

digital 5,00 Euro
Print 12,50 Euro

HEXENPOST

Ausgabe November 2025



Moorlandschaften -
mystische Biotope

Räuchern - Entspannung,
Innenschau,
Verbundenheit

Loslassen ohne Angst

Räucher- Adventskalender



24 Räucherzutaten,
Kräuter, Blüten,
Harze und Hölzer

mit Räuchermuschel,
Sand und Räucherkohle



Räucherfibel

Räucherwerk
für Rituale &
Meditationen

Ein sinnliches
Vergnügen für
den Advent

29,90

per [PayPal](#) oder [E-Mail](#) bestellen

erhältlich im Hexenshop auf
hexenpost.com

Liebe Leserinnen und Leser der HEXENPOST!

Es wird schaurig und mystisch in der Natur. Im Verborgenen liegen Geheimnisse, die unser Leben bereichern. Erwartet in jedem Fall das Beste von diesem November.

Joachim Ringelnatz beschreibt den November in einem Gedicht als einen Monat des Rückzugs. Dieser Rückzug wird als Vorbereitung auf den Winter gesehen. In seinem Gedicht wird das Leben langsamer und leiser. Das ist ein Segen für unsere schnelllebige, laute Zeit. Nehmt die Stille an, hört genau hin. In der Stille liegt eine Botschaft für den, der hören kann.

Stefanie Glaschke, im November 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 Freiheit ist wie das
Meer:
Die einzelnen Wogen
vermögen nicht viel, aber
die Kraft der Brandung ist
unwiderstehlich.*

(V. Havel)

Inhalt

Moorlandschaften - mystische Biotope.....	7
Den Novemberblues überwinden.....	15
Räuchern.....	19
Orange Day.....	25
Portrait: Gisèle Pelikot.....	27
Einsamkeit.....	29
Loslassen ohne Angst.....	36
Binderunen.....	41
Energiesparen - auch im Winter möglich.....	43
Kohl: Küchenzauber in der kalten Jahreszeit.....	46

A photograph of a misty landscape at dawn or dusk. Bare trees stand silhouetted against a sky filled with soft, warm colors of orange, yellow, and pink. The foreground is a field of tall, dry grass.

Joachim Ringelnatz

November

*Nebel hängt wie Rauch ums Haus,
Drängt die Welt nach innen.
Ohne Not geht niemand aus,
Alles fällt in Sinnen.*

*Leiser wird die Hand, der Mund,
Stiller die Gebärde.
Heimlich träuft aus Herbstesgrund
Noch ein Tropfen Erde.*

Moorlandschaften - mystische Biotope



Moore sind faszinierende, oft mystische Landschaften, die sich durch ihre einzigartige Entstehung, ihre kulturhistorische Bedeutung und ihre herausragende ökologische Rolle auszeichnen. Vor allem in Europa gehören Moore zu den prägenden Landschaftstypen, insbesondere in Regionen wie Norddeutschland, Großbritannien oder Irland.

Moore bedecken weltweit nur 3 % der Landfläche, speichern aber etwa doppelt so viel Kohlenstoff wie alle Wälder der Erde zusammen.

In Deutschland sind über 95 % der Moore trockengelegt, was sie zu einer zusätzlichen Quelle für Treibhausgasemissionen macht, die im Jahr 2022 rund 7,1 % der Gesamtemissionen ausmachten.

Entwässerte Moore emittieren Treibhausgase, wobei die Wiedervernässung eine effektive Methode zur Reduzierung dieser Emissionen darstellt. Um die Moore zu unterstützen ist zum Beispiel der Verzicht auf torfhaltige Blumenerde sinnvoll.



Geschichte der Moore

Moore entstanden vor Jahrtausenden nach der letzten Eiszeit. Wo das Klima feucht und kühl war, bildete sich durch das langsame Absterben von Pflanzenteilen unter Luftabschluss eine moorige Erde, die sogenannten Torf. Diese Torfschicht wuchs über Jahrtausende und konservierte dabei oft Pflanzenreste, Tiere oder sogar archäologische Funde. In der Vergangenheit waren Moore wichtige Ressourcen, da ihr Torf als Brennstoff diente. Gleichzeitig galten Moore aber als lebensfeindlich und unbewohnbar, weshalb viele Gebiete von Menschen eher gemieden oder nur am Rand besiedelt wurden.

Mythologie rund um Moore

Moore gelten in vielen Kulturen als geheimnisvolle Orte voller Mythen und Sagen. Aufgrund ihrer oft unübersichtlichen, nebligen und sumpfigen Beschaffenheit entstanden Geschichten von Geistern, versunkenen Schätzen oder gefährlichen Moorleichen. In der keltischen Mythologie werden Moore häufig mit mystischen Wesen wie Feen oder Wassernixen in Verbindung gebracht. Auch in deutschen Sagen und Märchen sind Moore Schauplätze von magischen Ereignissen, Warnungen vor Gefahren und Symbolen der Grenze zwischen Leben und Tod.



In vielen Erzählungen wird das Moor als geheimnisvoller Ort beschrieben, an dem Geister oder mystische Wesen wohnen. Eine verbreitete Sage erzählt von Moorleuten, welche als verschleierte, oft schicksalhafte Gestalten erscheinen. Diese Moorleute sollen Menschen, die das Moor unachtsam betreten, in die Tiefe ziehen oder irreführen. Dadurch wurden Gefahren in den tückischen Sümpfen bildhaft erklärt und vor den Gefahren des Moores gewarnt. Eine besonders bekannte Variante ist die Geschichte von der „Moorfrau“ oder „Moorhexe“: Sie erscheint Wanderern oft als wunderschöne Frau im weißen Kleid, die hilfsbedürftig wirkt, aber in Wirklichkeit ein gefährliches Moorwesen ist.



Wer ihr folgt, wird behauptet, versinkt im Moor oder verliert sich für immer. Die Sage fungierte als Schutzmotiv, um Menschen von der gefährlichen Moorlandschaft fernzuhalten.

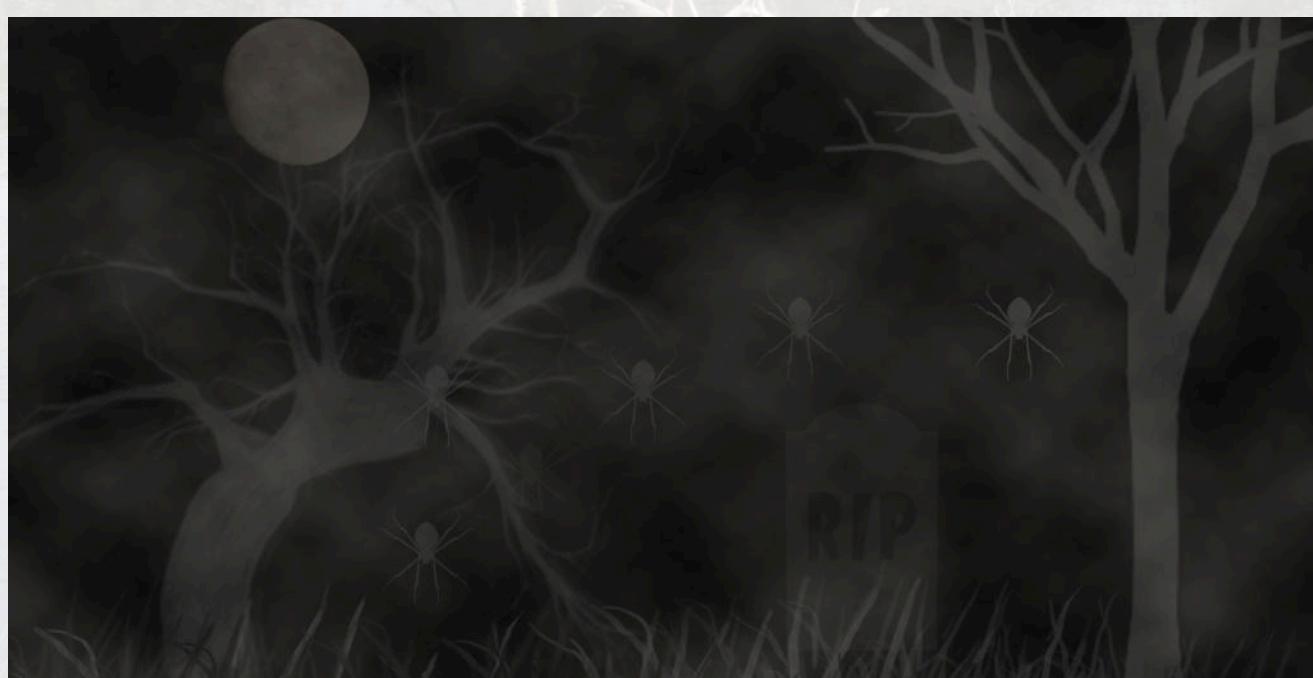
Wissenschaftlicher Hintergrund

Interessant dabei ist, dass solche Geschichten oft reale Erfahrungen widerspiegeln: Moore sind gefährliche, unübersichtliche Landschaften, in denen man leicht versinken oder sich verirren kann. Die eigenen Erzählungen geben den Menschen ein greifbares Bild für die Unsichtbarkeit und Gefahr dieser Ökosysteme.

Beispielhafte bekannte Sage: Der „Moorgräfinnen-Fluch“

In manchen Regionen gibt es Erzählungen von Moorgräfinnen, adeligen Frauen aus der Vergangenheit, die durch Flüche oder tragische Liebe verbannt wurden und als unruhige Seelen im Moor umherirren. Diese Geschichten kombinieren historische Elemente mit der düsteren, melancholischen Atmosphäre der Moore.

Diese beliebten Moor-Sagen zeigen, wie tief Natur, Geschichte und menschliche Vorstellungskraft miteinander verwoben sind.



Ökologische Bedeutung der Moore

Ökologisch haben Moore eine immense Bedeutung. Sie sind wichtige Kohlenstoffspeicher, da der Torf in ihnen große Mengen an CO₂ bindet und so dem Klima schützend entgegenwirkt. Außerdem bieten Moore Lebensraum für eine Vielzahl spezialisierter Pflanzen- und Tierarten, darunter seltene Moose, Libellen oder Vögel wie den Brachvogel. Ihre Feuchtgebiete regulieren den Wasserhaushalt, filtern Wasser und wirken als natürliche Pufferzonen gegen Hochwasser. Allerdings sind Moore durch Entwässerung, Torfabbau und Landwirtschaft stark gefährdet, weshalb zahlreiche Schutzprogramme und Renaturierungen weltweit laufen.

Moore sind also keineswegs öde oder nutzlose Flächen – sie tragen eine tiefen Geschichte in sich, sind von Mythen und Legenden umwoben und spielen eine Schlüsselrolle für Biodiversität und Klima. Ihnen gebührt unser Schutz und unsere Achtung als besondere Schatzkammern der Natur.



Moore sind natürliche Wasserspeicher.

Moore sind Archive der Erdgeschichte.

Entwässerte Moore stoßen große Mengen CO₂ aus.

Natürliche Moore speichern mehr CO₂ als Wälder.

Nur noch zwei Prozent der Moore in Deutschland sind in natürlichem Zustand.

Typische Pflanzen und Tiere in Moorlandschaften

Moore bilden ganz spezielle Lebensräume, in denen nur wenige an andere Standorte gewöhnte Pflanzen- und Tierarten gedeihen können. Die Kombination aus nassem, sauerstoffarmem Boden, niedrigem pH-Wert und nährstoffarmen Bedingungen schafft eine einzigartige Umgebung, die oft von besonders spezialisierten Organismen besiedelt wird.

Typische Pflanzen in Moorlandschaften

Torfmoose (Sphagnum-Arten)

Die Torfmoose sind die „Baumeister“ der Moore. Sie wachsen sehr langsam, können aber enorme Wassermengen speichern – bis zu 20-mal ihr eigenes Gewicht. Durch ihre Verdichtung bilden sie über Jahrtausende die Torfschichten. Sie sind sehr widerstandsfähig gegen Sauerstoffmangel und haben einen niedrigen pH, was sie ideal für Moorböden macht. Torfmoose sind meist grün bis rot gefärbt und prägen die typische moorige Textur.

Moosbeere (Vaccinium oxycoccus)

Diese kleine, immergrüne Pflanze mit glänzenden roten Beeren wächst vor allem in Hochmooren. Sie ist an saures, nasses Milieu angepasst und gehört zu den Heidekrautgewächsen. Die Früchte sind essbar und kennzeichnend für viele Moorstandorte.



Rasenbinse (*Carex paniculata*)

Als Süßgrasgewächs ist die Rasenbinse häufig in Übergangsmooren oder Moorwäldern anzutreffen. Sie bildet dichte, grasartige Bestände und trägt zur Stabilisierung des Bodens bei.

Sonnentau (*Drosera rotundifolia*)

Der Sonnentau ist eine fleischfressende Pflanze, die in nährstoffarmen Mooren wächst. Ihre klebrigen, mit Drüsen besetzten Blätter fangen kleine Insekten, um so Nährstoffe zu ergänzen, die sie im Boden nicht ausreichend findet.

Blutwurz (*Potentilla erecta*)

Diese kleiner Strauch oder Kraut mit gelben Blüten ist typisch für Moor- und Heideflächen und oft in nährstoffarmen, sauren Böden zu finden.



Typische Tiere in Moorlandschaften

Brachvogel (*Numenius arquata*)

Der Brachvogel ist ein charakteristischer Vogel der Moorlandschaften Europas und bevorzugt feuchte Wiesen und Moore zur Brut. Er hat einen langen, gebogenen Schnabel, mit dem er nach Würmern und Insekten im Boden stochert. Der Brachvogel ist ein Symbol für intakte Moorlebensräume.

Heidelerche (*Lullula arborea*)

Diese kleine Lerchenart nutzt Moor- und Heidegebiete als Lebensraum. Ihre gespenkelte Gefiederfärbung bietet Tarnung zwischen den Gräsern. Sie ist bekannt für ihren singenden Balzflug.

Große Moosjungfer (*Leucorrhinia pectoralis*)

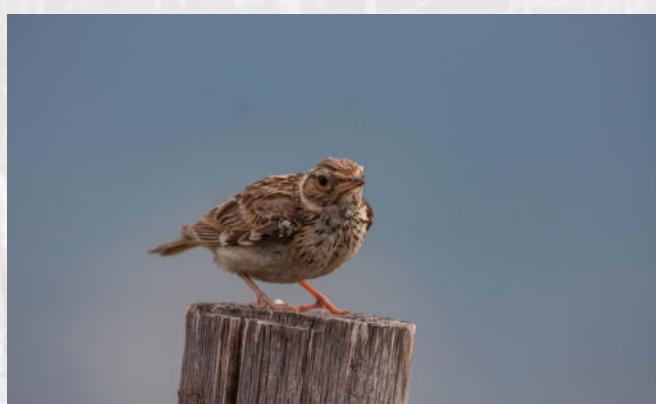
Eine seltene Libellenart, die in Mooren mit sauberem, stehenden Wasser lebt. Sie ist ein Indikator für gesund erhaltene Feuchtgebiete.

Sumpfheuschrecke (*Stethophyma grossum*)

Diese Heuschrecke bevorzugt feuchte Moorbereiche und ist durch ihre intensive gelb-grüne Färbung gut an das Umfeld angepasst.

Wasserschnecken und Moorfrösche

In den Gewässern der Moore finden sich spezialisierte Schneckenarten und kleine Amphibien wie der Moorfrösch (*Rana arvalis*). Der Moorfrösch ist für seine Anpassung an kühle und feuchte Lebensräume bekannt und zeigt oft eine blaue Färbung während der Paarungszeit.



Das Zusammenwirken von Pflanzen und Tieren in Mooren ist oft von gegenseitiger Abhängigkeit geprägt. Zum Beispiel bieten Torfmoose den Lebensraum, den Flechten, Insekten und Amphibien für ihre Entwicklung benötigen. Viele Moorplanten sind auf spezielle Bestäuber oder zersetzende Insekten angewiesen. Ebenso dienen Moore als wichtige Rast- und Brutplätze für bedrohte Vogelarten.

Die biologische Vielfalt der Moore ist also ein sehr spezielles und wertvolles Ökosystem, das weit über die gelegentlich trist wirkende Moorebene hinausreicht. Die Erhaltung dieser Lebensräume schützt somit nicht nur seltene Arten, sondern erhält auch komplexe ökologische Netzwerke.

Eine der bekanntesten und tatsächlich im Volksgut gut überlieferten Moor-Sagen stammt aus Norddeutschland und heißt „Die weiße Frau vom Moor“ oder auch „Die Moorfrau von Dissen“. Sie ist ein klassisches Beispiel für die vielen Geschichten um geheimnisvolle Gestalten in Moorlandschaften.

Die weiße Frau vom Moor (Volkslegende aus dem Emsland, Niedersachsen)

Im Emsland, einer Region mit ausgedehnten Moorflächen, erzählt man sich seit Jahrhunderten die Sage von der „weißen Frau vom Moor“. Es heißt, dass in den späten Abendstunden oft eine Frau in einem langen weißen Kleid über das Moor schweben soll. Die Gestalt erscheint einsam, still und geheimnisvoll, manchmal mit lang herabfließendem Haar und blassem Gesicht.

Der Ursprung der Legende ist eine tragische Liebesgeschichte: Die weiße Frau soll einst eine junge Frau aus einem nahegelegenen Dorf gewesen sein, die elendig im Moor versunken ist, nachdem sie von ihrem Geliebten verlassen wurde oder durch einen tragischen Unfall ums Leben kam. Aufgrund ihres Schicksals kann ihre Seele nicht zur Ruhe kommen und wandert nun als Moorgeist umher.

In der Sage warnt die Moorfrau oft Wanderer davor, das Moor bei Dunkelheit zu betreten. Wer ihr begegnet oder ihr folgt, der gerät in Gefahr – viele seien im Moor verschwunden, nachdem sie ihr blind vertrauten. Manchmal heißt es, die weiße Frau führe die Leute ins Moor hinein und lasse sie dann im Nebel und Morast zurück, wo sie sich verlaufen oder versinken.

Die Sage von der weißen Frau hat viele regionale Varianten, sie ist im Volksgut Norddeutschlands, aber auch in Teilen von Großbritannien und Skandinavien bekannt. In jedem Fall bleibt die Symbolik ähnlich: ein weiblicher Geist, der für Verlust, Trauer und Warnung steht.

Den Novemberblues überwinden

Der November ist für viele Menschen eine Herausforderung. Die Tage sind kurz, das Wetter grau und oft nass, die Sonne zeigt sich selten. Die dunkle Jahreszeit ist angebrochen. Je dunkler ein Tag ist, um so trüber ist bei vielen Menschen die Stimmung. Dieses Phänomen ist einfach zu erklären: Wenn Licht fehlt, sinkt die Stimmung. All das kann uns Menschen schnell in einen Stimmungstief ziehen, den sogenannten „Novemberblues“. Die Jahreszeiten und das Wetter sind nicht zu ändern. Doch es gibt Wege, wie dieser trüben Phase mit mehr Leichtigkeit zu begegnen ist.

Psychologische Auswirkungen

Psychologisch betrachtet entsteht der Novemberblues durch den Mangel an Tageslicht, was den Körper dazu bringt, mehr Melatonin (Schlafhormon) und weniger Serotonin (Glückshormon) zu produzieren. Dies führt zu Symptomen wie Antriebslosigkeit, Müdigkeit, gedrückter Stimmung und Konzentrationsproblemen. Bei anhaltenden, schwereren Symptomen, die sich über mehrere Jahre im Herbst und Winter wiederholen, spricht man von einer saisonal abhängigen Depression (SAD).



Die innere Uhr ist gestört. Das fehlende Sonnenlicht stört den biologischen Rhythmus und beeinflusst den Schlaf-Wach-Zyklus negativ. Es kommt zu hormonellen Veränderungen. Die veränderte Lichtexposition führt zu einer erhöhten Melatonin-Ausschüttung, die Müdigkeit verursacht, und einer verringerten Serotonin-Ausschüttung, was die Stimmung beeinträchtigt. Gleichzeitig treten psychische Symptome auf. Typische Beschwerden sind Antriebslosigkeit, Müdigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, Niedergeschlagenheit, vermehrtes Schlafbedürfnis und Appetitveränderungen. Viele Menschen ziehen sich zurück, da die Dunkelheit und die schlechtere Witterung die Motivation für soziale Aktivitäten verringern.

Der Novemberblues ist nicht das Gleiche wie eine saisonal abhängige Depression (SAD). Er ist eine vorübergehende, saisonale Stimmungsschwankung während die SAD (Winterdepression) eine anerkannte, medizinische Diagnose ist, die gestellt wird, wenn ähnliche Symptome über mindestens zwei aufeinanderfolgende Jahre im Herbst und Winter auftreten. Bei anhaltenden Beschwerden und Leid kann eine therapeutische Behandlung notwendig sein, dann besteht Handlungsbedarf.

Wie kann der Novemberblues überwunden werden?

Es gibt einige Möglichkeiten, wie es gelingt, im Einklang mit dem eigenen spirituellen Weg und seiner inneren Kraftquelle, besser durch die dunkle Jahreszeit zu kommen.

1. Anerkennen der eigenen Gefühle

Zuerst ist es wichtig, die eigenen Gefühle wahrzunehmen und nicht gegen sie anzukämpfen. Der Novemberblues ist nichts Ungewöhnliches oder Schwaches. Er gehört zum natürlichen Rhythmus des Jahres. Jeder darf sich erlauben, traurig oder müde zu sein. Das Annehmen der eigenen Emotionen schafft Raum für Heilung und Veränderung.



2. Zeit für sich selbst nehmen

Gerade in der hektischen Vorweihnachtszeit vergessen wir oft uns selbst. Es ist hilfreich, bewusst Zeiten einzuplanen, in denen man zur Ruhe kommt und seine innere Stimmung wahrnimmt. Hier ein paar Impulse:

- Rituale: Jeden Morgen bewusst eine Tasse Tee oder Kaffee zu trinken, bedeutet vor allem, sich Zeit für sich zu nehmen.
- Selbstfürsorge: Ein warmes Fußbad mit ätherischen Ölen, wie Lavendel oder Orange, unterstützt das eigene Wohlbefinden.
- Meditation: Bereits wenige Minuten täglich helfen, Stress abzubauen und wieder zu sich selbst zu finden.
- Atemübungen: Tiefe Atemzüge sind geeignet, sich mit dem Hier und Jetzt zu verbinden.
- Tagebuch führen: Die eigenen Gedanken und Gefühle niederzuschreiben – das schafft Klarheit.

3. Licht gezielt nutzen

Da der November besonders lichtarm ist, reagiert unser Körper darauf empfindlich. Die fehlende Helligkeit beeinflusst unser Wohlbefinden stark. Deshalb ist es wichtig, so viel Tageslicht wie möglich zu tanken. Was außerdem hilft:

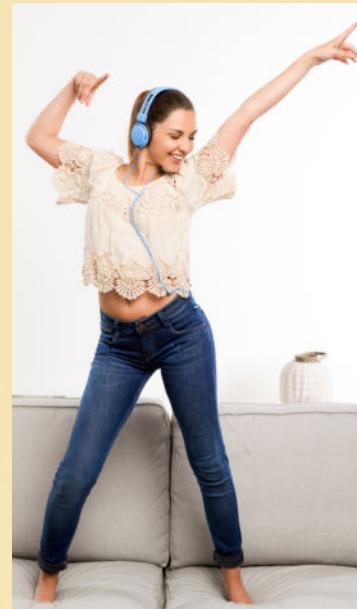
- Lichttherapie: Eine spezielle Tageslichtlampe kann den Mangel an Sonnenlicht ausgleichen. Tageslichtlampen helfen, den Serotonin-Spiegel zu erhöhen und die Müdigkeit zu verringern.
- Kerzenlicht: Am Abend eine gemütliche Atmosphäre mit Kerzen schaffen, sich dabei selbst Geborgenheit schenken.
- Spaziergänge bei Tageslicht: Auch wenn es kalt ist, hilft jeder Moment im Freien das eigene Wohlbefinden zu steigern.



4. Bewegung als Stimmungsbooster

Körperliche Aktivität sorgt dafür, dass Glückshormone freigesetzt werden. Sport und regelmäßige Bewegung, idealerweise im Tageslicht, wirken stimmungsaufhellend und energiefördernd. Dabei muss es kein intensives Training sein. Außerdem gibt es noch diese Optionen:

- Sanftes Yoga: Besonders Yin-Yoga oder regenerative Übungen des restorativen Yogas unterstützen Entspannung.
- Spaziergänge in der Natur: Das Beobachten von Bäumen, Nebel oder Regentropfen kann meditativ wirken.
- Tanzen zu Lieblingsmusik: Bringt Freude und aktiviert den gesamten Körper.



5. Ernährung als Seelenbalsam

Die Ernährung beeinflusst das Wohlfühlgefühl erheblich. Eine vielseitige Ernährung und die Sicherstellung der Vitamin-D-Versorgung können ebenfalls unterstützen. Hier noch ein paar Tipps:

- Vitaminreiche und gesunde Kost: Frisches Gemüse, Obst und Vollkornprodukte stärken das Immunsystem. Omega-3-Fettsäuren (zum Beispiel in Nüssen oder Fisch) fördern die Stimmung. Es ist sinnvoll Zucker und Fertigprodukte zu reduzieren, da sie kurzfristig Energie geben, aber langfristig schlapp machen können.
- Warme Getränke: Kräutertees wie Ingwer oder Zimt wärmen von innen.
- Bewusst genießen: Nimm Dir Zeit beim Essen – das fördert Achtsamkeit.

6. Verbinden mit der eigenen Spiritualität

Gerade in dunklen Zeiten schenkt die Spiritualität Halt und Orientierung. Diese Übungen fördern Achtsamkeit und helfen dabei, negative Gedankenmuster zu durchbrechen:

- Spirituelle Rituale durchführen: Zum Beispiel eine kleine Kerzenzeremonie am Abend oder das Aufstellen eines Altars mit bedeutungsvollen Gegenständen.
- Dankbarkeit üben: Jeden Tag mindestens drei Dinge aufzuschreiben, für die man dankbar ist, verändert die eigene Sichtweise nachhaltig.
- Visualisierungen nutzen: Sich vor dem inneren Auge einen hellen Ort voller Wärme vorzustellen, stärkt das innere Licht.
- Affirmationen: Wiederholung von Sätzen, wie „Ich bin geborgen“ oder „Ich lasse los, was mich belastet“.





7. Gemeinschaft suchen

Bestehende Freundschaften und soziale Aktivitäten zu pflegen, ist hilfreich, um Antriebslosigkeit und dem Drang nach Einigeln entgegenzuwirken. Auch wenn die Dunkelheit nach Rückzug ruft: Kommunikativer Austausch tut gut!

- Spirituelle Gruppen besuchen: Gemeinsame Meditationen oder Workshops geben neue Impulse.
- Freunde treffen: Ein offenes Gespräch über den Blues mindert den eigenen Druck.
- Online-Plattformen nutzen: Gerade in der kalten Jahreszeit bieten virtuelle Treffen Unterstützung.

8. Ausreichend schlafen

Genügend Schlaf ist keine Selbstverständlichkeit – gerade in dunklen Monaten neigen wir dazu, entweder zu wenig oder unregelmäßig zu schlafen. Eine angenehme Schlafumgebung steigert das Wohlbefinden. So startet der Tag kraftvoller und ausgeglichener:

- Dunkelheit im Raum
- Regelmäßige Schlafenszeiten
- Abends Bildschirmzeit reduzieren



9. Mit Farben umgeben

Bunte Kleidung oder Accessoires bringen Farbe in den Alltag. Für gute Laune sich mit lebendige Farben umgeben, das geht einfach mit der eigenen Kleidung und Dekorationen.

Stimmungsaufhellende Gelb- und Orangetöne tun besonders gut. Grün und Rot inspirieren Gefühl und Kreativität und heben garantiert die Laune.

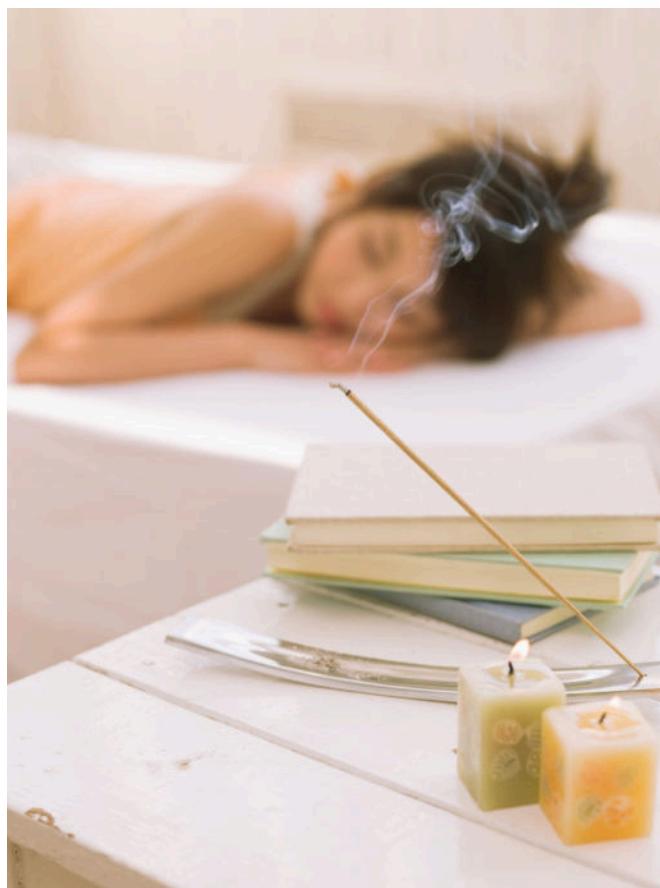


Den November als Chance sehen

Der November lädt uns dazu ein, innezuhalten und nach innen zu schauen. Wer diese Zeit achtsam nutzt, kann gestärkt daraus hervorgehen – mit neuer Klarheit und einer tieferen Verbindung zu sich selbst. Es hilft, sich aktiv dafür zu entscheiden, dass der Novemberblues nicht bestimmt, wie man sich selbst fühlt und sich stattdessen erlaubt, bewusst kleine Momente des Lichtes und der Freude entstehen zu lassen.

Räuchern - Entspannung, Innenschau, Verbundenheit

Das Räuchern zählt zu den ältesten spirituellen Praktiken der Menschheit. Schon seit Jahrtausenden nutzen Kulturen weltweit die Kraft von duftendem Rauch, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. In einer Zeit, in der Hektik und Stress unseren Alltag prägen, gewinnt dieses sinnliche Ritual eine immer größere Bedeutung als Quelle von Entspannung, innerer Einkehr und spiritueller Verbundenheit. Die Kunst des Räucherns beruht auf dem bewussten Verbrennen spezieller Harze, Kräuter oder Holzarten. Dabei entfalten sich wohltuende Düfte, die nicht nur das Raumklima positiv beeinflussen, sondern auch tief in das Bewusstsein wirken können. Die Auswahl der Räuchermaterialien ist vielfältig: Von klassischem Weihrauch über Salbei bis hin zu Lavendel oder Myrrhe – jede Pflanze bringt ihre eigene Schwingung mit und unterstützt unterschiedliche Aspekte der spirituellen Praxis.



Entspannung

Der Duft beim Räuchern wirkt unmittelbar beruhigend auf das Nervensystem. Viele Menschen berichten von einem Gefühl tiefer Gelassenheit und innerer Ruhe während und nach dem Ritual. Besonders in stressigen Phasen kann das bewusste Anzünden eines Räucherstäbchens oder einer Räuchermischung helfen, den Geist zu klären und Spannungen abzubauen. Die sanften Aromen schaffen einen Raum der Stille und Geborgenheit, in dem es leichter fällt, loszulassen und zur Ruhe zu kommen. Die Wirkung von Räucherduft beruht vor allem auf den ätherischen Ölen, die beim Verbrennen freigesetzt werden. Diese Duftstoffe beeinflussen das zentrale Nervensystem und können so zur Beruhigung und zum Wohlbefinden beitragen.



- Lavendel: Häufig eingesetzt wegen seiner beruhigenden Eigenschaften.
- Palo Santo: Ein heiliges Holz aus Südamerika, das reinigend wirkt und positive Energie fördert.

Die Anwendung des Räucherwerks erfolgt meist in Form von kleinen Mengen auf glühender Kohle, auf Quarzsand in einer Muschel oder mit Hilfe von Haltern für Räucherstäbchen. Auch die Schaffung eines bewussten Rituals trägt wesentlich zur entspannenden Wirkung bei. Das langsame Verräuchern unter achtsamer Beobachtung unterstützt das Innehalten vom hektischen Alltag. Der Raum wird dadurch energetisch gereinigt und kann zu einem Ort der Ruhe transformiert werden. Zusätzlich fördern regelmäßige Pausen mit Räucherduft die Achtsamkeitspraxis sowie Meditationstechniken. Die Kombination aus aromatischem Ambiente und fokussierter Aufmerksamkeit ermöglicht es, gedankliche Belastungen loszulassen und innere Balance wiederzufinden.

Verschiedene wissenschaftliche Studien belegen, dass bestimmte Düfte wie Sandelholz, Lavendel oder Weihrauch eine beruhigende Wirkung haben und Angstzustände reduzieren können. Die olfaktorische Wahrnehmung aktiviert dabei Bereiche im Gehirn, die für Emotionen und Erinnerungen zuständig sind. Dadurch entsteht ein unmittelbarer Einfluss auf Stimmungslage und Entspannungsfähigkeit.

Zur Unterstützung der Entspannung bieten sich zahlreiche traditionelle Räuchermittel an:

- Weihrauch (*Boswellia*): Bekannt für seine klärende Wirkung, fördert er inneren Frieden und Gelassenheit.
- Sandelholz: Sein warmer Duft gilt als stressmindernd und hilft beim Loslassen von Anspannungen.



Innenschau



Räuchern lädt dazu ein, sich nach innen zu wenden. Das flackernde Licht der Flamme und der aufsteigende Rauch bilden eine meditative Atmosphäre, die Selbstreflexion unterstützt. In diesem geschützten Rahmen lassen sich Gedanken ordnen, Emotionen wahrnehmen und innere Bilder aufsteigen – wichtige Schritte für persönliche Entwicklung und Selbsterkenntnis. Besonders bei Meditationen begleitet der Rauch als symbolisches Bindeglied zwischen sichtbarer Welt und unsichtbaren Dimensionen.



Der Duft von Harzen, Kräutern und Hölzern wirkt als sanfter Impuls, der die Sinne öffnet und den Geist in einen Zustand der Achtsamkeit und Konzentration versetzt. So kann das bewusste Erleben von Räucherduft zu einer tiefgehenden Innenschau führen. Der Prozess der Innenschau beginnt mit dem bewussten Wahrnehmen des Aromas. Anders als flüchtige Sinneseindrücke fordert der vielschichtige Duft eines sorgfältig komponierten Räucherermittels dazu auf, innezuhalten und sich ganz auf das Hier und Jetzt einzulassen. Die feinen Nuancen – etwa von Weihrauch, Salbei, Lavendel oder Myrrhe – entfalten sich nach und nach, wirken beruhigend oder anregend zugleich. Dieses Aroma wird zum Ankerpunkt für die Aufmerksamkeit, wodurch Gedanken zur Ruhe kommen können.

Im Zustand erhöhter Achtsamkeit gelingt es leichter, innere Regungen wahrzunehmen: Gefühle, Erinnerungen oder intuitive Eingebungen treten deutlicher hervor. Das Zusammenspiel aus Geruchswahrnehmung und mentaler Offenheit ermöglicht eine Art Spiegelung des Inneren. Ohne Ablenkung durch äußere Reize entsteht Raum für Selbstreflexion und Selbsterkenntnis. Auf diese Weise unterstützt das Räuchern dabei, verborgene Aspekte der eigenen Persönlichkeit zu erforschen oder unbewusste Blockaden zu erkennen. Darüber hinaus fördert das Ritual des Räucherns eine bewusste Verbindung zur Natur. Viele verwendete Pflanzenstoffe tragen ihre eigene energetische Qualität in den Duft ein. Diese Einflüsse können als unterstützend erlebt werden – sei es beim Loslassen belastender Emotionen oder bei der Stärkung eigener Ressourcen wie Mut, Klarheit oder Gelassenheit. Die Pflanze selbst wird somit zum Verbündeten in einem inneren Entwicklungsprozess.

Für die Praxis empfiehlt es sich, einen ruhigen Ort zu wählen und sich ausreichend Zeit zu nehmen. Eine vorbereitende kurze Meditation kann helfen, Geist und Körper auf den Moment einzustimmen. Das langsame Entfachen des Räucherwerks erlaubt eine achtsame Hinwendung zum Dufterlebnis ohne Hast oder Ablenkung. Notizen über auftauchende Gedanken oder Empfindungen können anschließend dabei unterstützen, Erkenntnisse festzuhalten und später weiterzuverfolgen.

Verbundenheit



Räucherungen schaffen eine besondere Atmosphäre, die weit über das sinnliche Erleben hinausgeht. In der heutigen Zeit gewinnt diese Form des bewussten Handelns wieder an Bedeutung – als Mittel zur Verbindung mit sich selbst, anderen Menschen und der Natur. Neben seiner rein individuellen Wirkung stärkt das Räucherritual auch das Gemeinschaftsgefühl. In vielen Kulturen wird gemeinsam geräuchert – sei es bei Festen, Zeremonien oder regelmäßigen Treffen im Kreis Gleichgesinnter.



Der gemeinsame Duft verbindet Teilnehmer auf einer subtilen Ebene miteinander und mit der Natur sowie höheren Kräften. So entsteht ein Raum des Vertrauens und der Offenheit, in dem spirituelle Erfahrungen geteilt werden können.

Die Wirkung von Räucherwerk beruht auf einer harmonischen Verbindung aus Duftstoffen, deren Aromen beim Verbrennen freigesetzt werden. Diese Düfte wirken nicht nur beruhigend oder belebend auf Körper und Geist, sondern öffnen zugleich Räume für innere Einkehr und bewusste Wahrnehmung. Die Auswahl des geeigneten Kräuter- oder Harzmischung ist dabei entscheidend und sollte stets authentisch und qualitativ hochwertig sein.

Ein zentrales Element der Räucherung ist die Schaffung eines gemeinsamen Raumes. Durch das gemeinsame Verräuchern entsteht ein Gefühl der Zusammengehörigkeit, das über Worte hinaus verbindend wirkt. Das Ritual kann in kleinen Gruppen bei spirituellen Treffen ebenso stattfinden wie im privaten Rahmen. Dabei öffnet das gemeinsame Erlebnis einen Raum für Austausch, Stille und gegenseitige Wertschätzung.

Darüber hinaus fördert die räuchernde Handlung die Achtsamkeit gegenüber dem eigenen Umfeld und der natürlichen Umwelt. Indem natürliche Materialien genutzt werden, wird eine Brücke zur Erde geschlagen – zum Ursprung allen Lebens. Dies unterstützt nicht nur die persönliche Entwicklung, sondern auch ein nachhaltiges Bewusstsein für Ressourcen und ihre Nutzung.

Praktische Hinweise zur Durchführung einer verbindenden Räucherung umfassen:

- Einen ruhigen Ort wählen, frei von Ablenkungen.
- Den Raum während der Verräucherung achtsam wahrnehmen.
- Gemeinsames Teilen von Empfindungen nach dem Ritual fördern.

Die Tradition des Räucherns zeigt deutlich: Verbundenheit ist kein abstraktes Konzept, sondern erlebbar – besonders dann, wenn sie bewusst gepflegt wird. Die Kraft des Rauchs verbindet sichtbar und unsichtbar zugleich und schafft eine Brücke zwischen Altem und Neuem sowie Innen und Außen.

Drei besondere Räucherzutaten aus aller Welt

Weihrauch, Palo Santo und Catuaba sind weit mehr als bloße Duftstoffe beim Räuchern. Sie tragen reiche kulturelle Geschichten in sich und verbinden körperliches Wohlbefinden mit einer tieferen spirituellen Dimension.

Weihrauch (*Boswellia*)

Weihrauch ist das Harz von Bäumen der Gattung *Boswellia*, die hauptsächlich in Regionen wie dem Arabischen Halbinsel, Indien und Nordostafrika wachsen. Schon im Alten Ägypten wurde Weihrauch für religiöse Zeremonien genutzt, er symbolisierte Reinheit und Verbindung zum Göttlichen.

Körperlich wirkt Weihrauch vor allem entzündungshemmend und schmerzlindernd. Moderne Studien bestätigen seine positive Wirkung bei Erkrankungen der Atemwege sowie bei rheumatischen Beschwerden durch seine Inhaltsstoffe wie Boswelliasäuren. Die Inhalation des Rauchwerks kann zudem beruhigend auf das Nervensystem wirken.

Auf seelischer Ebene gilt Weihrauch als reinigendes Mittel, das negative Energien vertreibt und Klarheit fördert. In vielen Religionen dient sein Duft dazu, eine meditative Atmosphäre zu schaffen und den Geist zu fokussieren.

Palo Santo (*Bursera graveolens*)

Palo Santo stammt aus Südamerika, insbesondere aus Ländern wie Peru und Ecuador. Der Name bedeutet „heiliges Holz“ und verweist auf seine Verwendung durch indigene Völker zur rituellen Reinigung und Heilung. Das Holz entsteht nach dem natürlichen Absterben des Baumes und wird dann gesammelt.

Seine körperliche Wirkung umfasst eine antibakterielle und entzündungshemmende Wirkung beim Verbrennen. Außerdem kann der Rauch helfen, Kopfschmerzen zu lindern oder Erkältungssymptome zu mildern.

Spirituell gesehen wird Palo Santo häufig verwendet, um Räume energetisch zu klären und eine harmonische Stimmung herzustellen. Es soll die Intuition stärken sowie Schutz bieten gegen negative Einflüsse.

Catuaba

Catuaba ist ein traditionelles pflanzliches Mittel aus Brasilien, gewonnen aus verschiedenen Baumarten, vornehmlich *Trichilia catigua*, und wird meist als Tee oder Extrakt konsumiert. Seine Verwendung reicht bis in die indigenen Kulturen Amazoniens zurück.

Die körperliche Wirkung von Catuaba zeigt sich vor allem in seiner anregenden Eigenschaft: Es wird als natürliches Aphrodisiakum geschätzt sowie zur Steigerung von Energie und Ausdauer eingesetzt. Zudem soll es nervositäts- und stressmindernd wirken.

Mythologisch steht Catuaba symbolisch für Lebenskraft und Vitalität. Die Pflanze wird oft mit männlicher Stärke assoziiert, ihr Gebrauch ist eng verbunden mit rituellen Praktiken zur Förderung von Mut und Selbstvertrauen.

Räuchermischung „Loslassen und Befreiung“

Zutaten:

- 2 Teile Salbei (*Salvia officinalis*) – bekannt für reinigende und klärende Eigenschaften
- 1 Teil Lavendel (*Lavandula angustifolia*) – beruhigt und fördert innere Ausgeglichenheit
- 1 Teil Weißer Salbei (*Salvia apiana*) – intensiv reinigend und klarend
- 1 Teil Beifuß (*Artemisia vulgaris*) – unterstützt spirituelle Reinigung und Loslassen alter Energien
- $\frac{1}{2}$ Teil Zedernholz (*Cedrus*) – öffnet den Geist für neue Impulse
- Optional: ein paar Tropfen ätherisches Öl von Bergamotte oder Orange (für eine leichte, erfrischende Note)

Zubereitung und Anwendung:

1. Mische die getrockneten Kräuter gut in einer Schale oder einem Glasbehälter.
2. Falls gewünscht, gib einige Tropfen des ätherischen Öls hinzu und vermengen alles sorgfältig.
3. Zum Räuchern kannst du die Mischung auf glühende Kohle geben oder in einem Räuchergefäß mit Holzwolle oder Räuchersand langsam abbrennen lassen.
4. Räume dich und deinen Raum innerlich auf; fokussiere dich dabei auf das Loslassen dessen, was dich belastet. Atme tief ein und aus.
5. Lasse den Rauch sanft durch den Raum ziehen und, falls möglich, geh behutsam mit dem Räucherstab oder Federfächer durch den Raum oder über dich selbst, um negative Energien zu klären.
6. Visualisiere beim Räuchern, wie altes Loslassen, Belastungen und Blockaden sich auflösen und Platz für Neues schaffen.

Hinweis: Räuchern sollte in gut belüfteten Räumen stattfinden, und offene Flammen sind immer vorsichtig zu behandeln.



Räucherfibel - Räucherwerk für Rituale & Meditationen

100 Seiten mit vielen Rezepten und Anleitungen, 9,90 Euro im Hexenshop

hexenpost.com

Orange Day

Der Orange Day ist ein globaler Aktionstag, der jährlich am 25. November begangen wird und das Ziel verfolgt, auf Gewalt gegen Frauen und Mädchen aufmerksam zu machen sowie deren Rechte zu stärken. Der Tag wurde von den Vereinten Nationen ins Leben gerufen und ist Teil der weltweiten Kampagne „16 Tage gegen Gewalt an Frauen“, welche am 25. November beginnt und am 10. Dezember, dem internationalen Tag der Menschenrechte, endet.

Die Farbe Orange symbolisiert dabei eine Zukunft ohne Gewalt, Hoffnung und eine bessere Welt für Frauen und Mädchen. Der Orange Day dient dazu, das Bewusstsein für die verschiedenen Formen von Gewalt gegen Frauen zu schärfen, wie häusliche Gewalt, sexuelle Belästigung, Diskriminierung und Menschenhandel. Zahlreiche Organisationen, Institutionen und Einzelpersonen setzen an diesem Tag Zeichen, indem sie Veranstaltungen organisieren, Informationskampagnen durchführen oder Gebäude und Orte orange beleuchten.

Der Orange Day ist somit ein wichtiges Instrument, um gesellschaftliches Engagement gegen Geschlechtergewalt zu fördern, Betroffene zu unterstützen und politische Maßnahmen für eine gleichberechtigte und gewaltfreie Gesellschaft voranzutreiben.



In Deutschland...
findet fast jeden Tag ein Femizid statt;

tötet alle zwei Tage ein Mann seine
(Ex-)Partnerin;

erleben 63 % der politisch engagierten Frauen
digitale Gewalt;

empfinden 90 % der jungen Frauen starke bis
extreme Angst, wenn sie nachts unbekannten
Männern begegnen.

**Gewalt gegen Frauen betrifft nicht
die halbe, sondern die ganze
Menschheit.**

Rita Segato

dvca: Zivile Hilfe gegen häusliche Gewalt

Viele Menschen würden gern helfen. Doch Unsicherheiten und Ängste verhindern das. Wie wir uns als Gesellschaft bei häuslicher Gewalt verhalten können, wird in einem Workshop vermittelt. Es geht darum, die Gesellschaft zu einem friedlicheren Ort zu machen, Opfern beizustehen und sich selbst nicht zu gefährden.

Workshop "Erste Hilfe bei häuslicher Gewalt"
- für zivilen Schutz

Gemeinsam gegen häusliche Gewalt- Grundkurs für Zivilpersonen



Die Workshops zum Thema „Ziviler Schutz vor häuslicher Gewalt“ bieten die Möglichkeit, aktiv gegen dieses gesellschaftliche Problem vorzugehen. In sechs Einheiten à jeweils zwei Stunden wird vermittelt, wie häusliche Gewalt erkannt, angemessen darauf reagiert und Betroffene wirkungsvoll unterstützt werden können. Ein besonderer Schwerpunkt liegt darauf, offen und ehrlich über ein Thema zu sprechen, das häufig tabuisiert wird. In einem geschützten Raum können Fragen gestellt und gemeinsam praktische Lösungen erarbeitet werden. Wissen und Verständnis bilden die Grundlage für echte Zivilcourage.

Am Ende der sechs Einheiten findet eine kleine Prüfung statt, die das erworbene Wissen und die Fähigkeiten überprüft. Nach erfolgreichem Abschluss wird das Zertifikat „Ziviler Schutz vor häuslicher Gewalt“ verliehen. Dieses bestätigt, dass die Teilnehmer gut vorbereitet sind, um im Alltag Verantwortung zu übernehmen und Betroffene zu schützen.

Die Workshops sind klar strukturiert und verständlich gestaltet. Neben theoretischem Wissen werden auch praktische Tipps und Handlungsanleitungen vermittelt, damit im Ernstfall schnell und sicher gehandelt werden kann.

Die Teilnahme an den Workshops fördert eine Gemeinschaft, die häuslicher Gewalt aktiv entgegenwirkt. So kann das Schweigen gebrochen und Zivilcourage gestärkt werden.

Die Inhalte:

1. Einheit Status Quo, Ursachen und Folgen häuslicher Gewalt für Individuen und Gesellschaft
2. Einheit Formen häuslicher Gewalt
3. Einheit Emotionalität und mögliche Aktion/ Reaktion der Betroffenen
4. Einheit Häusliche Gewalt in der Kindheit, Gegenwärtiges Erleben und Folgen für die Zukunft
5. Einheit Überblick über bundesweite Hilfsangebote, Hilfe leisten im Akutfall, sicher handeln und sich schützen
6. Einheit Aktiv werden, Deeskalation, rechtliche Bedingungen

Infos und Anmeldungen unter <https://dvca.training>

Portrait: Gisèle Pelicot

Gisèle Pelicot, geboren am 7. Dezember 1952 in Villingen, Deutschland, wurde im Jahr 2024 international bekannt durch einen Strafprozess, in dem ihr geschiedener Ehemann und weitere 50 Täter wegen schwerer sexualisierter Gewalt gegen sie verurteilt wurden. Über fast ein Jahrzehnt hatte ihr Ehemann sie systematisch betäubt und männliche Täter eingeladen, die sie dann schwer vergewaltigten. Im Verfahren in Avignon setzte Pelicot durch, dass der Prozess öffentlich geführt und Beweismaterialien wie Videoaufnahmen der Taten gezeigt wurden. Mit ihrem mutigen Vorgehen gilt sie heute als Symbolfigur im Kampf gegen sexualisierte Gewalt an Frauen. 2025 wurde sie dafür mit dem Orden der Ehrenlegion als Chevalier de la Légion d'honneur ausgezeichnet.

Geboren als Tochter eines französischen Soldaten, wuchs Gisèle Pelicot in der Nähe von Paris auf. Im Alter von neun Jahren verlor sie ihre Mutter. 1973 heiratete sie Dominique Pelicot, mit dem sie zunächst in den Pariser Vorort Villiers-sur-Marne zog. Sie absolvierte eine Ausbildung zur Stenotypistin und arbeitete bei der staatlichen Elektrizitätsgesellschaft EDF, wo sie bis zu einer leitenden Position aufstieg. Das Paar bekam drei Kinder. 2004 reichte sie die Scheidung ein, heiratete ihren Mann jedoch 2007 erneut. Kurz vor Prozessbeginn 2024 trennte sie sich endgültig.

Die schwere sexualisierte Gewalt begann 2011 und dauerte bis 2020. Dominique Pelicot betäubte seine Frau durch heimliches Verabreichen starker Medikamente und ermöglichte mindestens 82 Männern den Zugriff auf sie. Diese Männer wurden über eine unmoderierte Online-Plattform rekrutiert, auf der auch andere Kriminelle aktiv waren. Er gab genaue Anweisungen, wie die Täter seine bewusstlose Frau missbrauchen sollten. Die Missbräuche wurden akribisch gefilmt und dokumentiert. Die Folgen für Gisèle Pelicot waren schwerwiegend: gesundheitliche Probleme wie Schlafstörungen, gynäkologische Beschwerden, mehrere Geschlechtskrankheiten, Gedächtnisverlust und Depressionen. Trotz diverser Arztbesuche wurde die Vergiftung lange nicht erkannt. Zudem brach der Kontakt zu ihren Kindern und Enkelkindern zunehmend ab.

Im Jahr 2020 wurde Dominique Pelicot angeklagt, nachdem er unter anderem beim heimlichen Filmen von Frauen erwischt wurde. Im Verlauf der Ermittlungen fanden die Behörden umfangreiches Beweismaterial, das die jahrelangen Taten belegte.

Der Gerichtsprozess begann 2024 vor dem Strafgericht in Avignon. Gisèle Pelicot verzichtete bewusst auf ihr Recht auf Anonymität und bestand darauf, dass Beweismaterial öffentlich gezeigt wird. Dadurch wurde sie zu einer wichtigen Stimme gegen sexualisierte Gewalt und prägte den Satz „Die Scham muss die Seite wechseln“, der als Parole in der #MeToo-Bewegung vielfach aufgegriffen wurde.

Dominique Pelicot wurde zu 20 Jahren Haft verurteilt, der Höchststrafe für schwere Vergewaltigung. Weitere 50 Männer wurden, größtenteils wegen schwerer Vergewaltigung, ebenfalls verurteilt. Insgesamt stand fest, dass Gisèle Pelicot etwa 200-mal in bewusstlosem Zustand missbraucht wurde. Die Ermittler gehen von weiteren unbekannten Tätern aus.

Der Prozess löste landesweit und international breite Debatten aus. In Frankreich führte er zu einer Gesetzesänderung im Oktober 2025, die eine ausdrückliche sexuelle Zustimmung („Nur ja heißt ja“) gesetzlich verankert. Der Fall trug maßgeblich zu einem gesellschaftlichen Umdenken bei.

Während des Prozesses fanden in Frankreich zahlreiche Demonstrationen zur Unterstützung der Opfer sexualisierter Gewalt statt. Gisèle Pelicot wurde von vielen als Ikone der Frauenbewegung gefeiert. Ihr Mut und ihr Engagement erhielten auch internationale Anerkennung, so wurde sie in die Liste der BBC 100 Women 2024 aufgenommen und vom US-Magazin Time zu einer der Frauen des Jahres 2025 gekürt.

Nach dem Prozess zog sich Gisèle Pelicot weitgehend aus der Öffentlichkeit zurück und lebt mit ihrem Partner auf der Île de Ré. Ihre Memoiren erscheinen voraussichtlich im Februar 2026 in 20 Sprachen. Pelicot setzt sich weiterhin als Symbol für Opfer sexualisierter Gewalt ein und widmet ihren Kampf allen Betroffenen weltweit.

KO-Tropfen sind auch in der Öffentlichkeit (Discos, Clubs etc) weit verbreitet. Diese Substanzen werden oft unbemerkt in Getränke gemischt, um das Opfer zu betäuben oder bewusstlos zu machen. Da einige KO-Drogen geruchs- und geschmacklos sein können, ist besondere Vorsicht in sozialen Situationen geboten.

Einige KO-Drogen sind in Deutschland als Betäubungsmittel eingestuft und streng kontrolliert, der Missbrauch ist strafbar. Bei Verdacht auf Verabreichung solcher Substanzen sollte schnellstmöglich medizinische Hilfe gesucht und die Polizei eingeschaltet werden. In Deutschland sind unter der Bezeichnung „KO-Drogen“ (K.o.-Tropfen) vor allem Substanzen bekannt, die heimlich verabreicht werden, um Opfer bewusstlos oder gefügig zu machen. Zu den häufigsten KO-Mitteln zählen:

1. **GHB (Gamma-Hydroxybuttersäure)** – Eine geruchs- und farblose Flüssigkeit, die schnell sedierend und bewusstseinsverändernd wirkt.
2. **GBL (Gamma-Butyrolacton)** – Wird im Körper in GHB umgewandelt und hat ähnliche Effekte; häufig als Industriechemikalie erhältlich.
3. **Ketamin** – Ein Anästhetikum mit dissoziativen Wirkungen, das ebenfalls missbräuchlich als KO-Droge eingesetzt wird.
4. **Benzodiazepine** (z. B. Diazepam, Midazolam) – Beruhigungs- und Schlafmittel, die in hohen Dosen auch als KO-Mittel missbraucht werden können.
5. **Rohypnol (Flunitrazepam)** – Ein starkes Schlaf- und Beruhigungsmittel aus der Benzodiazepin-Klasse, das besonders in illegalem Kontext als K.o.-Mittel bekannt ist.

Einsamkeit

- Ein unterschätztes Gesundheitsrisiko und wie wir ihr begegnen können

Einsamkeit ist längst mehr als nur ein emotionaler Zustand, der bei vielen Menschen gelegentlich auftritt. Sie ist ein weit verbreitetes Phänomen, das deutliche Auswirkungen auf unsere körperliche und geistige Gesundheit haben kann. In den letzten Jahren hat die Forschung gezeigt, dass chronische Einsamkeit nicht nur das Wohlbefinden beeinträchtigt, sondern auch als Risikofaktor für verschiedene Krankheiten gilt. Doch was genau verbirgt sich hinter diesem Gefühl, wie entsteht Einsamkeit, und vor allem: Wie lässt sie sich verhindern und überwinden?



Was ist Einsamkeit?

Einsamkeit beschreibt ein subjektives Gefühl der Isolation und des Mangels an sozialen Kontakten oder emotionaler Verbundenheit. Anders als Alleinsein, das auch eine bewusste, freiwillige Zeit ohne andere Menschen sein kann, ist Einsamkeit meist schmerhaft und unerwünscht. Menschen können sich auch einsam fühlen, wenn sie von anderen umgeben sind, aber keinen echten sozialen Austausch erleben.

Wie macht Einsamkeit krank?

Wissenschaftliche Studien belegen, dass anhaltende Einsamkeit die Gesundheit erheblich beeinträchtigen kann. Mehrere medizinische Untersuchungen haben gezeigt, dass chronische Einsamkeit das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen, Bluthochdruck und sogar frühzeitigen Tod erhöht. Einer der Mechanismen ist die erhöhte Ausschüttung von Stresshormonen wie Cortisol, die entzündliche Prozesse im Körper fördern und die Immunabwehr schwächen können.

Zusätzlich erhöhen sich die Risiken für psychische Belastungen wie Depressionen, Angststörungen und Schlafstörungen bei Menschen, die sich dauerhaft einsam fühlen. Einsamkeit wirkt sich negativ auf die kognitive Leistungsfähigkeit aus und kann bei älteren Menschen das Risiko für Demenz erhöhen.

Wie kann man Einsamkeit vorbeugen?

Vorbeugung von Einsamkeit beginnt bei der Förderung sozialer Kontakte und der emotionalen Bindung.

- Soziale Aktivität: Regelmäßiger Kontakt zu Familie, Freunden oder sozialen Gruppen stärkt das Zugehörigkeitsgefühl.
- Engagement in Gemeinschaft: Teilnahme an Vereinen, Ehrenamt oder Hobbygruppen erzeugt gemeinsame Erlebnisse und Verbundenheit.
- Digitale Vernetzung: Besonders für Menschen mit eingeschränkter Mobilität sind digitale Plattformen eine Möglichkeit, soziale Interaktionen aufrechtzuerhalten.
- Kommunikationsfähigkeiten stärken: Offene und ehrliche Gespräche vertiefen Verbindungen und schaffen Vertrauen.

Einsamkeit verhindern und beenden

Wer bereits Einsamkeit erlebt, kann aktiv gegensteuern. Dabei sind folgende Schritte wichtig:

- Bewusstsein schaffen: Das Erkennen und Akzeptieren der eigenen Einsamkeit ist der erste Schritt zur Veränderung.
- Soziale Unterstützung suchen: Gespräche mit vertrauten Personen oder professioneller Hilfe, zum Beispiel Psychotherapeuten, können guttun.
- Neue Kontakte knüpfen: Mutig neue soziale Räume aufzusuchen, wie Kurse, Treffen oder Freizeitangebote.
- Selbstfürsorge: Körperliche Aktivität, Hobbys und Achtsamkeit stärken das Selbstwertgefühl und reduzieren das Gefühl der Isolation.

Einsamkeit ist ein ernstzunehmendes Gesundheitsrisiko, das weitreichende Folgen für Körper und Seele haben kann. Wissenschaftliche Erkenntnisse untermauern, dass sie Entzündungen fördert, das Immunsystem schwächt und das Risiko für psychische und physische Erkrankungen erhöht. Doch Einsamkeit ist nicht unausweichlich. Durch bewusste soziale Vernetzung, aktive Gemeinschaftsteilnahme und gezielte Selbsthilfe-Strategien lässt sie sich vorbeugen, verhindern und sogar überwinden. Es liegt an uns, das Thema nicht zu tabuisieren, sondern offen darüber zu sprechen und so Wege aus der Einsamkeit zu finden.

Persönlichkeitstest: Besteht bei mir das Risiko von Einsamkeit?

Beantworte die folgenden Fragen ehrlich mit:

Nie (0 Punkte)

Selten (1 Punkt)

Manchmal (2 Punkte)

Oft (3 Punkte)

Sehr oft (4 Punkte)

Fühle ich mich häufig emotional allein, auch wenn ich Menschen um mich habe?

Habe ich nur wenige oder keine engen Freunde, denen ich mich wirklich anvertrauen kann?

Vermeide ich soziale Treffen oder Einladungen?

Fühle ich mich oft ausgeschlossen oder unverstanden in meiner Umgebung?

Habe ich das Gefühl, dass meine Meinungen und Gedanken niemand wirklich interessiert?

Verbringe ich viel Zeit alleine ohne dabei das Gefühl von Zufriedenheit zu haben?

Habe ich Schwierigkeiten, neue Kontakte zu knüpfen oder Freundschaften zu schließen?

Fühle ich mich oft unsicher oder ängstlich in sozialen Situationen?

Nutze ich digitale Medien überwiegend für oberflächlichen Kontakt und nicht für tiefere Freundschaften?

Fällt es mir schwer, Hilfe oder Unterstützung von anderen anzunehmen?

Fühle ich mich trotz Familie oder Partner emotional isoliert?

Habe ich in den letzten Monaten spürbar weniger soziale Kontakte gehabt als früher?

Beschäftige ich mich häufig mit Gedanken wie „Niemand braucht mich wirklich“?

Finde ich es anstrengend oder unangenehm, mich in Gespräche einzubringen?

Habe ich den Eindruck, dass ich mich gegenüber anderen oft zurückziehe, obwohl ich mir soziale Nähe wünsche?

(Auswertung auf der folgenden Seite)

Konkrete Hilfen gegen Einsamkeit:

Silbernetz e.V.

Am Silbertelefon finden Menschen ab 60 Jahren täglich von 08-22 Uhr unter 0800 4 70 80 90 ein offenes Ohr – ohne Krise oder konkretes Problem. Anonym, vertraulich, kostenfrei!

Für einen tiefergehenden telefonischen Kontakt gibt es die Silbernetz-Freundschaft: interessierte Senior*innen werden mit Ehrenamtlichen vernetzt, die dann einmal pro Woche für ein persönliches Telefongespräch anrufen.

Mit der Silberinfo stellt Silbernetz den Anrufenden am Silbertelefon deutschlandweit Kontaktinformationen zu Angeboten der Altenhilfe zur Verfügung. Mehr unter: www.silbernetz.de

Plaudernetz

Das Angebot Plaudernetz des Malteser Hilfsdienstes richtet sich an Menschen, die sich eine gesellige Unterhaltung wünschen, und bietet unter 0800 / 330 1111 kostenfreie, anonyme Gespräche mit ehrenamtlich engagierten Plauderpartner*innen. Ziel ist es, Einsamkeit und sozialer Isolation durch unkomplizierte, menschliche Gespräche zu begegnen. Das Angebot ist täglich von 10 bis 22 Uhr erreichbar.

TelefonSeelsorge Deutschland e.V.

Die TelefonSeelsorge Deutschland e.V. ist für jeden da. Sie bietet allen Ratsuchenden bei Problemen und Krisen in jeder Lebensphase ein offenes Ohr. Per Telefon 0800-111 0 111 , 0800-111 0 222 oder 116 123 sowie per Mail und Chat unter online.telefonseelsorge.de

Das Angebot ist kostenlos, anonym und jeden Tag rund um die Uhr erreichbar.

Auswertung des Persönlichkeitstests

Addiere deine Punkte zusammen:

0–15 Punkte: Geringes Risiko für Einsamkeit. Du fühlst dich im Allgemeinen sozial eingebunden und hast eine stabile emotionale Vernetzung. Achte dennoch darauf, Beziehungen zu pflegen und bei Veränderungen früh gegenzusteuern.

16–30 Punkte: Mäßiges Risiko. Es gibt gelegentliche Phasen von Einsamkeit oder emotionaler Distanz. Versuche, soziale Kontakte bewusst zu stärken und eventuell neue Gruppen oder Aktivitäten zu erkunden.

31–45 Punkte: Erhöhtes Risiko. Einsamkeit könnte dein Wohlbefinden bereits spürbar beeinträchtigen. Es ist sinnvoll, aktiv an deinem sozialen Netzwerk zu arbeiten und auch professionelle Unterstützung in Betracht zu ziehen.

46–60 Punkte: Hohes Risiko. Du erlebst vermutlich deutliche soziale Isolation oder emotionale Einsamkeit. Eine gezielte Strategie zur Verbesserung deiner sozialen Einbindung und Teilhabe kann helfen. Denke darüber nach, einen Experten zu befragen.

Schütze dich vor Einsamkeit

1. Pflege bestehende Kontakte

Gute, vertraute Beziehungen sind der wichtigste Schutz gegen Einsamkeit. Pflege den Kontakt zu Familie und Freunden regelmäßig, auch wenn es nur kurze Anrufe oder Nachrichten sind. Ehrliche Gespräche schaffen Vertrauen und helfen, emotionale Nähe aufzubauen oder zu erhalten. Selbst wenn der Alltag stressig ist, lohnt es sich, Zeit für deine sozialen Beziehungen zu reservieren.



2. Knüpfe neue Verbindungen

Manchmal ändern sich Lebensumstände – etwa durch Umzug, Jobwechsel oder persönliche Entwicklung. Dann kann es nötig sein, bewusst neue soziale Kontakte zu suchen. Vereine, Sportgruppen, Hobbykurse oder kulturelle Veranstaltungen bieten gute Gelegenheiten, Gleichgesinnte kennenzulernen. Neue Kontakte stärken das soziale Netzwerk und bieten neue Perspektiven.



3. Nutze digitale Angebote sinnvoll

Digitale Medien bieten heutzutage vielfältige Möglichkeiten, sich mit anderen zu verbinden – vor allem, wenn physische Treffen schwierig sind (z.B. bei Mobilitätseinschränkungen oder weiten Entfernung). Nutze Online-Communities oder soziale Netzwerke, um Interessen auszutauschen und Freundschaften zu pflegen. Aber achte darauf, echte Gespräche und Qualitäten in den Mittelpunkt zu stellen, statt nur oberflächliche Kontakte zu sammeln.



4. Engagiere dich ehrenamtlich

Freiwilligenarbeit verbindet Menschen über gemeinsame Ziele. Das Gefühl, gebraucht zu werden und sinnvolle Aufgaben zu übernehmen, wirkt gegen das Gefühl der Isolation. Außerdem lernst du durch ehrenamtliches Engagement neue Menschen kennen und baust soziale Bindungen auf. Diese Aktivitäten fördern nicht nur den Kontakt, sondern stärken auch das Selbstwertgefühl.



5. arbeite an deinen Kommunikationsfähigkeiten

Gute Kommunikation ist die Basis für tiefen Beziehungen. Aktives Zuhören und echtes Interesse an deinem Gegenüber schaffen Nähe und Vertrauen. Gleichzeitig hilft es, eigene Gefühle und Gedanken offen zu teilen, um verstanden zu werden. Übe dich darin, Gespräche positiv zu gestalten und auch kleine soziale Kontakte wertzuschätzen.





6. Achte auf deine Selbstfürsorge

Einsamkeit hängt oft auch mit dem allgemeinen Wohlbefinden zusammen. Körperliche Aktivität, ausreichend Schlaf und gesunde Ernährung fördern nicht nur die Gesundheit, sondern auch die Stimmung. Hobbys oder kreative Tätigkeiten bringen Freude und können zugleich soziale Anknüpfungspunkte bieten. Wer gut für sich selbst sorgt, hat mehr Energie für den sozialen Austausch.



7. Sei offen für neue Erfahrungen

Manchmal braucht es Mut, aus der eigenen Komfortzone herauszutreten. Neue Erfahrungen können neue soziale Kreise eröffnen oder zu mehr Selbstvertrauen führen. Ein neuer Kurs, ein Sprach- oder Tanzworkshop oder auch eine Reise können Türen zu neuen Bekanntschaften öffnen. Offenheit und Neugier sind Schlüssel, um das soziale Netzwerk zu erweitern.



8. Hole dir bei Bedarf Unterstützung

Es ist keine Schwäche, sich professionelle Hilfe zu holen. Wenn Einsamkeit sehr stark ist und beispielsweise zu depressiven Gefühlen oder sozialer Isolation führt, kann psychologische Beratung oder Therapie unterstützen. Selbsthilfegruppen bieten außerdem den Austausch mit Menschen in ähnlichen Situationen, was sehr entlastend wirken kann.



9. Setze dir kleine soziale Ziele

Gerade wenn Einsamkeit ein Thema ist, können große soziale Herausforderungen zunächst überfordern. Kleine, realistische Ziele helfen, den Kontakt Schritt für Schritt zu intensivieren. Das kann ein wöchentliches Telefonat, ein gemeinsamer Spaziergang oder eine Verabredung zum Kaffee sein. Erfolge motivieren und machen soziale Teilhabe leichter.



10. Reflektiere regelmäßig dein eigenes Wohlbefinden

Achtsamkeit dir selbst gegenüber ist wichtig, um Einsamkeit frühzeitig zu erkennen. Frage dich regelmäßig, wie es dir mit deinen sozialen Kontakten geht und ob du dich emotional verbunden fühlst. Je früher du erkennst, dass die Isolation zunimmt, desto schneller kannst du gegensteuern und Maßnahmen einleiten, bevor sich das Gefühl der Einsamkeit verfestigt.

Checkliste gegen Einsamkeit

Pflege bestehende Kontakte.

Knüpfe neue Verbindungen.

Nutze digitale Angebote sinnvoll.

Engagiere dich ehrenamtlich.

Arbeite an deinen Kommunikationsfähigkeiten.

Achte auf deine Selbstfürsorge.

Sei offen für neue Erfahrungen.

Hole dir bei Bedarf Unterstützung.

Setze dir kleine soziale Ziele.

Reflektiere regelmäßig dein eigenes Wohlbefinden.



Loslassen ohne Angst

Loslassen gehört zu den grundlegendsten Lebensprozessen, die tiefgreifende Veränderungen ermöglichen können. Ob es sich um das Ende einer Beziehung, den Verlust eines geliebten Menschen, eine berufliche Neuorientierung oder das Abschiednehmen von alten Gewohnheiten handelt – loslassen bedeutet, etwas, das einen lange begleitet hat, bewusst gehen zu lassen. Doch so unverzichtbar dieser Schritt für persönliches Wachstum und innere Freiheit ist, so schwer fällt er den meisten Menschen.

Die Natur lebt das Loslassen vor. Eine wichtige Erkenntnis weiser Menschen lautet, dass der Rhythmus des Lebens sich darstellt als

werden - wachsen - vergehen



Das Versprechen, dass in diesem Prozess liegt ist, dass aus dem Vergangenen etwas Neues entsteht. Ohne das Loslassen des gegenwärtigen Zustands kann es nicht weitergehen. Festhalten bedeutet, den Lebensprozess anzuhalten oder zu unterbrechen. Ein anderes Wort dafür ist Sterben. Um das frühzeitige, Sterben zu Lebzeiten zu verhindern, hilft nur, sich dem Leben hinzugeben.

*Wer nichts verändern will, wird auch das verlieren,
was er bewahren möchte.*

(Gustav Heinemann)



Warum Loslassen gut tut

Loslassen schafft Raum für Neues. Wenn festgehalten wird an vergangenen Erfahrungen, Verletzungen oder Vorstellungen, blockiert das das Leben und hemmt die Entwicklung. Nur wer bereit ist, loszulassen, kann offene Türen erkennen und neue Chancen wahrnehmen. Psychologisch betrachtet wirkt Loslassen auch befreiend: Es entlastet von emotionalem Ballast, Ängsten und negativen Gedanken, die oftmals wie unsichtbare Fesseln wirken.

Darüber hinaus fördert Loslassen die Resilienz, also die Fähigkeit, mit Herausforderungen flexibel und ausgeglichen umzugehen. Es erlaubt, Vergangenes zu akzeptieren und sich auf die Gegenwart sowie Zukunft zu konzentrieren. Oftmals liefert das Loslassen auch eine neue Perspektive auf alte Probleme und unterstützt dabei, sich selbst besser kennenzulernen.

Das Schwierige am Loslassen

Trotz dieser positiven Aspekte ist Loslassen für viele Menschen eine große Herausforderung. Gründe dafür sind vielfältig. Zum einen verbindet sich mit dem Festhalten oft die Hoffnung, dass sich die Situation wieder zum Guten wenden könnte. Dies gilt besonders bei Beziehungen oder beruflichen Situationen, in denen der Wunsch nach Kontrolle und Sicherheit stark ausgeprägt ist.

Zum anderen hängt das Festhalten häufig mit der Angst vor dem Unbekannten zusammen. Loslassen bedeutet, sich auf einen unsicheren Weg zu begeben, der Ungewissheit und möglicherweise Schmerz mit sich bringt. Diese Angst vor Verlust, Verletzlichkeit oder Einsamkeit kann lähmend wirken.

Nicht zuletzt spielt auch die Bindung an die eigene Identität eine Rolle. Manche Menschen definieren sich über ihre Vergangenheit, ihren Schmerz oder bestimmte Rollen und für sie bedeutet Loslassen, einen Teil von sich selbst zurückzulassen, was existenzielle Unsicherheit auslösen kann.

Loslassen ist ein essenzieller Schritt zu persönlichem Wachstum und innerer Freiheit. Es ermöglicht, emotionalen Ballast abzulegen, neue Chancen zu ergreifen und sich im Leben weiterzuentwickeln. Gleichzeitig ist es verständlich, dass Loslassen schwerfällt, da es Ängste weckt, Unsicherheiten hervorruft und oft mit großen Veränderungen verbunden ist. Wer diesen Prozess bewusst angeht, sich Zeit gibt und Unterstützung sucht, kann die Kraft des Loslassens erfahren und gestärkt daraus hervorgehen.



Loslassen muss man lernen, das hängt auch damit zusammen, dass wir in einer Welt leben, in der es viele echte und auch vorgetäuschte Gründe gibt, Angst zu haben. Besonders die Lösung von einem Problem, einer Person, einem Job, sind in unserer Vorstellung mit Ängsten verbunden. Die folgenden Übungen können helfen, das Loslassen zu trainieren.

Wer die Freiheit aufgibt, um Sicherheit zu gewinnen, wird am Ende beides verlieren. (Benjamin Franklin)

Übung 1: Gedanken- und Gefühls-Tagebuch

Ziel: Eigene belastende Gedanken und Gefühle klarer wahrnehmen

Anleitung:

Nimm dir jeden Tag 10–15 Minuten Zeit und schreibe alle Gedanken und Gefühle auf, die dich momentan beschäftigen.

Achte besonders auf wiederkehrende Muster, Sorgen oder belastende Situationen.

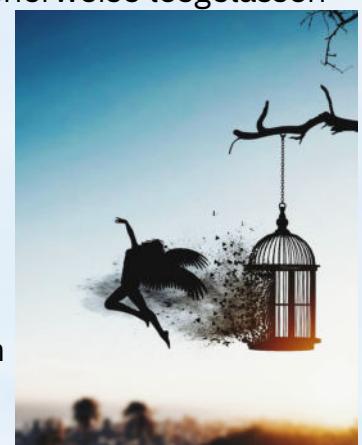
Markiere die Einträge, die sich schwer, negativ oder hinderlich anfühlen.

Reflektiere täglich, welche Themen sich „festsetzen“ und möglicherweise losgelassen werden sollten, damit du innerlich mehr Raum findest.

*Die glücklichen Sklaven sind die erbittertsten Feinde der Freiheit.
(Marie von Ebner-Eschenbach)*

Übung 2: Visualisierung – Der Ballast, den ich abwerfe

Ziel: Innere Blockaden und belastende Themen sichtbar machen



Anleitung:

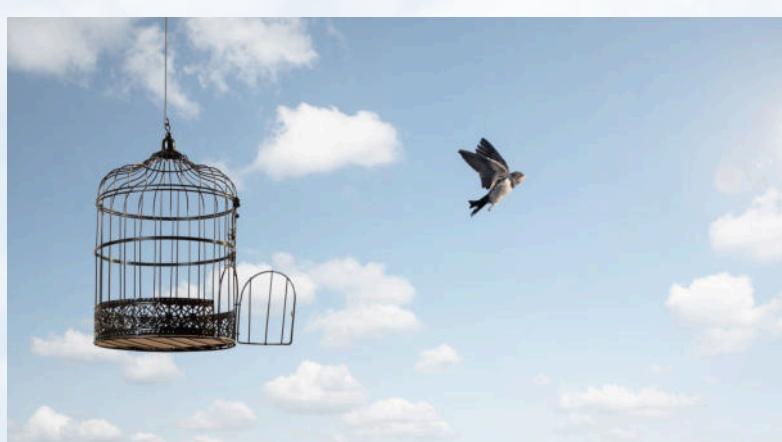
Setze dich an einen ruhigen Ort, schließe die Augen und atme tief durch.

Stelle dir vor, du trägst einen schweren Rucksack oder Ballast. Schau dir genau an, was darin steckt: Sind es Ängste, alte Verletzungen, Erwartungen?

Überlege, welche dieser Lasten du ablegen willst, um dich leicht und frei zu fühlen.

Visualisiere, wie du diesen Ballast ganz bewusst ablegst und spüre, wie Erleichterung und Freiheit entstehen.

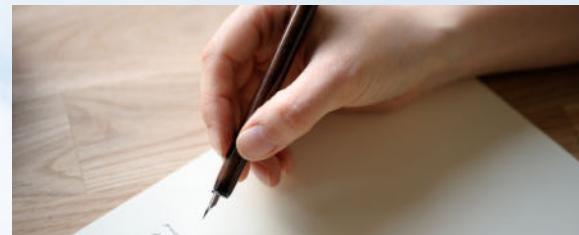
Öffne danach langsam die Augen und schreibe auf, was du loslassen möchtest.



*Freiheit ist ein Gut, das durch Gebrauch wächst, durch Nichtgebrauch dahinschwindet.
(Richard von Weizäcker)*

Übung 3: Der Brief ans Loslassen

Ziel: Klarheit über das Loszulassende gewinnen



Anleitung:

Schreibe einen Brief an eine Person, Situation oder an dich selbst, in dem du ausdrückst, was dich belastet oder festhält.

Formuliere, warum du daran festhältst und welchen Schmerz oder welche Angst das verursacht.

Schreibe nun, dass du bereit bist, loszulassen, und beschreibe, wie du dich danach fühlen möchtest.

Lies den Brief laut vor oder verbrenne ihn symbolisch, um den Schritt des Loslassens zu unterstreichen.



Übung 4: Prioritäten-Checkliste

Ziel: Überprüfen, was im Leben wirklich wichtig ist

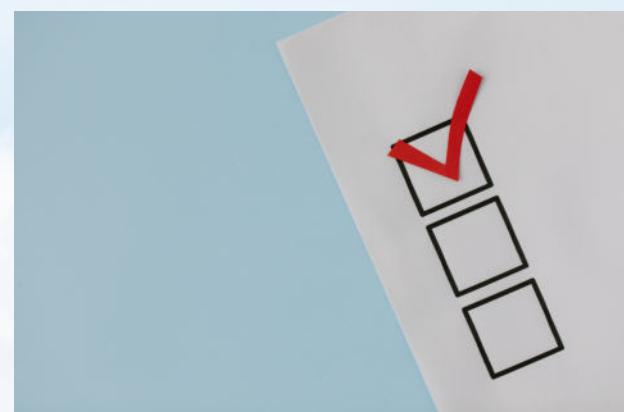
Anleitung:

Schreibe eine Liste mit allen Bereichen, Menschen, Dingen oder Gedanken, die gerade stark in deinem Leben präsent sind.

Frage dich bei jedem Punkt: Fördert dieser Bereich mein Wohlbefinden, Wachstum und Glück? Oder zieht er mich eher runter und belastet mich?

Markiere alles, was dir Energie nimmt und überlege, ob du diesen Aspekt loslassen kannst oder solltest.

Ergänze die Liste mit neuen, positiven Zielen und Wünschen, die du stattdessen verwirklichen möchtest.



Frei zu sein bedeutet nicht nur, seine eigenen Fesseln zu lösen, sondern ein Leben zu führen, das auch die Freiheit anderer respektiert und fördert.

(Nelson Mandela)

Übung 5: Gespräch mit einem vertrauten Menschen

Ziel: Perspektivwechsel und Außenfeedback

Anleitung:

Suche dir eine Person, der du vertraust und mit der du offen über deine Situation sprechen kannst.

Erzähle von dem, was dich belastet und frage nach deren ehrlichem Eindruck: Was wirkt aus ihrer Sicht hinderlich für dein Wachstum?

Notiere dir Hinweise und Gedanken, die dir helfen, Klarheit über das Loszulassende zu bekommen.

Reflektiere anschließend für dich, welche Anregungen dich besonders ansprechen.

*Die Freiheit des Menschen liegt nicht darin, dass er tun kann, was er will, sondern, dass er nicht tun muss, was er nicht will.
(Jean-Jacques Rousseau)*



Vom Risiko der Erstarrung

Das Risiko der Erstarrung beschreibt den Zustand, in dem Menschen oder Systeme unfähig werden, sich an Veränderungen anzupassen oder neue Wege zu gehen. Erstarrung entsteht häufig durch Angst vor dem Unbekannten, übermäßige Kontrolle oder festgefahrenen Denk- und Verhaltensmuster. Sie kann dazu führen, dass Chancen verpasst werden, Innovation und Entwicklung stagnieren und nachfolgende Probleme sich verschärfen. Um Erstarrung zu vermeiden, sind Flexibilität, Offenheit für Neues und die Bereitschaft zur Veränderung entscheidend. Nur so lassen sich dynamische Herausforderungen bewältigen und nachhaltiges Wachstum sichern. Loslassen ist immer der erste Schritt, in einen Prozess der Veränderung einzutreten.

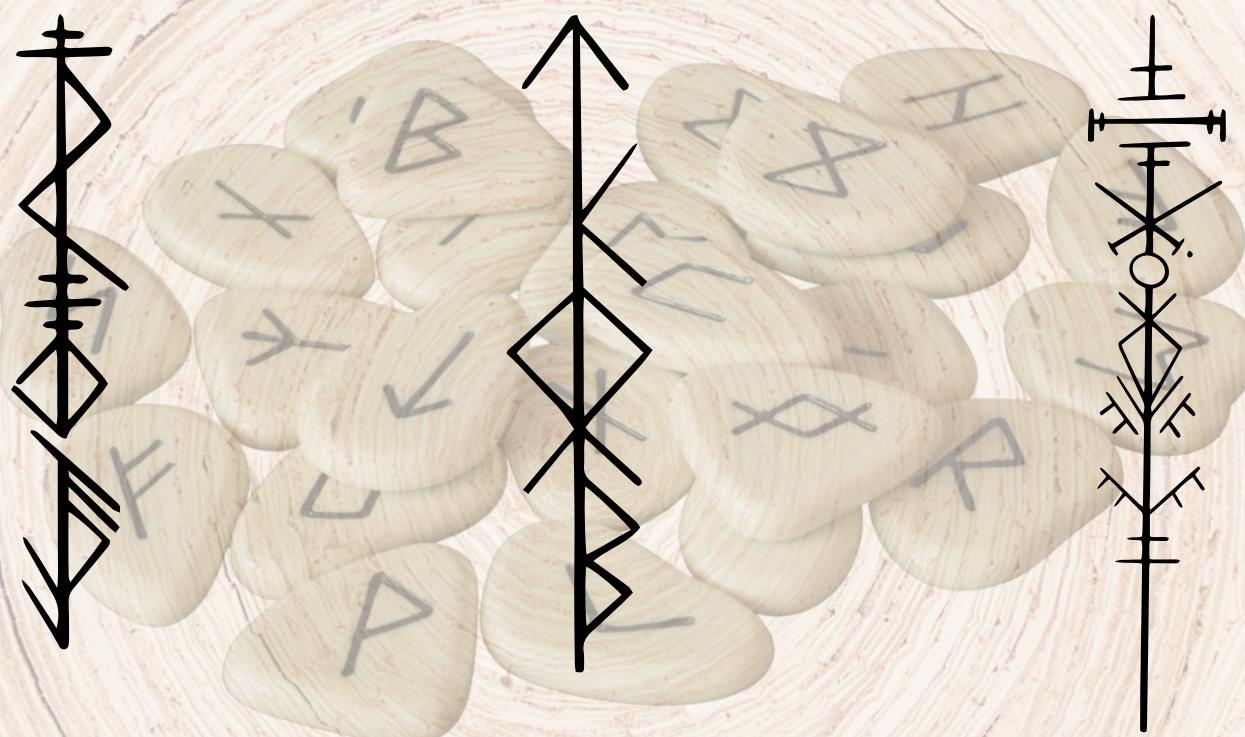
Wer kennt nicht den Spruch unserer Großmütter: Lieber den Spatz in der Hand als die Taube auf dem Dach? Dieser Spruch drückt die Angst vor Veränderung aus. Viele Menschen verharren in mittelmäßigen Job und schlechten Beziehungen, weil sie fürchten, alles andere sei so unerreichbar wie die Taube auf dem Dach.

Sie vergessen dabei, dass niemand mit vollen Händen (darin ist ja schon der Spatz) nach etwas greifen kann. Nur, wer den Spatz loslassen kann, darf auf etwas größeres hoffen. Und ja: Es ist erlaubt, zu wachsen und größer zu werden.



Binderunen: Alte Symbole mit moderner Bedeutung

Runen sind weit mehr als historische Schriftzeichen der germanischen Völker. Sie gelten seit Jahrtausenden als kraftvolle Symbole mit einer tiefen spirituellen Bedeutung. Besonders Binderunen, also Kombinationen mehrerer Runen, zeichnen sich durch eine verstärkte symbolische Wirkung aus. Mit diesen zusammengesetzten Zeichen lassen sich komplexere Botschaften und Schutzauber gestalten, die weit über die Einzelzeichen hinausgehen.



Die Geschichte der Binderunen reicht über 2000 Jahre zurück. Ursprünglich wurden Runen nicht nur als Schriftsystem, sondern auch als magische Symbole verwendet. Binderunen entstanden, als Runenmeister erkannten, dass durch das Verbinden mehrerer Zeichen deren Kraft vervielfacht werden kann. So entstanden einzigartige Symbole, die tiefere Bedeutungen trugen oder besonderen Schutz boten. Einer bekannten Überlieferung zufolge fertigte ein Runenmeister namens Eirik zur Wikingerzeit ein Amulett mit einer Binderune an, das ihn vor Feinden schützen sollte. Die Kombination der Schutzrunen Algiz mit der Kriegsrune Tiwaz verlieh dem Amulett nach altem Glauben eine besondere Unbesiegbarkeit. Binderunen dienten aber nicht nur Kriegern, sondern auch Reisenden, Heilern und Sehern als kraftvolle Symbole für Gesundheit, Weisheit oder Erfolg. Obwohl das Wissen um Runen und Binderunen im Mittelalter teilweise verloren ging, wurden diese Symbole immer wieder neu entdeckt und faszinieren bis heute Menschen, die alte Symbolkraft mit persönlicher Kreativität verbinden möchten.

Für die Herstellung von Binderunen eignen sich verschiedene Materialien, darunter weiche Holzstücke wie Lindenholz, glatte Steine, Ton oder für Fortgeschrittene auch Metall wie Kupfer. Die Bearbeitung erfolgt mithilfe von Schnitz- oder Gravierwerkzeugen, wobei vor dem Gravieren meist eine Vorzeichnung mit Bleistift erfolgt. Feines Schleifpapier glättet die Oberflächen, und Farben können Akzente setzen. Die Wahl des Materials hängt von der geplanten Nutzung und den persönlichen Vorlieben ab.

Die Gestaltung einer Binderune beginnt mit der Auswahl zweier bis vier Runen, deren Bedeutungen für die individuelle Zielsetzung relevant sind. Die einzelnen Zeichen werden zunächst skizziert und dann so kombiniert, dass sie harmonisch ineinanderfließen. Binderunen können ineinander verschlungen oder übereinandergelegt werden, um ein stimmiges Symbolbild zu erzeugen. Durch das Experimentieren mit verschiedenen Kombinationen und Formen entsteht ein einzigartiges Zeichen, das eine intensive persönliche Bedeutung aufweist.

Die praktische Umsetzung einer Binderune erfolgt durch das Vorzeichnen auf dem gewählten Material, anschließend werden die Linien vorsichtig graviert oder geschnitten. Das Glätten der Oberfläche mit Schleifpapier sorgt für eine ansprechende Haptik, und wer möchte, kann Farben hinzufügen, um einzelne Elemente hervorzuheben. Die Herstellung dieser Symbole erfordert Geduld und Sorgfalt, wodurch jedes Stück seine individuelle und persönliche Kraft erhält.

Binderunen verbinden uraltes Wissen mit heutiger Kreativität. Sie repräsentieren eine jahrtausendealte Tradition, die in moderner Zeit wiederentdeckt und neu interpretiert wird. Als kraftvolle Amulette oder persönliche Zeichen sind Binderunen Ausdruck von Schutz, Stärke und Individualität – faszinierende Symbole mit zeitloser Bedeutung.



Energiesparen - auch im Winter möglich

Es gibt viele einfache Möglichkeiten, im Alltag Energie zu sparen. Ein Beitrag zum Umweltschutz und Entlastung des Haushaltsbudgets ist möglich durch die Nutzung energieeffizienter Technologien, beim Anschaffen von Smartphones und anderen IT-Geräten und kleine Verhaltensänderungen bei kurzen Wegen.

Energie sparen dank Bewegungsmelder

Bewegungsmelder sparen Energie, indem sie das Licht nur dann einschalten, wenn eine Bewegung erkannt wird, und es automatisch wieder ausschalten. Um das Potenzial voll auszuschöpfen, sollten Bewegungsmelder in Bereichen mit kurzzeitiger Nutzung wie Fluren, Treppenhäusern und Kellern installiert und ihre Einstellungen (Nachlaufzeit, Reichweite, Helligkeitsschwelle) optimal angepasst werden. Die Kombination mit energieeffizienten LEDs erhöht die Einsparung zusätzlich.



So funktioniert die Energieeinsparung

- Automatisches Ein- und Ausschalten:

Der wichtigste Vorteil ist, dass das Licht nicht versehentlich angelassen werden kann und nur dann brennt, wenn es wirklich benötigt wird.

- Verhinderung von Stromverschwendungen:

In Räumen, in denen das Licht oft vergessen wird, wie Fluren oder Abstellräumen, wird unnötiger Stromverbrauch vermieden.

- Kombination mit LEDs:

Durch die Kombination von Bewegungsmeldern mit energieeffizienten LED-Leuchtmitteln lässt sich der Energieverbrauch um bis zu 95 % reduzieren.

So werden Bewegungsmelder optimal eingesetzt:

- Geeignete Einsatzorte:
 - Flure, Treppenhäuser und Eingangsbereiche
 - Keller und Abstellräume
 - Garagen und Einfahrten

Viele Bewegungsmelder können individuell angepasst werden, um die Effizienz zu maximieren.

In Kombination mit dem Bewegungsmelder sind energieeffiziente LEDs die beste Wahl, um den Stromverbrauch zu minimieren.



Gebrauchte statt neuer Smartphones und andere IT-Geräte

Gebrauchte Smartphones tragen erheblich zur Reduzierung des CO2-Ausstoßes bei. Eine längere Nutzung von Technik im Alltag führt zu spürbaren Einsparungen von Emissionen und schont gleichzeitig wertvolle Ressourcen.

Der technische Fortschritt bringt ständig neue Geräte auf den Markt, wodurch der ökologische Fußabdruck mit jedem Wechsel wächst. Jährlich werden Millionen Smartphones, Tablets und Computer ungenutzt in Schubladen gelagert oder entsorgt, obwohl viele dieser Geräte problemlos noch über Jahre hinweg funktionieren könnten und dadurch große Mengen CO2 eingespart werden können.

Eine aktuelle Studie des Fraunhofer-Instituts für Umwelt-, Sicherheits- und Energietechnik verdeutlicht das Ausmaß dieses Effekts. Der Kauf oder die Weiterverwendung gebrauchter IT-Geräte kann die Emissionen deutlich reduzieren – bei Smartphones sogar um fast 40 Prozent. Die Untersuchung wurde in Zusammenarbeit mit dem Kreislaufwirtschaftsunternehmen Interzero durchgeführt und umfasst den gesamten Lebenszyklus von vier verschiedenen Gerätetypen: Smartphone, Tablet, Notebook und Desktop-PC.

Gebrauchte IT-Geräte verringern den CO2-Ausstoß deutlich. Die Logik ist einfach: Je länger ein Gerät genutzt wird, desto geringer ist der Anteil seiner Herstellung an der gesamten Klimabilanz. Produktion, Transport und Rohstoffgewinnung sind sehr energieaufwendig und verursachen den größten Teil der Emissionen. Durch den Kauf gebrauchter Geräte oder eine längere Nutzung eigener Geräte wird dieser Aufwand vermieden.

Laut der Studie können bei Smartphones durchschnittlich 34,7 Kilogramm CO2 eingespart werden – das entspricht etwa einer Autofahrt von 200 Kilometern. Tablets sparen rund 59 Kilogramm CO2 ein, Notebooks etwa 107 Kilogramm und Desktop-PCs sogar 163 Kilogramm. Prozntual liegen die Einsparungen je nach Gerätetyp und Aufbereitung zwischen 18 und 37 Prozent. Besonders ausgeprägt ist dieser Effekt bei Smartphones, die meist nur etwa drei Jahre verwendet werden – oft deutlich weniger als ihre tatsächliche Lebensdauer.



Das Auto im Winter mal stehen lassen: Umwelt und Geldbeutel auf kurzen Wegen schonen

Der Winter bringt nicht nur kalte Temperaturen, sondern auch einen deutlich höheren Energieverbrauch mit sich – besonders bei Fahrzeugen. Gerade in der dunklen Jahreszeit wird häufig das Auto für kurze Strecken genutzt. Genau hier lässt sich jedoch viel Energie sparen, wenn bewusste Entscheidungen getroffen werden.

Warum steigt der Kraftstoff- und Energieverbrauch im Winter?

Bei Kälte arbeiten Verbrennungsmotoren weniger effizient. Der Motor benötigt länger, um die optimale Betriebstemperatur zu erreichen. Das bedeutet:

- Höherer Verbrauch an Benzin oder Diesel.
- Mehr Schadstoffe werden ausgestoßen.
- Die Batterie eines E-Autos verliert bei niedrigen Temperaturen schneller an Leistung, was den Stromverbrauch erhöht.
- Auch Heizung und andere elektrische Verbraucher im Auto ziehen mehr Energie.

Diese Faktoren führen dazu, dass Fahrzeuge im Winter bis zu 20 Prozent mehr Kraftstoff oder Strom benötigen als im Sommer – besonders auf Kurzstrecken.

Kurze Strecken bewusst gestalten - So funktioniert es

Für Wege unter fünf Kilometern lohnt es sich, das Auto stehen zu lassen. Es gibt mehrere attraktive Alternativen:

1. Zu Fuß gehen

Spaziergänge halten warm und bringen den Kreislauf in Schwung. Außerdem tut frische Luft und Bewegung gut und vertreibt den grauen Winterblues.

2. Mit dem Fahrrad fahren

Auch bei Kälte ist Radfahren eine hervorragende Möglichkeit, fit zu bleiben und Energie zu sparen. Das Fahrrad sollte winterfest gemacht werden – zum Beispiel mit Schutzblechen gegen Matsch und vor allem funktionierendem Licht.

3. Öffentliche Verkehrsmittel nutzen

Busse und Bahnen sind oft energieeffizienter als einzelne Pkw-Fahrten. Sie ermöglichen zudem eine entspannte Fahrt ohne Parkplatzsuche oder Stress durch Glätte.

Vorteile des bewussten Mobilitätsverhaltens

- Geld sparen: Weniger Tankfüllungen oder Stromkosten entlasten das Budget.
- Umwelt schützen: Weniger Emissionen tragen zum Klimaschutz bei.
- Gesund bleiben: Bewegung stärkt das Immunsystem und das Wohlbefinden gerade in der dunklen Jahreszeit.

Es muss nicht immer eine komplette Umstellung sein. Schon ein oder zwei Tage pro Woche ohne Auto kann spürbar Energie einsparen helfen.

Kohl: Küchenzauber in der kalten Jahreszeit

Kohl zählt zu den traditionellen Gemüsesorten, die in vielen Regionen Deutschlands und Europas seit Jahrhunderten angebaut werden. Als typisches Wintergemüse wächst Kohl vorwiegend in den kühleren Monaten und ist daher ein klares Beispiel für ein saisonales Lebensmittel. Die Erntezeit liegt meist von September bis März, je nach Kohlsorte und Region.



Der Anbau von Kohl ist in der Regel regional geprägt, sodass kurze Transportwege möglich sind und das Gemüse frisch auf den Markt kommt. Regional angebauter Kohl überzeugt nicht nur durch seinen intensiven Geschmack, sondern auch durch seine Umweltfreundlichkeit. Kurze Lieferketten reduzieren den CO₂-Ausstoß, da lange Transportwege entfallen. Zudem wird Kohl häufig in nachhaltiger Landwirtschaft kultiviert, was den Einsatz von Pestiziden und Düngemitteln minimieren kann.



Kohl ist vielseitig in der Küche verwendbar: Ob als Weißkohl, Wirsing, Rotkohl, Grünkohl oder Rosenkohl – er kann gekocht, gedämpft, gebraten oder roh verarbeitet werden. Besonders in der kalten Jahreszeit bietet Kohl wertvolle Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe, die helfen, das Immunsystem zu stärken. Die Wahl von regionalem und saisonalem Kohl unterstützt nicht nur den Umweltschutz und die lokale Landwirtschaft, sondern fördert auch bewussten und gesunden Konsum. Wer Kohl in seiner Saison aus der Heimat genießt, profitiert von Frische, Qualität und einem Stück regionaler Esskultur.

Sauerkraut: Berühmt ist die Geschichte des Sauerkrauts, das angeblich schon vor über 2000 Jahren erfunden wurde und Seeleute auf ihren Reisen mit Vitamin C versorgte, um die Krankheit Skorbut zu verhindern. Die Basis für Sauerkraut ist Weißkohl, der tatsächlich viel Vitamin C enthält.



Die bekanntesten Kohlsorten und ihre Inhaltsstoffe

Blumenkohl

Vitamine: Vitamin C, Vitamin K, Folsäure, Vitamin B6

Mineralstoffe: Kalium, Calcium, Magnesium, Phosphor

Brokkoli

Vitamine: Sehr hoher Gehalt an Vitamin C, Vitamin K, Vitamin A, Folsäure, Vitamin B6

Mineralstoffe: Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen

Grünkohl

Vitamine: Sehr hoher Gehalt an Vitamin C, Vitamin K, Vitamin A, Vitamin B6, Folsäure

Mineralstoffe: Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen

Rosenkohl

Vitamine: Vitamin C, Vitamin K, Vitamin A, Folsäure, Vitamin B6

Mineralstoffe: Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen

Rotkohl (Blaukraut)

Vitamine: Vitamin C, Vitamin K, Vitamin B6, Folsäure, Betacarotin (Vorstufe von Vitamin A)

Mineralstoffe: Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen

Weißkohl (Weißkraut)

Vitamine: Vitamin C, Vitamin K, Vitamin B6, Folsäure

Mineralstoffe: Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen

Wirsing

Vitamine: Vitamin C, Vitamin K, Vitamin B6, Folsäure

Mineralstoffe: Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen

Schnelle, gesunde und preiswerte Kohlrezepte

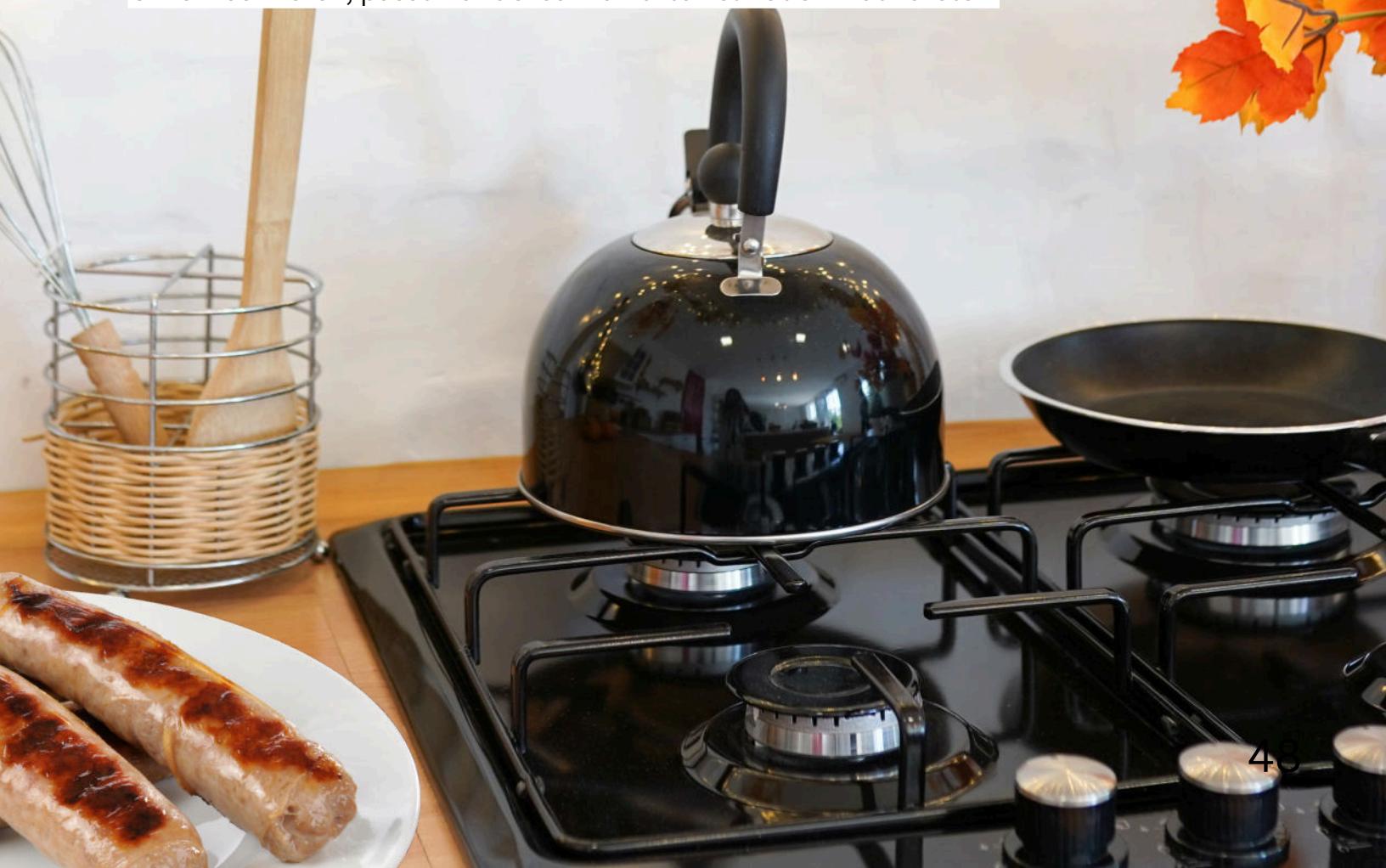
Gedünsteter Weißkohl mit Speck und Zwiebeln

Zutaten:

- 1 kleiner Kopf Weißkohl
- 150 g durchwachsener Speck, gewürfelt, alternativ geräucherter Tofu
- 1 große Zwiebel, fein gehackt
- 2 EL Butter oder Öl
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Kümmel (optional)
- 100 ml Gemüsebrühe
-

Zubereitung:

1. Weißkohl vierteln, den Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden.
2. Butter oder Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Speck darin knusprig auslassen.
3. Zwiebeln zufügen und glasig dünsten.
4. Die Kohlstreifen dazugeben, gut vermengen.
5. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen, Gemüsebrühe angießen.
6. Bei mittlerer Hitze zugedeckt etwa 15-20 Minuten dünsten, bis der Kohl weich aber noch bissfest ist.
7. Gelegentlich umrühren und bei Bedarf etwas Brühe nachgießen.
8. Heiß servieren, passt wunderbar zu Kartoffeln oder Bratwürsten.



Cremige Wirsing-Suppe

Zutaten:

- 1 kleiner Wirsingkopf
- 1 Zwiebel
- 2 Kartoffeln, mittelgroß
- 1 l Gemüsebrühe
- 200 ml Sahne oder Pflanzencreme
- 2 EL Olivenöl oder Butter
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- Frische Petersilie zum Garnieren

Zubereitung:

1. Wirsing waschen, Strunk entfernen und die Blätter grob schneiden.
2. Zwiebel schälen und fein würfeln, Kartoffeln schälen und würfeln.
3. Öl oder Butter in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten.
4. Kartoffeln und Wirsing zufügen und kurz mitdünsten.
5. Gemüsebrühe angießen und alles zum Kochen bringen.
6. Bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis Kartoffeln weich sind.
7. Suppe pürieren, Sahne einrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
8. Mit Petersilie bestreuen und servieren. Dazu passt frisches Brot.

Gebratener Rosenkohl mit Honig und Mandeln

Zutaten:

- 500 g Rosenkohl
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Honig oder Ahornsirup
- 50 g Mandelblättchen
- Saft einer halben Zitrone

Zubereitung:

1. Rosenkohl putzen, äußere Blätter entfernen und halbieren.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen, Rosenkohl darin bei mittlerer Hitze etwa 8-10 Minuten rundherum goldbraun braten.
3. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Honig über den Rosenkohl geben, vorsichtig vermengen und kurz karamellisieren lassen.
5. Mandelblättchen in einer separaten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.
6. Mandeln über den Rosenkohl streuen, Zitronensaft darübergeben und sofort servieren.

Horoskop November

Widder

Der November bringt neue Impulse in dein Leben. Sei offen für Veränderungen und ergreife Chancen, die sich dir bieten. Achte auf deine Gesundheit und gönn dir bewusst Ruhephasen, um Kraft zu tanken.

Stier

Jetzt ist die Zeit, alte Pläne zu überdenken. Manches braucht vielleicht eine neue Herangehensweise. Finanzielle Themen gewinnen an Bedeutung – überdenke deine Ausgaben und investiere klug.

Zwillinge

Kommunikation steht im Fokus. Gespräche können wichtige Türen öffnen, vor allem im beruflichen Umfeld. Vertraue auf dein Bauchgefühl und höre genau hin – Missverständnisse lassen sich so vermeiden.

Krebs

Deine Emotionen sind intensiv, doch das gibt dir auch die Möglichkeit, tiefgehende Verbindungen zu stärken. Nutze den Monat, um dich mit deinen Liebsten auszutauschen und gemeinsame Momente zu genießen.

Löwe

Im November kannst du mit deiner Kreativität glänzen. Lass dich von neuen Ideen inspirieren und setze Projekte energisch um. Gleichzeitig ist es wichtig, auf deine Balance zu achten und nicht zu viel auf einmal zu wollen.

Jungfrau

Details sind jetzt besonders wichtig. Nutze deine analytische Stärke, um Ordnung in komplexe Situationen zu bringen. Auch deine Gesundheit profitiert von einem strukturierten Alltag und bewusster Ernährung.

Waage

Der Fokus liegt auf Beziehungen und Harmonie. Es können sich neue Bekanntschaften ergeben, die dein Leben bereichern. Achte darauf, auch deine eigenen Bedürfnisse nicht aus den Augen zu verlieren.

Skorpion

Intensive Gefühle und klare Entscheidungen zeichnen diesen Monat aus. Deine Entschlossenheit hilft dir, schwierige Themen anzupacken und Lösungen zu finden. Vertraue deinem inneren Kompass.

Schütze

Der November lädt zu Neugier und Weiterbildung ein. Offenheit für Neues bringt dich weiter, sowohl gedanklich als auch persönlich. Plane auch Zeit für Abenteuer und kleine Reisen ein.

Steinbock

Jetzt ist eine gute Zeit, um langfristige Ziele zu prüfen und neue Schritte zu planen. Disziplin und Ausdauer zahlen sich aus. Gleichzeitig solltest du dir auch Erholungsphasen gönnen, um motiviert zu bleiben.

Wassermann

Innovative Ideen und unkonventionelle Ansätze sind deine Stärke. Im November kannst du mit deiner Originalität andere begeistern. Gleichzeitig ist es ratsam, realistische Umsetzungen im Blick zu behalten.

Fische

Gefühle und Intuition sind besonders ausgeprägt. Nutze diese Gabe, um dich selbst besser zu verstehen und Antworten auf wichtige Fragen zu finden. Kreative und spirituelle Tätigkeiten bringen dir jetzt besonders viel Freude.

Anzeige



Schenke dir oder einem
lieben Menschen
zauberhafte Momente mit der Hexenwundertüte.
per Mail an
stefanie@hexenpost.com

Hexen- Wundertüte



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

gefüllt mit
mindestens 5 magischen Produkten
aus den Kategorien:

- Bücher, Zeitschriften
- Pendel, Runen
- Rauchgeräte, Raucherwerk, Raucherzubehör
- duftengefüllte Kerzen, Schutzkerzen, Kerzenmagie
- magische Taschen, Elterntaschen
- Affirmationskarten
- Reiseunterstellungen
- Zauberbücher
- Schreibtäfelchen
- Altersschmuck
- magischer Schmuck
- Steine, Wassersteine, Tinkturen
- magische Deko und vieles mehr



Die Hexen-Wundertüte kostet ca. 20,- € zzgl. Versand
Der Beutel ist 20 x 15 cm groß mit 70 cm langer Schnur, 100% Baumwolle.

29,90

Dein HexenWandKalender 2026



Der Hexenwandkalender hat die Größe DIN A4.
Es gibt für jeden Monat ein magisches
Kalenderbild. Auf den Rückseiten gibt es jeden
Monat ein neues Hexenrätsel.

12,90 Euro im Hexenshop

**Die Hexenpost Dezember/ Jul
erscheint am
6. Dezember 2025.**