Die Koffer des Herren O.F.“ die weibliche Hauptrolle. Wiederum drei Filme und zwei Jahre später setzte Hedwig Kiesler alles auf eine Karte und schockierte die Kinogänger im Film „Ekstase“ mit nackten Tatsachen. Nun kam keiner mehr an ihr vorbei, was die Eltern jedoch bewog, Hedwig erst einmal zur Ehe mit dem reichen Wiener Industriellen Fritz Mandl zu bewegen. Aus dieser Ehe brach sie 1937 über London mit der anschließenden Überfahrt nach Amerika auf. Unter dem Namen Hedy Lamarr begann 1938 ihre zwanzigjährige Hollywoodkarriere. Schnell wurde Hedy zum Inbegriff der weiblichen Schönheit und ihr Stil von den amerikanischen Frauen millionenfach kopiert.

Es schlummerte jedoch weitaus Größeres in ihr. Gemeinsam mit dem Multitalent Georg Antheil entwickelte sie eine 1942 patentierte Funkfernsteuerung für Torpedos, die erst 20 Jahre später in einer weiterentwickelten Version von der US-Navy verwendet wurde. 1997, drei Jahre vor ihrem Tod, erhielt sie den Pioneer Award der Electronic Frontier Foundation und 2014 wurde sie in die Ruhmeshalle der National Inventors aufgenommen. Spät erinnerte man sich in Europa an die ungewöhnliche Frau, die ihrer Zeit stets weit voraus war. Der 09. November, Hedy Lamarrs Geburtstag, ist im deutschsprachigen Raum der Tag der Erfinder. Mit dem Hedy Lamarr-Award für Innovation werden seit 2017 die Leistungen herausragender Frauen gewürdigt.

Die Welt wird nicht einfacher. Ich glaube, dass die Menschen durch all diese neuen Erfindungen immer mehr gehetzt und gedrängt werden ... Eile ist nicht der richtige Weg; man braucht für alles Zeit – Zeit zum Arbeiten, Zeit zum Spielen, Zeit zum Ausruhen.

Hedy Lamarr

Tanzen: Körper, Geist und Seele im Einklang



Tanzen ist seit jeher mehr als nur eine körperliche Bewegung. In vielen Kulturen weltweit verbindet sich Tanz mit spirituellen Praktiken, Ritualen und innerer Einkehr. Durch rhythmische Bewegungen und den bewussten Einsatz des Körpers entsteht eine besondere Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele.

Spirituelles Tanzen kann helfen, innere Blockaden zu lösen und das eigene Bewusstsein zu erweitern. Es fördert die Achtsamkeit und das Erleben des gegenwärtigen Moments. Viele Menschen berichten, dass sie beim Tanzen eine tiefe Verbundenheit mit sich selbst und dem Universum spüren.

In verschiedenen Traditionen, wie etwa im Sufi-Tanz oder im indischen Bharatanatyam, dient der Tanz als Ausdruck von Hingabe und Meditation. Die Bewegungen sind oft symbolisch und erzählen Geschichten, die spirituelle Werte und Weisheiten vermitteln.

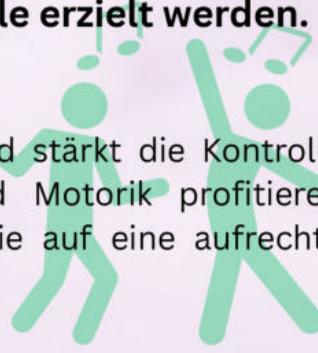
Auch im modernen Kontext gewinnt spirituelles Tanzen an Bedeutung, etwa in Form von freiem Tanz oder Tanztherapie. Hier steht die persönliche Erfahrung und der individuelle Ausdruck im Vordergrund. Der Tanz wird zum Weg, um Emotionen zu verarbeiten, innere Kraft zu finden und sich mit einer höheren Energie zu verbinden.



Je nach Art des Tanzens können die folgenden Vorteile erzielt werden.

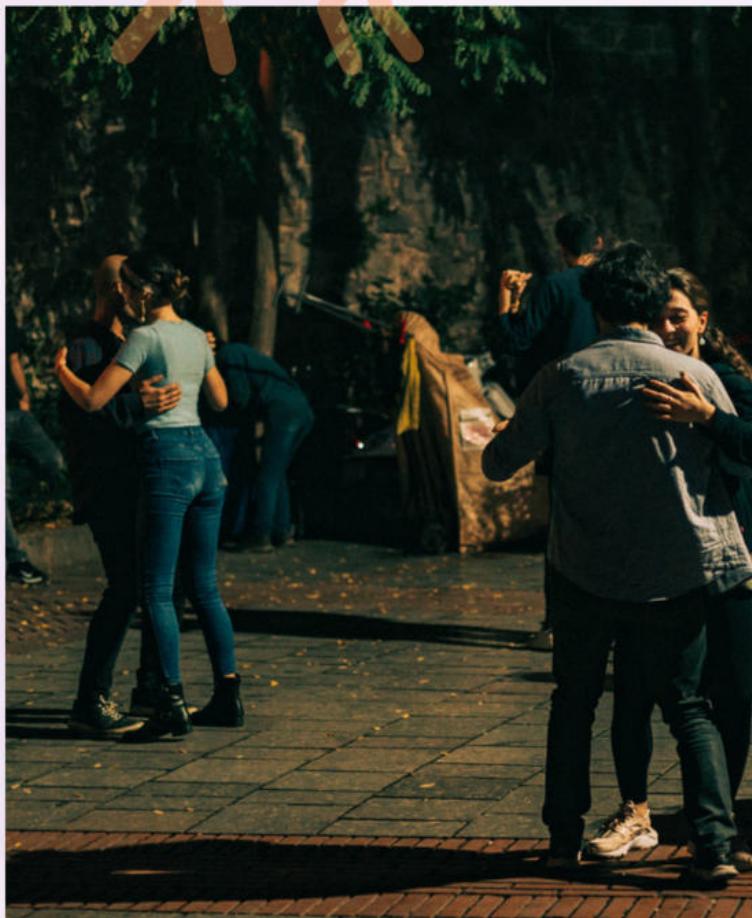
Koordination:

Tanzen verbessert das Zusammenspiel von Bewegungen und stärkt die Kontrolle über Arme und Beine. Konzentration, Gleichgewicht und Motorik profitieren besonders bei Tanzstilen wie Ballett oder Standardtanz, die auf eine aufrechte Körperhaltung und fließende Bewegungen Wert legen.



Gehirntraining:

Das Erlernen neuer Schrittfolgen und das Reagieren auf den Tanzpartner fordern das Gehirn auf vielfältige Weise. Dies fördert Konzentration, Gedächtnis und Reaktionsfähigkeit. Studien belegen, dass Tanzen das Risiko für Demenz senken kann, da es sowohl die körperliche als auch die kognitive Leistungsfähigkeit unterstützt. Zudem kann es helfen, Zittersymptome zu lindern.



Körperhaltung: Die Rückenmuskulatur spielt bei vielen Tanzbewegungen eine zentrale Rolle. Tanzen kann muskuläre Verspannungen abbauen, die Gelenkigkeit fördern und die Flexibilität der Muskeln erhöhen. Durch den Ausgleich muskulärer Dysbalancen verbessert sich häufig die Körperhaltung, was zusätzlich die Bandscheiben entlastet.

Kalorienverbrauch:

Tanzen ist ein effektives Ganzkörpertraining. Besonders intensive Stile wie Hip-Hop, Zumba oder Breakdance verbrennen viele Kalorien und trainieren gleichzeitig die Ausdauer.

Tanztherapie: Ein ganzheitlicher Ansatz zur Selbstheilung

Tanztherapie ist eine ganzheitliche Methode, die für Menschen jeden Alters geeignet ist – unabhängig von einem konkreten Krankheitsbild. Sie basiert auf dem Zusammenspiel und der Wechselwirkung von körperlichen, emotionalen, psychischen, kognitiven und sozialen Prozessen. Besonders hilfreich ist sie für Personen, die Schwierigkeiten haben, ihre Gefühle verbal auszudrücken.

Ziel der Tanztherapie ist es, das Selbstwertgefühl zu stärken, die Körperwahrnehmung zu verbessern und die Lebensqualität zu erhöhen. Häufig wird sie eingesetzt, um Symptome bei psychiatrischen Erkrankungen wie Depressionen oder Phobien zu lindern. Ebenso unterstützt sie die Verarbeitung emotionaler Erfahrungen und innerer Konflikte.

Psyche und Wohlbefinden:

Bewegung reguliert die Spiegel von Serotonin und Dopamin im Körper. Tanzen kann Ängste reduzieren und das Selbstwertgefühl stärken. Der offene Ausdruck von Gefühlen und Emotionen macht Tanzen zu einem wirkungsvollen Mittel bei emotionalem Stress und kann bei leichten Depressionen Linderung verschaffen.

Stressabbau:

Tanzen wirkt stressreduzierend und beeinflusst positiv Blutdruck, Atmung und Puls. Die stimmungsaufhellende Wirkung entsteht durch die vermehrte Ausschüttung von Botenstoffen wie Oxytocin und Glückshormonen. Gleichzeitig wird die Ausschüttung des Stresshormons Cortisol gesenkt.

Sozial und verbindend:

Tanzen fördert die Kommunikation und schafft Verbindung zwischen Menschen. Das Gefühl von Gruppenzugehörigkeit entsteht. Die Möglichkeit, sich auszudrücken und Emotionen zu verarbeiten, regt die Kreativität an und stärkt das Selbstbewusstsein.

Tanzen lässt sich ganz einfach auch allein im Wohnzimmer genießen. Musik anmachen, den eigenen Rhythmus spüren und sich frei bewegen – so entsteht ganz ohne Partner Freude und Entspannung. Dabei sind keine besonderen Schritte nötig: Einfach den Körper locker schwingen, Arme und Beine mitnehmen und den Moment genießen. Tanzen zu Hause stärkt die Stimmung, fördert die Beweglichkeit und schafft Raum für Kreativität. Ganz nebenbei tut es Körper und Geist gut – ganz egal, ob als kurzes Workout oder entspannte Auszeit.



Es gibt für jeden den richtigen Tanz

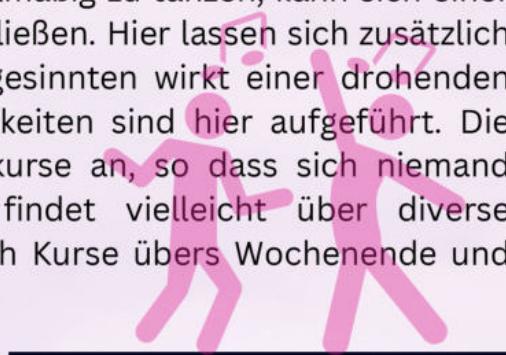
Wer Schwierigkeiten hat, für sich selbst allein regelmäßig zu tanzen, kann sich einer Gruppe, einem Verein oder einer Tanzschule anschließen. Hier lassen sich zusätzlich Kontakte knüpfen und der Austausch mit Gleichgesinnten wirkt einer drohenden Einsamkeit entgegen.. Die verschiedenen Möglichkeiten sind hier aufgeführt. Die meisten Schulen und Vereine bieten Schnupperkurse an, so dass sich **niemand** sofort entscheiden muss. Wer neugierig ist, findet vielleicht über diverse Veranstalter wie VHS oder Kirchengemeinden auch Kurse übers Wochenende und kann so in jeden Stil hineinschnuppern.

Meditativer Tanz

Das Wort „Meditation“ bedeutet sinngemäß „die Mitte einüben“ und beschreibt treffend, worum es beim Meditativen Tanz geht. Dabei handelt es sich um einfache, ruhige oder auch beschwingte Kreistänze, die durch ihre klare Struktur und die Wirkung der Musik die Teilnehmenden in ihre eigene Mitte führen. Das wiederholte Einüben der Schritte und die Schlichtheit der Choreografie machen die Wirkung und Essenz dieser Tänze spürbar.

Meditatives Tanzen bietet die Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen, neue Kraft zu schöpfen und in Einklang mit dem eigenen Körper, der eigenen Person, der Gruppe und der Umgebung zu gelangen. Nach dem Motto der Sufis: „Wenn wir tanzen, können wir nicht streiten“, lässt sich im Meditativen Tanz die tiefen Wirkung von Symbolik, Rhythmus und Musik erfahren. So entsteht Raum für spirituelle Erlebnisse. Die Tänze sind „heilig“ im Sinne des englischen Wortes „whole“, das für Ganzheit steht. Deshalb ist das Interesse am Meditativen Tanz ungebrochen, denn viele erleben seine heilende Wirkung unmittelbar.

Die Einfachheit der Tänze macht sie für vielfältige Gruppen und Kontexte geeignet: Sie werden in Kindergärten und Schulen, Gemeinden, Pfarreien, Volkshochschulen, in der Seniorenarbeit, mit Menschen mit Behinderungen oder psychischen Erkrankungen, in Kliniken, in der Tanz- und Musiktherapie sowie in Verbindung mit alternativen Heilmethoden und Körpertherapien eingesetzt. Auch in Teams, Firmen und Behörden finden sie zunehmend Anwendung – und es gibt sicherlich noch viele weitere Einsatzmöglichkeiten.



Hip-Hop und Breakdance

Diese urbanen Tanzstile verbessern Koordination und Gleichgewicht und wirken stressabbauend. Die kraftvollen Bewegungen kräftigen Rücken-, Rumpf- und Beinmuskulatur, was die Körperhaltung verbessert. Besonders in Battles oder Gruppen fördern sie Denkvermögen, Flexibilität und soziale Interaktion.



Folklore- und Volkstänze

Zu den kulturell geprägten Tänzen zählen unter anderem Schuhplattler, Flamenco, Sirtaki, Polonaise und Irish Dance. Sie sind leicht erlernbar, werden oft in Gruppen getanzt und fördern Gleichgewicht sowie Koordination. Zudem steigern sie das emotionale Wohlbefinden.



Jazz Dance

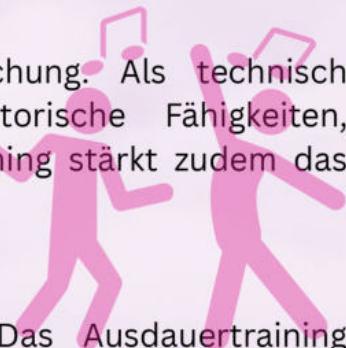
Jazz Dance vereint verschiedene Tanzstile und legt den Fokus auf Koordination, Körperbeherrschung und Kondition. Der dynamische Stil fördert Kreativität und hilft, emotionale Spannungen abzubauen.

Tanz als Kalorienkiller: Mit einer halben Stunde Tanzen werden ungefähr genauso viele Kalorien verbrannt, wie man mit 250 ml Rotwein zu sich nimmt.

90 Prozent aller Frauen und nur 10 Prozent aller Männer geben an, gern zu tanzen.

Ballett

Ballett verlangt Präzision, Disziplin und Körperbeherrschung. Als technisch anspruchsvolle Tanzform schult es Koordination, motorische Fähigkeiten, Konzentration und Gleichgewicht. Das intensive Muskeltraining stärkt zudem das soziale Miteinander.



Bauchtanz

Bauchtanz ist gelenkschonend und für alle geeignet. Das Ausdauertraining verbessert Koordination und Konzentration und stärkt Herz-Kreislauf-System sowie Bauch-, Rücken-, Beckenboden- und Gesäßmuskulatur. Eingebaute Armbewegungen dehnen Nacken- und Schultermuskulatur und können Rückenbeschwerden vorbeugen.

Standard- und Lateintänze

Klassische Paartänze wie Walzer, Tango, Slow Fox, Jive, Cha-Cha-Cha, Disco-Fox oder Salsa sind intensives Ausdauertraining und fördern die Koordination. Bei variierendem Tempo stärken sie das Herz-Kreislauf-System und verbessern die Körperhaltung.



"Wir tanzen für Lacher, wir tanzen für Tränen, wir tanzen für Wahnsinn, wir tanzen für Ängste, wir tanzen für Hoffnungen, wir tanzen für Schreie, wir sind die Tänzer, wir erschaffen die Träume."

Albert Einstein

Tanzen für Fitness-Fans

Nicht jeder kann dem Tanzen etwas abgewinnen. Wer mehr Power braucht und sich richtig anstrengen will, der findet auch Sportarten, in denen sich Fitness und Tanz vereint: Piloxing, Zumba, Zumba, Pole-Dance, Aerobic Dance, Barre-Workout und Hip-Hop Cardio verbinden Tanz mit Fitness und ergänzen das Training durch Elemente wie Boxen. Diese Sportarten fördern das Herz-Kreislauf-System und kräftigen die Muskulatur in Beinen, Armen, Rücken und Hüfte. Zudem verbessern sie Ausdauer, Kraft, Körperspannung und Flexibilität. Spaß machen sie auf jeden Fall und die Musik ist auch dabei.



"Tanzen ist der reinste Ausdruck aller Emotionen, irdischer und spiritueller."

Anna Pavlova

Öle in der Körperpflege

Pflanzliche Speiseöle wie Sonnenblumen-, Oliven- und Rapsöl sind aus der Küche kaum mehr wegzudenken. Sie stellen eine gesunde Alternative zu tierischen Fetten dar und liefern dem Körper wichtige Vitamine sowie wertvolle Fettsäuren. Ihre positiven Eigenschaften zeigen sich jedoch nicht nur beim Essen – auch in der Körperpflege entfalten pflanzliche Öle ihre gesundheitlichen Vorteile. Dabei ist es wichtig, auf Qualität und richtige Anwendung zu achten, um das volle Potenzial dieser natürlichen Helfer zu nutzen.

Rapsöl wird nicht nur gern zum Kochen verwendet, sondern auch als reichhaltige Pflege für die Haut geschätzt. Viele pflanzliche Öle sind eine wichtige Quelle für Omega-3-Fettsäuren, die sich positiv auf Herz und Kreislauf auswirken können.



Walnussöl – ein vielseitiges heimisches Öl

Walnussöl überzeugt mit seinem intensiven, nussigen Geschmack und verleiht vielen Gerichten das gewisse Etwas. Gleichzeitig ist es ein wertvoller Pflegestoff für Haut und Haare. Reich an Vitamin E und Biotin schützt und stärkt es Haut, Haare und Nägel. Für die Körperpflege eignet sich Walnussöl pur: Es zieht schnell ein und macht trockene, rissige Haut geschmeidig. Am besten wird es sparsam auf feuchte Haut aufgetragen und sanft einmassiert. Die entstehende Feuchtigkeits-Emulsion verbessert die Aufnahme des Öls.

Auch für das Haar ist Walnussöl eine wohltuende Kur. Eine kleine Menge wird ins handtuchtrockene Haar einmassiert und etwa eine Stunde einwirken gelassen. Anschließend lässt sich das Öl mit einem milden, silikonfreien Shampoo gründlich auswaschen. So unterstützt Walnussöl auf sanfte Weise die natürliche Schönheit von Haut und Haar.



Rapsöl – ein vielseitiges Öl mit wertvollen Eigenschaften

Rapsöl ist das beliebteste Speiseöl in Deutschland – doch seine Einsatzmöglichkeiten gehen weit über die Küche hinaus. Früher war Rapsöl wegen seines bitteren Geschmacks und der enthaltenen Erucasäure nicht zum Verzehr geeignet. Moderne Züchtungen haben diese Probleme jedoch beseitigt, sodass Rapsöl heute zu den gesunden und wertvollen Ölen zählt.

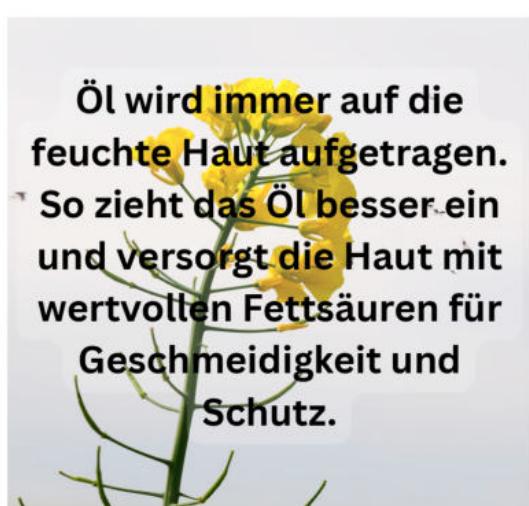
Es enthält viele wichtige Mineralien, Vitamine und Fettsäuren. Besonders die Vitamine fördern die Freisetzung von Antioxidantien im Körper, die das Immunsystem stärken und vor Arterienverkalkung schützen können. Rapsöl besitzt zudem pflegende Eigenschaften: Vitamin E und Karotinoide regen die Zellteilung an und wirken so dem Alterungsprozess der Haut entgegen. Deshalb wird Rapsöl auch bei der Behandlung von Narben eingesetzt.



Bei trockener Haut erweist sich Rapsöl als natürliche Pflege. Es gehört zu den nicht trocknenden Ölen, die besonders rückfettend wirken und die Haut geschmeidig halten. Ob ein Öl trocknend oder nicht trocknend ist, hängt vom Anteil ungesättigter Fettsäuren ab – je höher dieser ist, desto eher gilt ein Öl als nicht trocknend. Dieses Wissen hilft, das passende Öl für den individuellen Hauttyp zu wählen.

Eine besondere Eigenschaft macht Rapsöl einzigartig: Das Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren liegt bei etwa 1:2 und ist damit optimal ausbalanciert. Im Vergleich dazu enthält Sonnenblumenöl zwar mehr Omega-6-Fettsäuren, aber kaum Omega-3. Olivenöl wiederum weist ein anderes Fettsäurespektrum auf, das ebenfalls gesundheitliche Vorteile bietet. So wirkt Ölsäure, die in Sonnenblumen- und Olivenöl vorkommt, entzündungshemmend und kann die Insulinresistenz regulieren.

Rapsöl überzeugt somit nicht nur als gesunde Zutat in der Ernährung, sondern auch als wertvoller Helfer für die Hautpflege.



Arganöl – das kostbare Gold aus Marokko

Arganöl zählt zu den vielseitigsten Ölen und wird sowohl zum Kochen als auch zur Hautpflege geschätzt. Es stammt aus dem Süden Marokkos, wo der Arganbaum wächst. Da dieser Baum gefährdet ist, wurde die Region von der UNESCO als Weltkulturerbe anerkannt. Die Imazighen nennen den Arganbaum „Baum des Lebens“, weil er das wertvolle Arganöl hervorbringt, das oft als „marokkanisches Gold“ bezeichnet wird. Die Gewinnung des Öls erfolgt noch immer größtenteils per Hand, was seine besondere Kostbarkeit unterstreicht.

Ähnlich wie Rapsöl besitzt Arganöl einen hohen Anti-Aging-Effekt. Es fördert die Elastizität der Haut und reguliert den Feuchtigkeitshaushalt nachhaltig, da es besonders tief in die Hautschichten eindringt. Darüber hinaus unterstützt Arganöl die Behandlung verschiedener Hautprobleme, darunter Sonnenbrand, Akne, Neurodermitis und Entzündungen. Die Imazighen-Frauen nutzen es zudem als natürlichen Schutz vor UV-Strahlung.



Der hohe Gehalt an Linolsäure macht Arganöl auch zu einer nährenden Pflege für das Haar. Regelmäßige Anwendungen schützen vor Haarbruch und Haarausfall und fördern das Haarwachstum. Bei gereizter Kopfhaut kann eine Kopfmassage mit Arganöl wohltuende Linderung verschaffen. Kein Wunder also, dass die Kosmetikindustrie das Öl längst für sich entdeckt hat.

In Marokko ist das Wissen um die heilenden Eigenschaften von Arganöl tief verwurzelt. Dort wird es traditionell zur Behandlung verschiedenster Beschwerden eingesetzt, etwa bei Magen- und Darmproblemen sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Auch bei Rheuma, Gelenkschmerzen oder Heuschnupfen findet Arganöl Anwendung. Wissenschaftliche Studien bestätigen inzwischen, dass Arganöl das Immunsystem stärken sowie Blutzucker und Blutdruck regulieren kann. Selbst eine vorbeugende Wirkung gegen Krebs wird dem Öl zugeschrieben.

Olivenöl – das Herz der mediterranen Küche und wertvoller Hautpfleger

Olivenöl gilt seit langem als herzgesunde Alternative zu Butter. Seine gesunden Fette und Antioxidantien wirken entzündungshemmend und können das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken. Neben der Küche hat Olivenöl auch in der Kosmetik einen festen Platz eingenommen.

In zahlreichen Pflegeprodukten von Seife über Shampoo bis hin zu Bodylotion ist Olivenöl ein wichtiger Wirkstoff. Doch auch pur angewendet, entfaltet es seine pflegende Wirkung. Dank seines hohen Gehalts an Vitamin E, Keratin, Chlorophyll und weiteren Nährstoffen versorgt Olivenöl die Haut intensiv mit Feuchtigkeit. Es regt die Kollagenproduktion an und hilft so, Falten vorzubeugen. Zudem beruhigt es gereizte Haut und lindert Beschwerden bei Ekzemen durch seine entzündungshemmenden Eigenschaften.

Olivenöl ist ein natürlicher Make-up-Entferner. Abends wird es sanft ins Gesicht einmassiert und dann mit einem feuchten, lauwarmen Tuch abgewischt. Danach reicht eine milde Reinigung. Während des Abschminkens pflegt das Öl die Haut.



Auch bei trockenem und strapaziertem Haar hilft Olivenöl. Es bewahrt die Feuchtigkeit, macht das Haar glänzend und geschmeidig. Für eine Haarkur wird das Öl ins Haar gegeben und über Nacht einwirken gelassen. Am nächsten Morgen wird es mit einem milden Shampoo ausgewaschen. Dabei sollte die Kopfhaut ausgespart werden, damit die Haare nicht schnell fettig aussehen.



Beim Einsatz pflanzlicher Öle in der Körperpflege ist es wichtig, den eigenen Hauttyp zu kennen. Nicht jedes Öl eignet sich für jede Haut. Oliven- und Kokosöl beispielsweise sollten bei zu Unreinheiten neigender Haut vermieden werden. Diese Öle sind komedogen, das heißt, sie können die Poren verstopfen und das Entstehen von Mitessern, Pickeln und Unreinheiten fördern, anstatt sie zu verhindern.

Komedogene Öle

Olivenöl
Kokosöl
Leinöl

Nicht komedogene Öle

Walnussöl
Rapsöl
Arganöl
Sonnenblumenöl



Grundrezept für ein pflegendes Kräuter-Körperöl

Zutaten:

100 ml hochwertiges Basisöl , passend zum Hauttyp
2 EL getrocknete Kräuter (z. B. Lavendel, Kamille, Ringelblume oder Rosmarin) nach Wahl
5 Tropfen ätherisches Öl nach Wahl (z. B. Lavendel oder Orange)

Zubereitung:

Die getrockneten Kräuter in ein sauberes Glas geben.

Das Basisöl über die Kräuter gießen, bis sie vollständig bedeckt sind.

Das Glas verschließen und an einem warmen, dunklen Ort für 2 bis 4 Wochen ziehen lassen. Dabei das Glas täglich leicht schütteln.

Nach der Ziehzeit das Öl durch ein feines Sieb oder ein Mulltuch abseihen, um die Kräuterreste zu entfernen.

Das ätherische Öl hinzufügen und gut vermischen.

Das fertige Körperöl in eine dunkle Glasflasche füllen und kühl lagern.

Anwendung: Das Kräuter-Körperöl nach dem Duschen oder Baden auf die noch leicht feuchte Haut auftragen und sanft einmassieren. Es pflegt die Haut, spendet Feuchtigkeit und hinterlässt einen angenehmen Duft

Je nach Vorliebe und Bedarf kann das Kraut ausgewählt werden, auch eine Mischung ist möglich. Für den Sommer sind Minze und Zitronenthymian oder Zitronenmelisse sehr angenehm. Salbei mindert die Schweißproduktion an heißen Tagen und im Winter mag mancher es vielleicht sanft mit Rose, Lavendel oder Thymian.

Selbsttest: Neigst du zur Orakelsucht?

Finde heraus, wie sehr du dich auf Vorhersagen und Orakel verlässt – und ob das in deinem Leben gut tut.

1. Wie oft schaust du täglich in Horoskope, Karten oder andere Orakel?
 - a) Mehrmals am Tag
 - b) Einmal am Tag
 - c) Selten oder nie
2. Entscheidest du wichtige Dinge erst, nachdem du eine Vorhersage gelesen hast?
 - a) Ja, fast immer
 - b) Manchmal
 - c) Nein, ich treffe meine Entscheidungen selbst
3. Fühlst du dich unsicher, wenn du keine Antwort von einem Orakel bekommst?
 - a) Ja, sehr unsicher
 - b) Ein bisschen
 - c) Nein, ich kann auch ohne auskommen
4. Vertraust du den Orakeln mehr als deinem eigenen Bauchgefühl?
 - a) Ja, meistens
 - b) Manchmal
 - c) Nein, meinem Bauchgefühl vertraue ich mehr
5. Suchst du regelmäßig nach neuen Orakeln oder Wahrsagern?
 - a) Ja, ich probiere gerne verschiedene aus
 - b) Ab und zu
 - c) Nein, das interessiert mich kaum
6. Hast du schon mal Entscheidungen rückgängig gemacht, weil eine Vorhersage anders war?
 - a) Ja, öfter
 - b) Einmal oder zweimal
 - c) Nein, das habe ich noch nie gemacht
7. Fühlst du dich besser, wenn du eine positive Vorhersage bekommst?
 - a) Ja, das hebt meine Stimmung deutlich
 - b) Ein bisschen
 - c) Nein, meine Stimmung hängt nicht davon ab
8. Glaubst du, dass Orakel dein Leben wirklich beeinflussen können?
 - a) Ja, sehr stark
 - b) Vielleicht ein bisschen
 - c) Nein, ich sehe das eher als Unterhaltung
9. Wie reagierst du, wenn eine Vorhersage nicht eintrifft?
 - a) Ich bin enttäuscht und verunsichert
 - b) Ich denke kurz darüber nach, aber es stört mich nicht sehr
 - c) Ich nehme es gelassen und sehe es nicht so eng
10. Nutzt du Orakel, um Antworten auf persönliche Probleme zu finden?
 - a) Ja, oft
 - b) Manchmal
 - c) Nein, ich suche andere Wege

Das Broken-Heart-Syndrom

Das Broken-Heart-Syndrom, medizinisch auch als Stress-Kardiomyopathie oder Takotsubo-Kardiomyopathie bezeichnet, ist eine vorübergehende Herzmuskelerkrankung, die durch starken emotionalen oder physischen Stress ausgelöst wird. Seit den frühen 1990er Jahren ist dieses Syndrom als eigenständige Erkrankung anerkannt.

Die Symptome ähneln denen eines Herzinfarkts und umfassen Brustschmerzen, Atemnot, Herzrasen sowie Schweißausbrüche. Im Gegensatz zum Herzinfarkt liegt jedoch kein Verschluss der Herzkranzgefäße vor. Stattdessen kommt es zu einer vorübergehenden Schwächung des Herzmuskels, die zu einer eingeschränkten Pumpfunktion führt. Diese Funktionsstörung kann zu einem Rückstau von Blut in die Lunge und die venösen Gefäße führen, was weitere Beschwerden verursacht.

Das Broken-Heart-Syndrom tritt häufiger bei Frauen auf, insbesondere nach den Wechseljahren. Etwa 90 Prozent der Betroffenen sind über 60 Jahre alt, wenngleich auch jüngere Menschen betroffen sein können. Die genauen Ursachen für die erhöhte Anfälligkeit bei Frauen sind bislang nicht vollständig geklärt.

Die Diagnose erfolgt durch eine Kombination aus klinischer Untersuchung, EKG, Bluttests und bildgebenden Verfahren, wie der Echokardiographie oder Koronarangiographie. Die Behandlung konzentriert sich auf die Linderung der Symptome und die Unterstützung der Herzfunktion. In den meisten Fällen erholt sich die Herzmuskelfunktion innerhalb von Wochen bis Monaten vollständig, sofern der auslösende Stressfaktor beseitigt wird.

Zur Vorbeugung und Unterstützung der Genesung können eine herzgesunde Ernährung und der bewusste Umgang mit emotionalem Stress beitragen. Der Austausch mit vertrauten Personen und das Vermeiden von Isolation spielen ebenfalls eine wichtige Rolle im Heilungsprozess.

Man wird krank vor Kummer. Deshalb ist es wichtig, in der Selbstliebe zu bleiben. Kleine Routinen können helfen, das Broken-Heart-Syndrom zu verhindern.



Selbstliebe bedeutet, sich selbst mit Verständnis und Mitgefühl zu begegnen, eigene Bedürfnisse wahrzunehmen und für das eigene Wohlbefinden zu sorgen. Durch regelmäßige Selbstfürsorge, wie Entspannungsübungen, achtsame Reflexion und das Setzen gesunder Grenzen, lässt sich die Stressbelastung reduzieren. Dies kann dazu beitragen, die emotionale Resilienz zu stärken und das Risiko für stressbedingte Herzprobleme wie das Broken-Heart-Syndrom zu verringern. Zudem fördert Selbstliebe eine positive Einstellung, die dabei unterstützt, belastende Situationen besser zu bewältigen.



Pflege dein Herz

Das Broken-Heart-Syndrom ist mehr als einfach nur Liebeskummer. Die medizinische Behandlung überlässt du am besten einem Arzt, mit dem Herzen ist nicht zu spaßen.

Du kannst aber viel für deine Genesung auch selbst tun. Das Broken-Heart-Syndrom könnte dein Anstoß sein, endlich eine regelmäßige Selbstfürsorge in deinen Alltag zu integrieren.

Wenn du die folgende Checkliste nutzt, brauchst du täglich nicht mehr als 30 Minuten, um deine Liebe zu dir selbst zu stärken. Je größer deine Selbstliebe ist, umso größer ist auch deine Widerstandskraft gegen Verletzungen durch das Verhalten anderer Menschen.

Checkliste: Tägliche kleine Impulse zur Selbstliebe im Alltag

- Morgens bewusst tief durchatmen und den Tag mit einer positiven Absicht beginnen
- Sich täglich mindestens eine Sache sagen, die man an sich schätzt
- Kleine Pausen einlegen, um den eigenen Körper wahrzunehmen und zu entspannen
- Sich Zeit für eine kurze Achtsamkeitsübung oder Meditation nehmen
- Gesunde und nährende Mahlzeiten bewusst genießen
- Grenzen respektieren und „Nein“ sagen, wenn es nötig ist
- Sich selbst kleine Freuden gönnen, z. B. eine Tasse Tee oder einen Spaziergang
- Negative Gedanken bewusst erkennen und durch positive Affirmationen ersetzen
- Sich Fehler erlauben und sich selbst mit Mitgefühl begegnen
- Den Tag mit einem Dankbarkeitsritual abschließen, um das Positive zu sehen

Einmal pro Woche solltest du dir mehr Zeit für dich nehmen. Wichtig ist, dass du dich in deiner Zeit für dich nicht durch Medien ablenkst. Befasse dich mit dir, sei kreativ, nutze die Zeit für Spaziergänge, Wellness oder andere Erholungen.

Nutze eine Kladde, um deine Checkliste für Selbstliebe am Anfang zu dokumentieren. Hake täglich ab, was dir gelungen ist. Nach ein paar Wochen werden dir diese Aspekte in Fleisch und Blut übergehen und einfach zu deinem Alltag gehören.

Horoskop für Juli 2025

Widder

Im Juli spürst du eine besondere Energie, die dich antreibt, neue Projekte zu starten. Nutze diesen Schwung, aber achte darauf, nicht zu impulsiv zu handeln.

Stier

In den nächsten Wochen zahlt sich deine Geduld aus – bleib ruhig und konzentriert bei deinen Vorhaben. Kleine Fortschritte bringen dich deinem Ziel näher.

Zwillinge

Im Juli steht Kommunikation im Mittelpunkt – nutze deine Worte, um Klarheit zu schaffen. Sei offen für neue Perspektiven und höre aktiv zu.

Krebs

In den nächsten Wochen hilft dir deine Sensibilität, die Bedürfnisse anderer besser zu verstehen. Achte aber darauf, auch auf dich selbst zu achten und dir Pausen zu gönnen.

Löwe

Im Juli zieht deine Ausstrahlung positive Aufmerksamkeit an. Zeig dich selbstbewusst, ohne dabei deine Mitmenschen aus den Augen zu verlieren.

Jungfrau

In den nächsten Wochen geben dir Ordnung und Struktur Sicherheit. Nutze deine Fähigkeit, Details zu erkennen, um wichtige Entscheidungen zu treffen.

Waage

Im Juli ist Balance dein Schlüssel zum Erfolg. Finde Harmonie zwischen deinen eigenen Wünschen und den Erwartungen anderer.

Skorpion

In den nächsten Wochen führt dich deine Intuition sicher durch alle Herausforderungen. Vertraue auf deine innere Stimme und handle entschlossen.

Schütze

Im Juli treiben dich Abenteuerlust und Neugier an. Bleib offen für Neues, aber behalte deine Ziele klar im Blick.

Steinbock

In den nächsten Wochen bringen dich Disziplin und Ausdauer weiter. Setze dir realistische Ziele und arbeite Schritt für Schritt darauf hin.

Wassermann

Im Juli sprudelt deine Kreativität – nutze sie, um innovative Lösungen zu finden. Sei bereit, auch ungewöhnliche Wege zu gehen.

Fische

In den nächsten Wochen macht dich deine Empathie besonders zugänglich für andere. Achte darauf, deine eigenen Grenzen zu wahren und dich nicht zu überfordern.

ESSBARE BLÜTEN: GENUSS PUR

Wer seine Sommersalate und Desserts in diesem Sommer besonders lecker zubereiten und anrichten möchte, sollte sich einmal die Blüten in seinem Garten anschauen.

Viele essbare Blüten enthalten zahlreiche wertvolle Stoffe. Dazu gehören Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Diese tragen zu einer ausgewogenen Ernährung bei und unterstützen das Immunsystem ganzheitlich. Insgesamt geht am davon aus, dass die folgenden Vorteile in essbaren Blüten vorhanden sind:

- Antioxidantien, die dazu beitragen, freie Radikale im Körper abzufangen.
- Verdauungsfördernde Inhaltsstoffe, die die Verdauung regulieren können.
- Entzündungshemmende und beruhigende Inhaltsstoffe.
- Unterstützung des Immunsystems bei Infektionskrankheiten



Rezept: Salat mit bunten Blüten

Dieser Sommersalat ist nicht nur wunderschön anzusehen, sondern auch eine gesunde Mahlzeit voller Nährstoffe.

Zutaten:

- Eine Handvoll gemischte Blattsalate (z.B. Rucola, Babyspinat, Kopfsalat)
- Eine Handvoll essbare Blumen (z.B. Ringelblumen, Kapuzinerkresse)
- 1 Gurke, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 große Tomate, gewürfelt
- 1/2 rote Zwiebel, in dünne Ringe geschnitten
- Eine Handvoll frische Kräuter (z.B. Basilikum, Minze, Petersilie), grob gehackt
- Eine Handvoll gehackte Nüsse oder Samen (z.B. Mandeln, Sonnenblumenkerne)
- Saft einer halben Zitrone
- 2 Esslöffel Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

TIPP: Obstsalate, Limonaden und Eisbecher können mit essbaren Blüten zu echten Delikatessen werden!

So wird's gemacht:

- Blattsalate waschen und trocken tupfen. In eine große Salatschüssel geben.
- Die Blüten vorsichtig waschen und trocken tupfen. Einige Blüten zur Dekoration beiseitelegen und den Rest zu den Salatblättern geben.
- Gurken- und Tomatenscheiben, rote Zwiebel, gehackte Kräuter und Nüsse oder Samen hinzufügen.
- Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer vermischen, dann über den Salat gießen.
- Mit ein paar Blüten dekorieren.



AUS DEM BLUMENLEXIKON: ESSBARE BLÜTEN

Essbare Blüten kann jeder selbst im Garten oder auf dem Balkon anbauen. Die bekanntesten essbaren Blüten sind Gänseblümchen, Lavendel und Schafgarbe. Die folgende Liste hilft dabei, die Schönheiten mit dem sanften Geschmack im Garten zu pflanzen. Die meisten essbaren Blüten werden übrigens auch gern von Insekten genascht. Viele essbare Blüten lassen sich auch in der freien Natur finden. Hier gilt beim Sammeln, dass niemals zu nah an einer Straße gesammelt werden sollte. Essbare Blüten können auch als Deko in Eiswürfeln verendet werden. Das macht die Sommerparty zu einer Freude für die Augen. So können die natürlichen Kunstwerke auch für den Winter konserviert werden.

- Gänseblümchen: Reich an Vitamin C und entzündungshemmend. Blüten, Knospen und Blätter sind essbar und verleihen Salaten einen mild-süßlichen Geschmack.
- Holunderblüten: Enthalten antivirale Flavonoide. Häufig genutzt bei Erkältungen in Sirup, Gelee oder Tee mit aromatisch-blumigem Geschmack.
- Veilchen: Vitamin-C-reich und entzündungshemmend. Duftende Blüten eignen sich als zarte, süßliche Dekoration für Salate und Desserts.
- Kapuzinerkresse: Enthält antivirale Senföle. Unterstützt das Immunsystem. Die orangen Blüten schmecken scharf-pfeffrig und dienen als Gewürz oder Dekoration.
- Löwenzahn: Reich an Vitaminen, Mineralien und Antioxidantien. Bitterstoffe fördern Entgiftung. Blüten werden in Salaten oder für Löwenzahnhonig verwendet.
- Ringelblume: Flavonoide und ätherische Öle unterstützen Hautheilung. Leuchtend orange oder gelbe Blüten passen zu Salaten und Suppen.
- Schlüsselblume: Lindert Husten und Verdauungsbeschwerden. Mild-süßer Geschmack, ideal für Tee, Salate oder Desserts.
- Schafgarbe: Bekannt als „Frauenkraut“ zur Zykluslinderung. Blüten schmecken leicht bitter, gut für Tee oder als Gewürz.
- Kornblume: Blaue Blütenblätter mit antioxidativen und entzündungshemmenden Eigenschaften. Essbare Dekoration für Salate und Desserts.
- Lavendel: Nur der echte Lavendel kann in der Küche verwendet werden. Hierbei nur kleine Mengen verwenden. Lavendel hat einen starken Eigengeschmack aufgrund seines hohen Anteil an ätherischen Ölen.

Essbar sind übrigens auch Dalienwurzeln, Blüten von Funkien, vom Phlox (nicht alle Sorten) und die Blüten der (Kleinen) Taglilie. Auch Malve, Rose und die Blüten der meisten Kräuter sind essbar. Die Floristin vor Ort hat sicher noch zusätzliche Tipps. Vor dem Verzehr bitte unbedingt vergewissern, dass es sich um essbare Blüten handelt.



Numerologie: Die Lehre von den Zahlen

Numerologie ist eine alte Lehre, die Zahlen eine besondere Bedeutung zuschreibt und deren Einfluss auf das Leben und die Persönlichkeit untersucht. Sie basiert auf der Vorstellung, dass Zahlen nicht nur mathematische Werte, sondern auch symbolische Botschaften enthalten, die Einblicke in Charaktereigenschaften, Lebenswege und zukünftige Entwicklungen geben können. In vielen Kulturen und Traditionen hat die Numerologie eine lange Geschichte und wird bis heute genutzt, um Zusammenhänge zu erkennen und Orientierung zu finden.



Die Geschichte der Numerologie reicht weit zurück und ist eng mit den frühen Kulturen und philosophischen Lehren verbunden. Erste Ansätze lassen sich bereits im alten Ägypten und Mesopotamien finden, wo Zahlen eine symbolische Bedeutung hatten und für religiöse oder magische Zwecke genutzt wurden. Auch in der jüdischen Kabbala spielt die Zahlensymbolik eine zentrale Rolle, insbesondere durch die Methode der Gematrie, bei der Buchstaben in Zahlenwerte umgewandelt werden, um verborgene Bedeutungen in Texten zu entdecken.

Im antiken Griechenland entwickelte der Philosoph Pythagoras im 6. Jahrhundert v. Chr. die Grundlagen der westlichen Numerologie. Er betrachtete Zahlen als die Urprinzipien des Universums und glaubte, dass sie das Wesen aller Dinge offenbaren können. Seine Lehren verbanden Mathematik, Musik und Mystik und legten den Grundstein für die späteren numerologischen Systeme.

Im Laufe der Jahrhunderte wurde die Numerologie in verschiedenen Kulturen weiterentwickelt und mit unterschiedlichen spirituellen und esoterischen Traditionen verknüpft. Im Mittelalter und der Renaissance erlebte sie eine Blütezeit, als Gelehrte und Mystiker Zahlen als Schlüssel zum Verständnis göttlicher Ordnung und menschlichen Schicksals betrachteten.

Heute ist Numerologie eine weit verbreitete Praxis, die in vielen Bereichen von der Persönlichkeitsanalyse bis zur Lebensberatung Anwendung findet. Trotz moderner wissenschaftlicher Erkenntnisse bleibt sie für viele Menschen ein faszinierendes Werkzeug, um verborgene Zusammenhänge und Bedeutungen im Leben zu entdecken.



Die EINS stellt das All-Eins-Sein dar, vorstellbar so, dass eine weiße Hexe auch im Alleinsein weiß, dass sie alles in sich vereint, also vollkommen ist und ihr, einem Kind der Schöpfung, nichts fehlt. Diese Einheit ist die größte denkbare Harmonie, die auch in der Hermetik beschrieben wird. Hier heißt es:

Wie oben so unten,
wie innen so außen,
wie im Kleinen, so im Großen.

Dieser Satz beschreibt die Vollkommenheit eines jeden Lebewesens, das mit sich selbst in der Einheit lebt.

Die ZWEI in der Magie orientiert sich stark am menschlichen Erleben von Dualität. Nur wenn Gegensätze vereint sind, kann etwas entstehen. In der Trennung und Distanz aber liegen Stillstand und Verderben. Die Anrufung von Sonne und Mond und die Achtung der Verbindung zwischen Mann und Frau zeigen den Umgang mit der Zahl ZWEI. Balance zwischen ZWEI Polen zu halten ist eine Tugend der er, die ein magisches Werk vollbringen.



Die DREI kommt ebenfalls in der Auffassung der Magie vor, wenn es um die Beachtung der Regeln vom Werden – Wachsen – Vergehen geht. Hier wird deutlich, dass der Mensch und auch die Hexe sich mit dem Aspekt der Vergänglichkeit auseinander setzt. Gerade dieser Aspekt aber ist es auch, der uns immer wieder im Augenblick leben lässt und so erfahren wir von Augenblick zu Augenblick eine Ewigkeit.



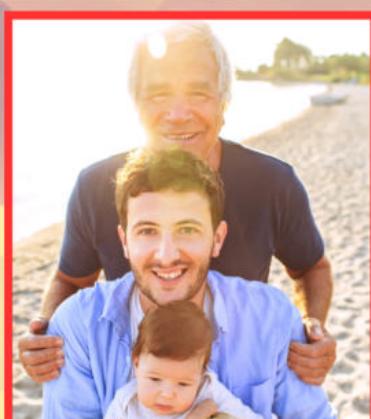
Die dreifache Göttin sei hier besonders zu erwähnen. Dieser immer wieder ablaufende Prozess ist für Hexen der Kalender, die Uhr und die Lebenseinstellung. Es gibt nichts Ewiges außer diesem Prozess. Frauen, der weibliche Körper mit dem weiblichen Zyklus, zeigen diesen Ablauf Monat für Monat. Der Wandel von der Jungfrau zur Mutter und dann zur Weisen ist den Hexen heilig. Die Meditation über die eigene Wandlung führt auf sanfte aber heilsame Weise dazu, dass wir frei werden von Jugendlichkeitswahn und der Trauer über z.B. die Wechseljahre.

Jeder kennt das Symbol dafür, doch es gibt noch weitere Möglichkeiten, es darzustellen. So tragen manche Hexen Anhänger, auf denen eben dieses dreifache Frauengesicht abgebildet ist. Außerdem zeigen drei Mondsicheln einen Hinweis auf diesen immer wiederkehrenden Lauf. Und der Mond, mit abnehmender Phase, Neumond und zunehmender Phase und schließlich Vollmond ist unser größtes Symbol für das Leben und seine Entwicklung. Aus diesem Grund wendet eine weiße Hexe sich täglich dem Mond zu. Auch männliche Hexen können sich mit ihrem Gefühl in diesen Lebenslauf hinein geben. Hierfür müssen sie verstehen, dass der starke Jüngling mit seiner Sturm- und Drangmentalität nicht etwa verschwindet oder schwach wird. Genau so wie Frauen transformieren sich auch Männer. Aus dem starken jungen Mann wird der reife Mann, der seine Stärke im inneren trägt, sich selbst gegenüber als „richtiger Mann“ auftreten kann. Und am Schluss steht genau so wie bei Frauen der weise Mann, der der Jugend Schutz und Rat bieten kann. In der Entwicklungspsychologie datiert man bei Männern und Frauen den Übertritt in die zweite, also reife Lebensphase etwa zwischen 40 und 45 Lebensjahren.

Der Mond mit seinen drei Phasen gibt also die Bedeutung der DREI vor. Im Hexencredo heißt es: „Zieh den Kreis auf dreimal aus...“.

Jeder Schutzkreis wird dreimal gezogen, weiße Hexen bekräftigen einen Zauberspruch mit einem dreifachen „So sei es“.

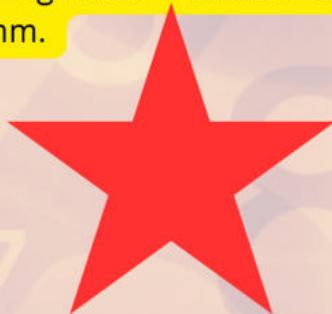
In eine magische Räucherung sollten normalerweise nur drei Zutaten hineingehören. So werden häufig Beifuß und Wacholder für Eingang und Ausgang gemischt. Die dritte Zutat ist dann das eigentliche, dem Thema zugeordnete Kraut.





Die VIER in der Magie findet ihre Bedeutung in den vier Elementen, in der Vollkommenheit der Schöpfung. In der VIER ist quasi das Grundrezept des Lebens vorhanden. Symbolisch werden die Elemente Feuer, Wasser, Erde und Luft als Bestandteile genutzt. Jeder Hexenaltar hat grundsätzlich ein Symbol für jedes Element, ohne die Beachtung der Elemente vollzieht eine Hexe kein Ritual. Hier ist meist eine Schutzkerze für Feuer, die Räucherung für Luft, Wasser und ein Stein oder ein Holzstück für Erde zu finden. Es geht aber auch anders. So kann eine Feder die Luft darstellen oder eine Muschel das Wasser und Blumen die Erde oder rote Blumen das Feuer.

Durch die FÜNF dann entsteht das Pentagramm, also der Stern mit den fünf Zacken. Er ist das stärkste und eines der ältesten Hexensymbole der Welt. Das Pentagramm bezeichnet die VIER Elemente und, zur Ordnung und Führung dieser Kräfte, den Geist. Magie vermeidet Geistlosigkeit und kann daher nicht durchgeführt werden ohne das Pentagramm.



Finde deine eigene Geburtszahl heraus. Dafür zählst du einfach alle Ziffern aus deinem Geburtsdatum zusammen. Beispiel: 15.04.1967 : $1+5+0+4+1+9+6+7 = 33$. Dann folgt bei zweistelligen Zahlen der nächste Schritt: $3+3 = 6$, Geburtszahl 6.

Das kannst du auch mit deinem Hochzeitstag und jedem anderen wichtigen Datum durchführen.

Die SECHS ist die Zahl nach der
Ordnungszahl FÜNF, sie wird daher
häufig als negative, dunkle Zahl
gesehen. Gegner der weißen Magie
sahen in ihr den Teufel. Diese
negative Färbung allerdings kam
erst durch die Christianisierung,
hierin liegt auch ein Ansatz für
Antisemitismus. Das Symbol der
jüdischen Religion ist der Stern mit
sechs Zacken, zusammengesetzt
aus zwei Dreiecken. Hier ist das
Dreieck mit der Spitze nach oben
das männliche Element und das
Dreieck mit der Spitze nach unten
der Kelch, also das weibliche
Element. In der Vereinigung von
Drei und Drei liegt eine heilige
Bedeutung, eine doppelte
Vollkommenheit. Das Patriarchat
mit seiner Geschlechtertrennung
hat diese Symbolik
selbstverständlich verteufelt.



Die SIEBEN ist eine kultische Zahl in jedem
Kulturkreis. Man denke an die sieben
Hauptzentren im Organismus, die Chakras.
SIEBEN mal SIEBEN Jahre dauert es bis zur
vollständigen Entwicklung des Menschen und
SIEBEN Phasen stehen vor der Weisheit. Die
weiße Magie feiert SIEBEN magische Bäume,
jedem von ihnen sind ein Ritual und ein
Lebensaspekt zugeordnet.

Als ich vierzehn war, war mein Vater so unwissend. Ich konnte den
alten Mann kaum in meiner Nähe ertragen. Aber mit
einundzwanzig war ich verblüfft, wie viel er in sieben Jahren
dazugelernt hatte.

Mark Twain



Die ACHT findet wenig Beachtung in der Handlung der Hexe, sie steht für die Ewigkeit, die Unendlichkeit. Die liegende ACHT wird bei Verbindungsritualen, rituellen Trauungen verwendet. Meist stehen beide Partner in einer solchen liegenden ACHT aus Rosenblättern und das Eheband wird in Form der ACHT um die Handgelenke der beiden gebunden.



In der NEUN haben wir wieder eine magische Zahl, die im Hexencredo vorkommt. Die NEUN besteht aus drei DREIen und hat daher eine verstärkte Wirkung.

Neun Hölzer sind für den Kessel gut, brenn sie schnell mit sanfter Glut.

Neun Hölzer können als die NEUN Hexen gesehen werden, die für ein Ritual mindestens benötigt werden.



Du kannst mit den Zahlen, die du etwa für deinen Geburtstag ermittelt hast (s.o) auch noch weitere Denkanstösse erhalten. So könntest du dir aus dem Großen Arkanum des Tarot die entsprechende Karte vornehmen und dich fragen, was sie dir bedeutet. Auch mit den Runen kannst du so verfahren. Dann stehen dir die ersten neun Runen zu Verfügung. Kombiniere auch einmal deine Geburtszahl mit der eines Partners oder Freundes. Beispiel: Geburtstszahl 6, Geburtszahl des Partners 3. $6+3=9$.

Die Zahl der Verbindung ist damit die 9. Für das Tarot würde das bedeuten, dass eure persönlichen Karten "Die Liebenden" und "Die Herrscherin" sind, die Verbindung hat die Karte "Der Eremit". So erhaltet ihr neue Impulse, über euch und eure Bindung zu sprechen und belebende Aspekte zu entdecken.



Jede Zahl ist auch einem Planeten zugeordnet. Für Rituale lässt sich dieses Wissen um Zahlen vielleicht beim Aufbau eines Altars verwenden.

EINS - Sonne

ZWEI - Mond

DREI - Jupiter

VIER - Uranus

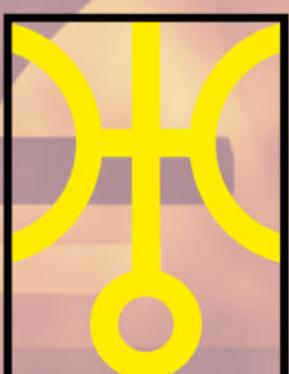
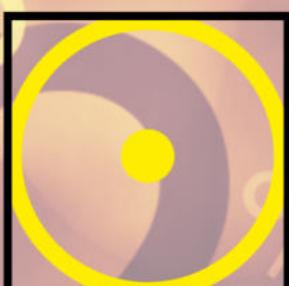
FÜNF - Merkur

SECHS - Venus

SIEBEN - Neptun

ACHT - Saturn

NEUN - Mars



Planeten und Tierkreiszeichen

Jedes Tierkreiszeichen wird von einem Planeten regiert. In der Astrologie herrscht keine Einigkeit über die Zuordnung. Die meisten astrologischen Richtungen nehmen die Zuordnung

wie folgt vor:

Widder: Mars

Löwe: Sonne

Mond: Krebs

Zwillinge und Jungfrau: Merkur

Stier und Waage: Venus

Schütze: Jupiter

Steinbock: Saturn

Wassermann: Uranus

Fische: Neptun

Skorpion: Mars

Im Tarot und in der Traumdeutung arbeiten wir sehr viel mit der folgenden Zahlenmystik. Hier sehen die Bedeutungen wie folgt aus:

- 1 - Die Schöpferkraft, der Impuls, die Initiative
- 2 - Polarität, jedoch harmonisch
- 3 - Fruchtbarkeit, Wachstum, Kreativität und Lebenskraft
- 4 - Ordnung (VIER Elemente und VIER Himmelsrichtungen)
- 5 - das fünfte Element, der Geist (im kleinen Arkanum kann es ein Krisenzeichen sein)
- 6 - Vereinigung, Harmonie, Fruchtbarkeit
- 7 - Heiligkeit, verbindet die göttliche DREI mit der irdischen VIER
- 8 - Gerechtigkeit, im kleinen Arkanum auch Veränderung, was ja gerade zur Gerechtigkeit führen kann
- 9 - Innenschau, Ruhe vor dem Neubeginn (Gegenteil zur SECHS)
- 10 - Vollkommenheit, aber auch das Maximum
- 11 - Grenzüberschreitung, Überschreitung des Maximum
- 12 - Vollständigkeit, auch Abschluss (DREIxVIER)

In der modernen Welt wird noch immer die Zahl SECHS eher etwas aus der „bösen“, teuflischen Welt zugeordnet (666 als Kennzeichen des Teufels und einiger Satanisten) Nachvollziehbare Gründe gibt es dafür nicht.

Mathematik ist das Alphabet, mit dessen Hilfe Gott das Universum beschrieben hat.

Galilei

Fasse einmal die Zahlen deines Geburtstags, deines Herrscherplaneten und deines wichtigsten Tages im Leben zusammen. Dafür ermittelst du die drei Zahlen erst einzeln und rechnest sie erst im zweiten Schritt zusammen! Beispiel: Geburtszahl 6, Planetenzahl 9, wichtigster Tag im Leben 7. $6+9+7=22$, $2+2=4$, Ergebnis: 4



„Du musst verstehn!
Aus Eins mach' Zehn,
Und Zwei lass gehn,
Und Drei mach' gleich,
So bist Du reich.
Verlier' die Vier!
Aus Fünf und Sechs,
So sagt die Hex',
Mach' Sieben und Acht,
So ist's vollbracht.
Und Neun ist Eins,
Und Zehn ist keins.

Das ist das Hexen-Einmal-Eins!“

(Goethe, Das Hexeneinmaleins



Heilige Zahlen besitzen in vielen Kulturen und religiösen Traditionen eine fest verankerte symbolische Bedeutung und finden vielfältige Anwendung in Ritualen, Texten und Bauwerken.

Die Zahl Sieben ist in zahlreichen Kulturen von großer Bedeutung. Im Christentum steht sie für Vollständigkeit und göttliche Ordnung, sichtbar etwa in den sieben Schöpfungstagen und den sieben Sakramenten. Im Judentum spielt die Sieben ebenfalls eine zentrale Rolle, beispielsweise bei den sieben Tagen der Schöpfung und den siebenarmigen Menora. Im Islam ist die Zahl Sieben bedeutend bei der Pilgerfahrt nach Mekka, bei der sieben Umrundungen der Kaaba vollzogen werden. Auch in der indischen Kultur gilt die Sieben als heilige Zahl, etwa durch die sieben Chakren im menschlichen Körper.

Die Zahl Drei symbolisiert in vielen Traditionen Einheit und Vollkommenheit. Im Christentum steht sie für die Dreifaltigkeit – Vater, Sohn und Heiliger Geist. In der hinduistischen Religion repräsentiert die Drei die Trimurti, bestehend aus Brahma, Vishnu und Shiva. Auch in der buddhistischen Lehre taucht die Drei als Symbol für die Drei Juwelen (Buddha, Dharma, Sangha) auf.

Die Zahl Vier ist häufig mit den vier Himmelsrichtungen (Norden, Süden, Osten, Westen) und den vier Elementen (Erde, Wasser, Feuer, Luft) verbunden. In der chinesischen Kultur spielt die Vier eine ambivalente Rolle: Während sie als Zahl der Vollständigkeit gilt, wird sie aufgrund der Ähnlichkeit zur Aussprache des Wortes für „Tod“ oft als Unglückszahl betrachtet. In der nordamerikanischen indigenen Kultur symbolisieren die vier Richtungen wichtige Lebensaspekte und werden in Zeremonien berücksichtigt.

Die Zahl Zwölf steht in vielen Kulturen für Vollständigkeit und Ordnung. Im Christentum gibt es die zwölf Apostel, die als wichtige Wegbereiter der Religion gelten. Im Judentum ist die Zahl Zwölf mit den zwölf Stämmen Israels verbunden. Die chinesische Astrologie kennt zwölf Tierkreiszeichen, die den Jahreszyklus bestimmen. Auch im alten Mesopotamien wurde das Zahlensystem auf der Basis von zwölf entwickelt, was sich in der Einteilung von Zeit und Raum widerspiegelt.

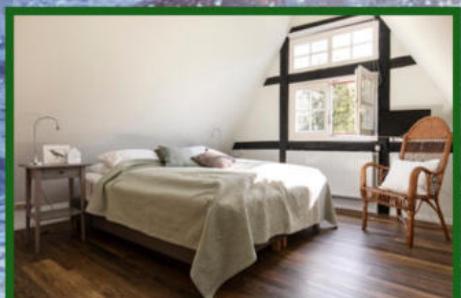
Diese heiligen Zahlen sind integraler Bestandteil religiöser und kultureller Praktiken weltweit. Sie finden sich in der Gestaltung von Tempeln, Kirchen und anderen heiligen Stätten, in der Struktur von Ritualen und Zeremonien sowie in heiligen Texten. Beispielsweise wird die Zahl Sieben in der christlichen Liturgie durch die sieben Sakramente und die sieben Bitten im Vaterunser sichtbar. In der islamischen Praxis sind die sieben Umrundungen der Kaaba während der Hadsch fest vorgeschrieben. In der hinduistischen Tradition spielen die drei Hauptgötter der Trimurti eine zentrale Rolle in religiösen Erzählungen und Ritualen. Darüber hinaus prägen diese Zahlen auch Kalender- und Zeitsysteme, wie die zwölf Monate des gregorianischen Kalenders oder die zwölf Tierkreiszeichen in der chinesischen Astrologie. Die Verwendung heiliger Zahlen ist somit fest in den religiösen und kulturellen Abläufen verankert und wird durch schriftliche Überlieferungen und archäologische Funde dokumentiert.

Hexenreisen

21.9.25 bis 28.9.25



Energiewoche an der
Ostsee



Einzelzimmer

Gruppenraum für unser Programm

Gemeinsames Kochen, Essen

Meditation

Energiearbeit

Märchenabende

Sauna

Ausflug zum Strand (in Fahrgemeinschaften)

Kreistänze

Freizeit, Seele baumeln lassen

Gemeinschaft feiern

**990,00 Euro inklusive Bettwäsche,
Handtücher, Sauna, Verpflegung
(vegetarisch, gemeinsam kochen)**

Hexenschülerinnen
erhalten 50,00 Ermäßigung

10% Anzahlung bei Buchung,

Rest zahlbar in 3 Beträgen bis 15. Juli 2025

Weitere Infos und Programm unter

stefanie@hexenpost.com

**Das wird
magisch!**

Hunde erlaubt gegen
Aufpreis!

24 Stunden Programm
Energiearbeit auf
6 Tage verteilt inklusive

Maximal 12 Personen

Auswertung des Selbsttests:

Überwiegend a):

Du neigst stark zur Orakelsucht. Du verlässt dich oft auf Vorhersagen und Orakel, um Sicherheit zu gewinnen. Das kann dir kurzfristig Halt geben, aber langfristig ist es wichtig, auch auf dein eigenes Urteilsvermögen und deine Intuition zu vertrauen. Versuche, dein Selbstvertrauen zu stärken und Entscheidungen mehr aus dir selbst heraus zu treffen.

Überwiegend b):

Du hast ein ausgewogenes Verhältnis zu Orakeln. Du schaust gerne mal nach Vorhersagen, lässt dich aber nicht komplett davon leiten. Das ist eine gesunde Balance, die dir erlaubt, Inspiration zu bekommen, ohne die Kontrolle abzugeben.

Überwiegend c):

Du bist kaum anfällig für Orakelsucht. Du vertraust auf dich selbst und deine eigenen Fähigkeiten, Entscheidungen zu treffen. Das ist eine starke Haltung, die dir hilft, selbstbewusst durchs Leben zu gehen. Orakel siehst du eher als nette Unterhaltung, nicht als Entscheidungsgrundlage.

**Die Hexenpost August
(Lughnasadh)
erscheint am
4. August 2025.**

Webinare der Hexenpost Juli 2025

Datum	Thema	Kosten
3. Juli 20.00 Uhr	Grundrezepte Kräuter	Gratis für HexenschülerInnen, alle anderen 3,00 Euro
3. Juli 21.00 Uhr	Hausapotheke aus Kräutern herstellen	Gratis für HexenschülerInnen, alle anderen 3,00 Euro
5. Juli, 18 Uhr	(Heil)steine	Gratis für HexenschülerInnen, alle anderen 3,00 Euro
5. Juli, 19 Uhr	Kristallkugeln und Co. Wahrsagemethoden	Gratis für HexenschülerInnen, alle anderen 3,00 Euro
12. Juli, 17Uhr	Das Hexencredo und die 13 Hexenregeln	Gratis für HexenschülerInnen, alle anderen 3,00 Euro
12. Juli, 18Uhr	Magische Flaschen herstellen	Gratis für HexenschülerInnen, alle anderen 3,00 Euro
24. Juli, 18.00 Uhr	Ritualaufbau und Ablauf	Gratis für HexenschülerInnen, alle anderen 3,00 Euro
24. Juli, 19 Uhr	Liebesmagie	Gratis für HexenschülerInnen, alle anderen 3,00 Euro

HexenschülerInnen sind diejenigen, die die Hexenschule auf hexenpost.com gebucht haben und dort TeilnehmerInnen sind. Für diesen Personenkreis gehören die oben aufgeführten Webinare zum Angebotsumfang.

Workshops online

Datum	Thema	Kosten
Runenkunde, Teil 2 6. Juli	Verwendung der Runen	Gratis für TeilnehmerInnen am Runenkurs, alle anderen 25,00 Euro
Jahreskreis-Workshop 1 11. Juli 19 bis 21 Uhr	Der Jahreskreis in unserem Alltag	Gratis für TeilnehmerInnen am Kurs Jahreskreis Coach werden, alle anderen 15,00 Euro
KräuterWorkshop 1 23. Juli 25 19 bis 21Uhr	Grundlagen Kräuterwissen	Gratis für TeilnehmerInnen am Kräuterkurs, alle anderen 15,00 Euro

Weitere Infos per Mail an die Redaktion oder auf der Homepage