

BIO

**Gesundheit für Körper,
Geist und Seele**



Endlich besser sehen

Mittel, Methoden
und Übungen gegen
Augenprobleme

Alpträume

Wie sich die Angst
besiegen lässt

Heilen mit Gold

Goldmedizin zum
Selbermachen

Der Blutcode



Die besten Fitness-
und Ernährungstipps
für Ihre Blutgruppe

Kraftorte entdecken, Energie tanken

Wo Sie die
schönsten
Plätze finden

Wasser

Wie es uns hilft,
gesund zu bleiben





ENERGIE TANKEN

*Warum in die Ferne
schweifen... könnte man
sagen, wenn man erfährt,
wie reich unser Land an
geheimnisvollen Kult-
stätten und Kraftorten ist.
An Plätzen, die schon vor
hunderten, ja vor
tausenden von Jahren den
Menschen heilig waren.
Man muss sie nur kennen,
dann können auch wir
ihre Energie spüren*

KRAFTORTE

NATURWUNDER

Der Geomant und Heiler Martin Voltersen empfiehlt als Kraftquelle möglichst ursprüngliche Natur, zum Beispiel den tschechischen Teil des Elbsandsteingebirges

Foto: Martin Voltersen

WO SIE DIE SCHÖNSTEN
PLÄTZE FINDEN

VON IRISA S. ABOUZARI

ENTDECKEN



DIE KREIDE-INSEL RÜGEN:

EINE ZEITREISE ZU UNTERGEGANGENEN KULTUREN

Eine Auszeit in der Natur bietet uns im hektischen Alltag die Chance, Energie zu tanken, die Seele zu nähren und den Geist zu klären. Wärmende Sonnenstrahlen, eine erfrischende Brise, abwechslungsreiche Landschaften und spektakuläre Aussichten sind ein Fest für die Sinne. Deutschland ist auch reich an natürlichen Kraftplätzen und alten Kultstätten mit einer meist vorchristlichen Geschichte. Meditative Kraftortwanderungen sind ein wunderbarer Weg, um wieder mit sich selbst in Einklang zu kommen.

Jenseits der Brücke, die Stralsund mit der Ostseeinsel Rügen verbindet, beginnt eine andere Welt. Vielleicht ist es das besondere Licht auf der sonnenverwöhnten Insel, das den Zauber Rügens ausmacht und schon Maler wie Caspar David Friedrich inspirierte. Vielleicht liegt es auch daran, dass Rügen aus Kreide besteht. Eine rund 70 Millionen Jahre alte, fossile Substanz aus

Schalen und Gehäusen von Meeresorganismen. Rügener Heilkreide soll den Säure-Basen-Haushalt ausgleichen, den Stoffwechsel anregen und Verspannungen sowie Hautprobleme lindern.

Die imposanten Klippen im Nationalpark Jasmund mit dem größten Kreidefelsen, dem Königsstuhl, sind von atemberaubender Schönheit. Sie bieten eine großartige Aussicht auf das Meer. Vielleicht macht auch

Im Nationalpark Jasmund auf Rügen bieten sich grandiose Ausblicke auf das Meer und die Kreidefelsen



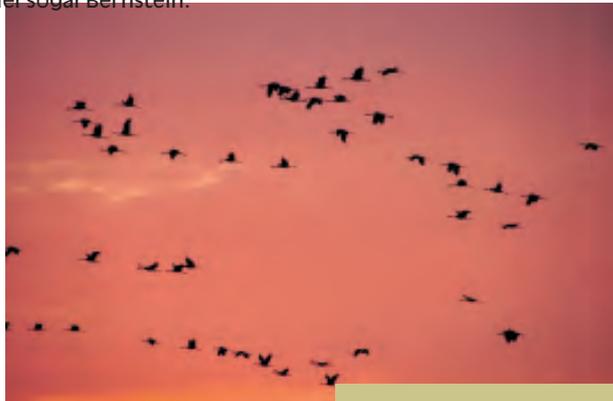
BESONDERS
BEEINDRUCKEND
IST HIER DER
SONNEN-
AUFGANG



Fotos: Tourismuszentrale Rügen/Holger Vonberg

diese spalte oderspalte links bitte -1 zeile

die sichtbare Vergänglichkeit des Lebens den Reiz Rügens aus: Die scheinbar so massiven Felsen, die der Wind immer wieder weiß putzt, sind so empfindlich, dass nach starken Regenfällen Teile aufquellen und abbrechen können. An vielen Stellen ist es mittlerweile verboten, unterhalb der Klippen am Strand spazieren zu gehen. An ausgewiesenen, sicheren Stellen finden sich mit etwas Glück Feuersteine, Donnerkeile oder „Hühnergötter“ mit einem natürlichen Loch- oder sogar Bernstein.



Auf der Insel Rügen mit ihren vielen Kraftplätzen machen im Herbst zigtausende (geschützte) Kraniche Station. Ein beeindruckender Anblick

Fotos: Tourismuszentrale Rügen/Holger Vonberg

Am Kap Arkona an der Nordspitze der Insel bemüht sich das Team rund um den archäologischen Leiter Dr. Fred Ruchhöft durch sogenannte Notgrabungen – im Wettlauf mit der Zeit, im Tauziehen mit dem Wind und dem Meer – die kulturhistorisch bedeutsamen Fundstücke des letzten großen heidnischen Heiligtums im westlichen Ostseeraum zu bergen. Hier stand vom 9. Jahrhundert bis zur Eroberung der dänischen Christen im Jahr 1168 die „Jaromarsburg“ der westslawischen Ranen, die das Tempelheiligtum zu Ehren ihres Hauptgottes Svantevit errichteten.

Ein Großteil der Wohn- und Tempelanlage ist in den vergangenen Jahrhunderten mit der Kreide im Meer versunken. Ein genialer Standort für eine Kultstätte, findet Ruch-

höft: „Wir haben hier eine Halbinsellage. Das Kliff wird früher viel höher gewesen sein, und es weist in Richtung Sonnenaufgang. Wenn man das im Hinterkopf hat, wird einem klar, warum sich die Slawen genau hier ein Heiligtum gebaut haben.“

Von Kap Arkona aus führt der Europäische Fernwanderweg E 10 in sicherem Abstand die Küste entlang. Im romantischen Fischerdörfchen Vitt wurde erst vor 50 Jahren fließendes Wasser eingeführt. Die

NATURWUNDER

schlichte weiße Kapelle ist achteckig, und wie ein Glücksbringer prangt eine Heringskulptur im Eingang.

Runenartige Zeichen an den reetgedeckten Wohnhäusern sind alte Kürzel für die Namen der Fischerfamilien. Der frische Dorsch im strandnahen Restaurant ist lecker, und der sanfte Ur-Rhythmus der Brandung berührt tief – bestehen wir Menschen doch zu etwa 70 Prozent aus Wasser.

Etwas weiter südlich ist das Großsteingrab „Riesenberg“ Nobbin zu finden. Hier und da kann man zwischen den schlanken Bäumen einen Blick aufs nahe Meer erhaschen. Die eiförmige Steinformation der Grabanlage ist exakt auf den nördlichsten Punkt Rügens ausgerichtet. Weithin sichtbar markieren zwei Wächtersteine den Ort, der eine stille Kraft ausstrahlt.

diese spalte oder mittige bitte +1 zeile →

KRAFTORTE ERKENNEN

- Kirchen und Wallfahrtsstätten wurden häufig auf alten vorchristlichen Kraftplätzen errichtet. Namen von Engeln oder Heiligen sowie dämonisierende Bezeichnungen wie „Teufels...“ oder „Hexen...“ können auf einen Kraftort hinweisen. Spezielle geometrische Formen wie achteckige Kirchen oder Steinkreise weisen auf ein altes Wissen des Erbauers um okkulte Symmetrien und oft auch astronomische Konstellationen hin.
- Heilpflanzen wie Holunder oder Wachholder, korkenzieherartig gedrehte oder gezwieselte Bäume wachsen häufig an natürlichen Kraftorten.
- Geomanten können mit einer Rute oder einem Tensor austesten, ob es sich bei einem Kraftort zum Beispiel um eine Kreuzung von Erdgitternetzlinien handelt, um eine Wasserader, eine Verwerfung verschiedener Erdschichten oder ob sich der Kraftort auf einer ätherischen Kraftlinie (Leyline) befindet.
- Die meisten Menschen fühlen sich an einem aufbauenden Kraftort ge-

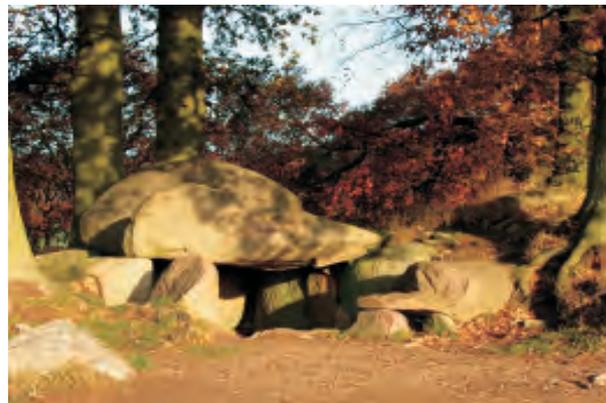
stärkt, berührt und inspiriert. Sensitive Menschen spüren die Energie zum Beispiel über ein bestimmtes Chakra. Manche nehmen die Aura des Ortes in Form von Farben wahr, und auch Naturgeister sind für sie sichtbar.

KRAFTORTE WAHRNEHMEN

- Betreten Sie den Ort in Stille und in einer wertschätzenden Haltung.
- Atmen Sie tief ein und aus. Spüren Sie den Boden unter Ihren Füßen, und bleiben Sie dabei mit Ihrem Herzen verbunden.
- Achten Sie darauf, wohin Ihre Aufmerksamkeit gelenkt wird. Scheint Ihnen ein Strauch „zuzuwinken“, obwohl es windstill ist? Brandet eine Brise auf, singen plötzlich die Vögel oder begleitet Sie ein Schmetterling? Scheint ein Stein oder Baumstumpf ein Gesicht zu haben und Sie anzuschauen?
- Kommen Ihnen spontan Bilder in den Sinn oder steigen Gefühle auf? Merken Sie sich diese Eingebungen, sie können eine Erkenntnis für Sie bereithalten.
- Bedanken Sie sich für Ihre Erfahrung, und verabschieden Sie sich bewusst.

Das Groß-
steingrab
Nobbin ist
ein eindrucks-
volles Zeugnis
wechselvoller
Geschichte

Foto: Dr. Katrin
Stäude



ARCHÄOLOGISCHE WANDERUNGEN ZU JAHRTAUSENDEALTEN KULT-RELIKTEN

Ebenso das Hügelgrab
bei Lancken-Granitz

Foto: Stefan Woldig



Fotos: Tourismuszentrale Rügen, Holger Vonberg

Rügen ist besonders reich an gut erhaltenen Kult-Relikten aus der Jungsteinzeit. Entsprechend vielseitig ist auch das Angebot an archäologischen Wanderungen. Dr. Katrin Stäude zum Beispiel vermittelt ihren Teilnehmern ganzjährig „Geschichte zum Begreifen“.

Eine tiefe Verbundenheit empfindet der gebürtige Rügauer Rene Geyer mit den Großsteingräbern bei Lancken-Granitz: „Wenn man sich vorstellt, dass hier die Ötzi des Nordens vor 5000 Jahren den Toten ein Grab für die Ewigkeit bauten, ist das schon etwas Besonderes.“ Eigentlich ist Geyer Maurer. 2004 machte der ehrenamtliche Naturschutzwart und Bodendenkmalpfleger sein Hobby zum Beruf und wurde freiberuflicher Naturführer. Seine Abendwanderungen auf die Zicker Berge bieten einen weiten Blick auf die Ostsee. Bei



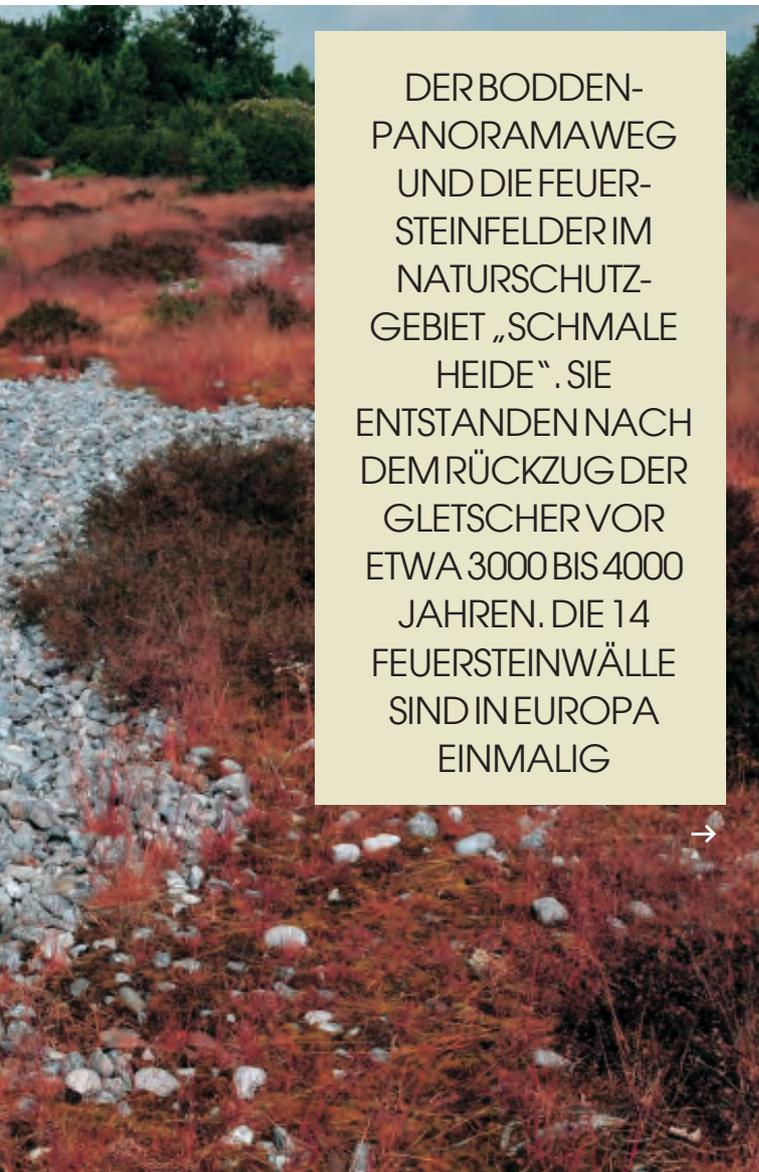
KRAFTORTE ENTDECKEN

NATURWUNDER

Wild- und Heilkräuterführungen sowie Sagen- und Mythenwanderungen lässt Geyer seine Mitwanderer an seinem großen Wissensschatz über seine Heimat teilhaben.

Der 24 Kilometer lange Bodden-Panoramaweg verläuft als beliebter „Qualitätsweg Wanderbares Deutschland“ – zertifiziert vom renommierten Deutschen Wanderverband – zwischen Neuenkirchen, dem Störtebeker Festspielort Ralswiek, Lietzow und dem Strand bei Mukran und führt an den Ufern des Großen und Kleinen Jasmunder Bodden entlang. Durch Buchenwälder, über Wiesenlandschaften und Feuersteinfelder.

Eine zauberhafte Märchenwelt empfängt Besucher der versteckt liegenden Süntelbuchen bei Lietzow, im Volksmund auch als Hexenwald bezeichnet: Das in faszinierende Grün- und Blauschattierungen getauchte zeltartige Fleckchen Erde unter dem Schutz des feinen Blätterdachs wirkt wie eine natürliche Kathedrale. Angeblich eine genetische Mutation, ist es ebenso vorstellbar, dass die wie eks-



DER BODDEN-
PANORAMAWEG
UND DIE FEUER-
STEINFELDER IM
NATURSCHUTZ-
GEBIET „SCHMALE
HEIDE“. SIE
ENTSTANDEN NACH
DEM RÜCKZUG DER
GLETSCHER VOR
ETWA 3000 BIS 4000
JAHREN. DIE 14
FEUERSTEINWÄLLE
SIND IN EUROPA
EINMALIG

→

DECKEN



tatisch „tanzenden“ Buchen, die zum Teil miteinander verwachsen sind und menschenähnliche Körper und Gesichter haben, den Bereich unter ihren Fittichen hüten und beseelen.

SCHAMANEN- ZAUBER UND LANDSCHAFTS- TEMPEL

Einer der Lieblingsplätze für Tshu Ra Dieter Cordes' schamanische Rituale und Seminare ist der 700 Jahre alte Schlosspark Pansewitz. Das Schloss fiel den Kriegs- und Nachkriegswirren zum Opfer, Ruinen zeugen von der alten Pracht. Der spirituelle Berater und Feuerschamane bringt seine Teilnehmer

hier in Kontakt mit der Heilkraft der Natur. Mit Hilfe heiliger Gesänge und seiner Schamanentrommel versetzt er sich und seine Teilnehmer an speziellen Kraftbäumen in Trance – zum Beispiel am „Jesusbaum“, einer Blutbuche. Und die Natur antwortet: Mit auffälligen Lichtreflexen, brausendem Wind und plötzlich singfreudigen Vogelschwärmen.

Manche bezeichnen ganz Rügen als Kraftort. „Rügen hat dreierlei Gold“, sagt Ralf Marius Bittner, promovierter Geophysiker und Yogi des königlichen Kriya-Yoga: „Die Kreide, die eine heilsame Wirkung auf den Körper hat. Den Bernstein, der sich wohltuend auf die Seele auswirkt, und die Kraftorte, die dem Geist guttun.“

Bittner, der sich seit einigen Jahren mehr der „Metaphysik“ als der Geophysik widmet, empfindet den Schlosspark zu Putbus als ei-

DIE „TANZENDEN“ BUCHEN IM HEXENWALD SIND IN EIN GEHEIMNIS- VOLLES LICHT GETAUCHT

Fotos: Irisa S. Abouzari

KRAFTORTE

ENTDECKEN

nen „Landschaftstempel“. Mit einem rituellen „liturgischen“ Spaziergang durch den Park begleitet er Menschen, die den Weg zu ihm finden, zu speziellen energiegeladenen Stationen. So gibt ein „Liebesbaum“ Antworten auf Fragen, eine

Kastanienallee weckt schlummernde Talente. Der Platz, auf dem das vor Jahrzehnten gesprengte Schloss stand, fördert den Zugang zur Macht, und die Insel der Stille am See im Park öffnet das Tor zur inneren Führung.

WATTWANDERUNGEN: EINE SPIRITUELLE ERFAHRUNG



NATURWUNDER

DAS WATTEN- MEER: ENDLOSE WEITE UND UNTER DEN FÜSSEN EINE WELTVOLLER LEBEN

Am Friedensberg im Kurpark in Sellin nutzt Bittner die Kraft des vorchristlichen Kultplatzes, um den Teilnehmern an seinen spirituellen Führungen den Zugang zu ihrer inneren Wahrheit zu vermitteln.

Für den Nationalpark-Wattführer und Paar- und Familientherapeuten Gerd Jegminat ist die Wattwanderung von Föhr nach Amrum ein spirituelles Erlebnis. Diese Wanderungen dürfen übrigens nur mit Wattführern begangen werden, denn vor Amrum sind zwei große Prile zu überqueren. Eine Gefahr im Watt ist auch der Seenebel. Wattführer sind immer bestens über den Gezeitenkalender und das aktuelle Wetter informiert. →

Ein ganz besonderer ist die sogenannte Lembecksburg, eine prähistorische Ringwall-Anlage

Foto: Hermann Hinsberger



NATURWUNDER WATTENMEER

Das Wattenmeer der Nordsee, das vor rund 8000 Jahren nach der letzten Eiszeit entstand, ist als UNESCO-Weltnaturerbe geschützt. Die Landschaft, von Salzwiesen und Dünen, Wattflächen und Sand geprägt, formt sich ständig neu. Über zehn Millionen Zugvögel finden sich alljährlich im Watt ein, und zahlreiche seltene Tiere haben sich auf das Überleben zwischen Ebbe und Flut, Land und Meer, Süßwasser und Salzwasser spezialisiert.

KRAFTORT FÖHR

Die salzhaltige Luft an der Nordsee ist bekanntlich sehr gesund und kann zum Beispiel Atemwegkrankheiten und Hautleiden lindern. Balsam für die Seele sind kilometerweite Sandstrände, der weite Blick aufs Meer, fruchtbare Felder und Wiesen. Die beschaulichen Reetdachhäuser und Windmühlen sind für Touristen aus lauten und hektischen Großstädten ein Paradies, in dem eine heilsame Entschleunigung möglich wird. Dem Fotografen, Yogalehrer und Geomanten Hermann Hinsberger wurde während seiner Geomantie-Ausbildung bewusst, dass durch Föhr eine globale Kraftlinie mit einer starken Herzqualität geht.

Diese Herzlinie verläuft auch entlang der Lembecksburg, einer prähistorischen Ringwall-Anlage. Hier findet alljährlich am Neujahrstag eine Friedenszeremonie statt. „Die Lembecksburg entspricht auch dem Wurzelchakra: Hier gibt es eine starke Verbindung des Körpers mit Mutter Erde“, erklärt Hinsberger, der bereits einige öffentliche Plätze auf der Insel nach geomantischen Gesichtspunkten gestaltet hat.

Vielleicht ist es die mütterlich-tröstliche Energie der Lembecksburg, die auch Dr. Claudia Fuchs für sich selbst und ihre Inselcoachings mit Klienten nutzt: „Wenn ich

ein Problem habe, laufe ich einmal rechts herum und einmal links herum und trage immer meine Frage in mir.“ Die Antwort lässt dann nicht lange auf sich warten.

Früher bildete Claudia Fuchs an der Universität angehende Lehrerinnen und Lehrer aus. Doch auf Föhr fand sie ihre berufliche Heimat. Ein Buch über Kraftquellenarbeit, das sie gemeinsam mit einer Psycho-Onkologin verfasste, öffnete ihr neue Türen. In einer Rehaklinik vermittelt sie jetzt den Patientinnen Zugänge zur inneren Kraft.

Tipp Kraftort-Radwanderung: Vom Hafen Wyk aus geht es zur Lembecksburg, nach Moonklebergem zur St. Laurentius-Kirche und zu den Hügelgräbern Triibergem und Thinghugh.



KRAFTORTE

KRAFTORTE IN DEN BERGEN

NATURWUNDER SÄCHSISCHE SCHWEIZ

Das Elbsandsteingebirge in der Sächsischen und Böhmisches Schweiz ist eine der spektakulärsten Naturlandschaften Europas. Tafelberge, Hochflächen, Felsenriffe und Felsnadeln, Schluchten, Wälder und das Elbtal bieten eine seltene Vielfalt unterschiedlicher Landschaftsformen. Bedrohte Tierarten wie Wanderfalken und Luchse haben hier eine Heimat. Zu den seltenen Pflanzen zählt auch das gelbe Veilchen, ein Eiszeitrelikt.

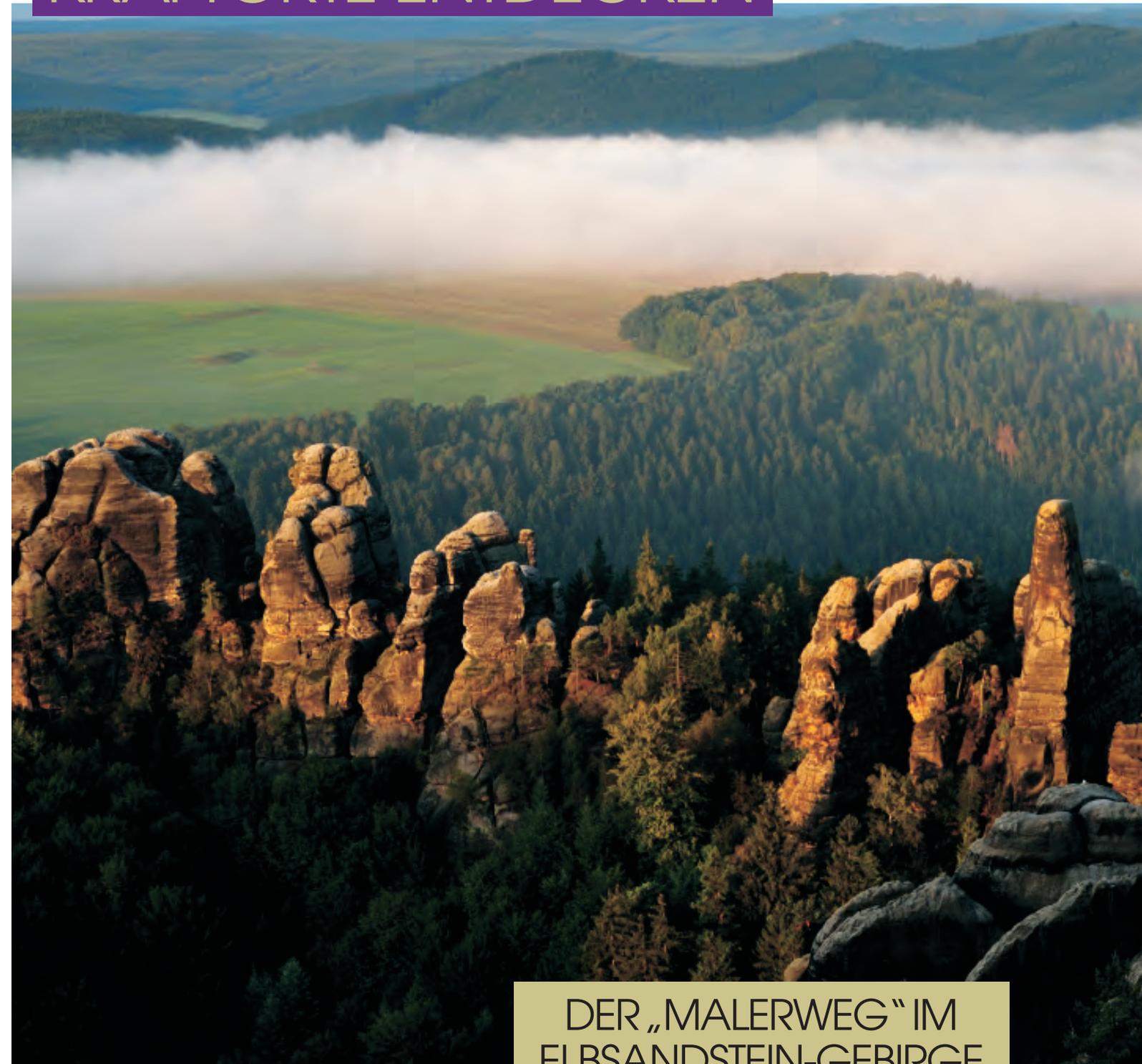
Die Entstehung dieses bizarren Naturwunders begann vor rund 100 Millionen Jahren, als sich das Kreidemeer zurückzog. Vor rund 65 Millionen Jahren durchstieß Magma die Sandsteintafel und formte Kegelberge aus Basalt. Auch die Elbe trug dazu bei, dass im Sandsteinsockel Täler und Schluchten, Hochflächen, Tafelberge und Felsenriffe entstanden.



EINE DER SPEKTAKULÄRSTEN
NATURLANDSCHAFTEN
EUROPAS: DIE SÄCHSISCHE
SCHWEIZ. HIER DIE
BASTEIBRÜCKE

Foto: Tourismusverband Sächsische Schweiz e.V./Frank Richter





DER „MALERWEG“ IM ELBSANDSTEIN-GEBIRGE

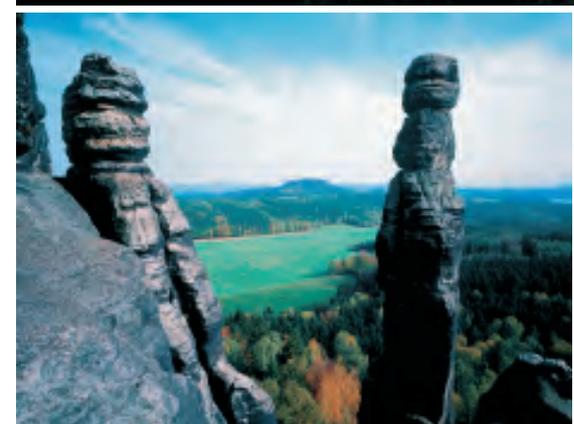
Er wurde vom Deutschen Wanderverband 2007 zum schönsten Wanderweg Deutschlands gekürt. Auch berühmte Landschaftsmaler wie Caspar David Friedrich und William Turner schätzten ihn. Erst vor wenigen Jahren wurde die 112 Kilometer lange Route wiederentdeckt und 2006 neu ausgeschildert. Wanderer folgen dem markanten, geschwungenen „M“.

Acht Tagesetappen führen von Liebethal (Pirna) über Wehlen, Hohnstein, Altendorf,

die Neumann-Mühle, Schmilka, den Kurort Gohrisch, Weißig und zurück bis Pirna.

Besondere Sehenswürdigkeiten unterwegs sind die Bastei mit einem grandiosen Weitblick über die Tafelberge, die Schrammsteinaussicht und der Pfaffenstein, ein 434,6 Meter hoher Tafelberg südlich der Stadt Königstein. Hier steht die Barbarine, die berühmteste Felsnadel der Sächsischen Schweiz. Ein Kraftort der besonderen Art.

Bitte lesen Sie weiter auf Seite 80... →

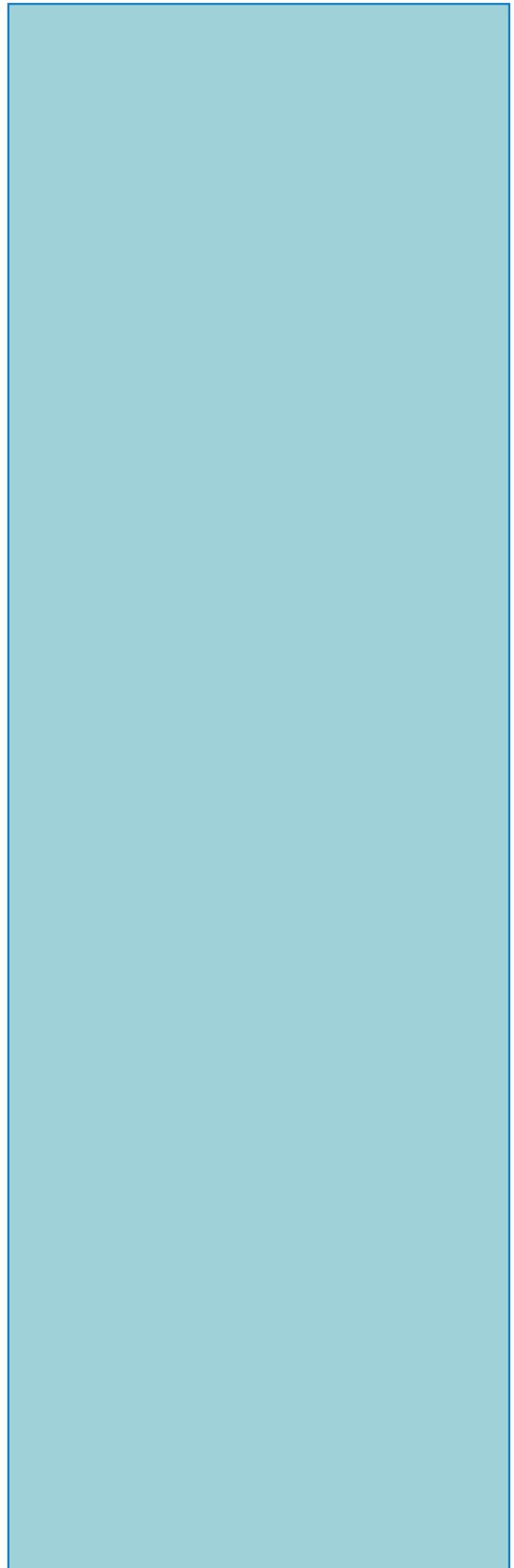


NATURWUNDER



Fotos: Tourismusverband Sächsische Schweiz e.V./Frank Richter und Frank ExB

DER
BERÜHMTE
MALERWEG
IM ELBSAND-
STEINGEBIRGE
MIT DER
„BARBARINE“
AMPFAFFEN-
STEIN UND
DIE BIZARREN
SCHRAMM-
STEINE





→ ...Fortsetzung von Seite 55

„HERRGOTTSBETON“ UND GIPFELGLÜCK BEI OBERSTAUFEN

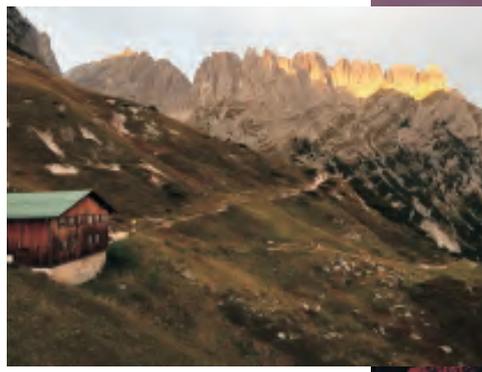
Der Luftige Grat zwischen Hochgrat und Imberg bei Oberstaufen ist eine persönliche Empfehlung von Ulrike Poller, die als Geologin das Gestein Nagelfluh als Seltenheit zu schätzen weiß. An 120 Tagen im Jahr ist Ulrike Poller mit ihrem Mann in der Natur unterwegs und zertifiziert Wanderwege für das Deutsche Wanderinstitut. Das grobe Sedimentgestein nennt man im Volksmund „Herrgottsbeton“. Die anspruchsvolle Wanderung führt auf einen Bergpfad und über felsige Klippen zum Gipfel des Seelekopfs. Unterwegs bekommen Wanderer atemberaubende Panoramablicke auf die Alpengipfel, das Allgäu und den Bodensee geboten.

BEWUSSTES WANDERN AM WILDEN KAISER

Für den Wahl-Münchener und Tiroler Bergwander- und Naturführer Frederik Schonath ist die Natur an sich ein Kraftort: „Das Echte an der Natur stärkt das Urvertrauen.“ Entsprechend wählt er seine Wanderwege aus. Der ehemalige Werbefilmer stieg aus seinem hektischen Job aus und hat deshalb viel Verständnis für die erholungsbedürftigen Teilnehmer an seinen „Rauszeit“-Wanderseminaren. An den Fünftage-Wanderungen rund um den Wilden Kaiser können Wande-

DER LUFTIGE GRAT BEI
OBERSTAUFEN BIETET
ATEMBERAUBENDE
PANORAMABLICHE

Foto: Oberstaufen Tourismus



An Wanderungen um den
Wilden Kaiser in Tirol können
erholungsbedürftige Menschen
aller Altersgruppen teilnehmen

Foto: Frederik Schonath

KRAFTORTE ENTDECKEN

rer im Alter von zehn bis 85 Jahren teilnehmen – eine gewisse Grundfitness vorausgesetzt. Bei kürzeren Wanderstrecken – inklusive Übernachtung in seiner Seminarhütte „Haus am Berg“ – leitet Schonath je nach Situation zu meditativen Übungen an, wie zum Beispiel die Konzentration auf die Sinne oder eine sogenannte Herzmeditation. „Das ist das Kernstück meiner Kurse: Bewusst zu sein, um zu sich selbst zu kommen.“

KRAFTORT-WANDERUNG IN DEN DOLOMITEN

Bei internationalen Kraftortwanderungen, zum Beispiel in Südengland, Irland, am Odilienberg im Elsass, in der Böhmisches Schweiz und in den Dolomiten, unterstützt der Geomant und Heiler Martin Voltersen seine Teilnehmer dabei, die Kraft eines Ortes in meditativen Übungen zu erspüren.

Das Eggental mit dem Latemargebirge und dem Rosengartenmassiv ist UNESCO Welterbe. Voltersen nimmt diese Region als einen „Herzort“ wahr. In den Südtiroler Dolomiten bei der

DAS
ROSEN-
GARTEN-
MASSIV
IN DEN
DOLO-
MITEN IST
DERSAGE
NACH DAS
REICH DES
ZWERGEN-
KÖNIGS
LAURIN

Foto: IDM Südtirol/
Valentin Pardeller

alten germanischen Siedlung Deutschhofen bietet er seinen Teilnehmern Raum, um bei Wanderungen und Meditationen die heilsamen Kräfte, Kraftorte und Naturwesen der Landschaft intuitiv und auch mit geomantischen Hilfsmitteln wahrzunehmen.

„In der Geomantie beschäftigen wir uns mit der Welt der Elementarwesen“, erklärt Voltersen. Ob Zwergekönig Laurin oder Irrlichter, Riesen, Feen, Kobolde oder Elfen: „Etwas ist ja immer dran an den Sagen und Legenden“, glaubt der Geomant. Die Welt der Märchen ist im Eggental sehr präsent – sogar der Name des Tals soll von einem Riesen namens Ekke stammen. →



DER UNTERSBERG IM BERCHTES- GADENER LAND

Der „Alpenschamane“ Rainer Limpöck ist davon überzeugt, dass der Untersberg im Berchtesgadener Land neben dem Watzmann und dem Hohen Göll einer von drei heiligen Bergen ist, die eine schützende Aufgabe für die Region haben. Bereits in keltischen Zeiten wurden diese Berge verehrt: Der Hohe Göll mit seinen vielen Höhlen verkörpert die Urmutter, die Berggöttin Gula. Am Watzmann soll ein machtvoller Berggeist präsent sein, der allerdings in der heutigen Zeit dem sanfteren Untersberg die Herrschaft über die Region überlässt.

Manche Geomanten, Alpenschamanen und Energetiker nennen den Untersberg einen „schlafenden Drachen“, der sein baldi-

ges Erwachen erwartet. Der Dalai Lama soll den Untersberg sogar als ein Herzchakra der Erde bezeichnet haben. Vom Untersberg aus breiten sich sternförmig Erdenergielinien in alle Himmelsrichtungen aus. Zwölf Kirchen liegen entlang dieser Linien, die jeweils eine spirituelle Heilwirkung haben sollen. Einmal im Jahr wird der Berg von Wallfahrern umkreist.



PILGER- WEGE:

EIN BESONDERES KRAFTFELD

Pilgern ist eine besondere Art der Kraftortwanderung. Im kollektiven Kraftfeld, das Pilger in Hunderten von Jahren aufgebaut haben, liegt die Quelle einer schlichten und bodenständigen Spiritualität, nach der sich viele Menschen heute sehnen. Der bekannteste Pilgerweg ist der Jakobsweg nach Santiago de Compostela in Spanien, der zum UNESCO Kulturerbe zählt.



Vom Untersberg bei
Berchtesgaden breiten sich
Erdenergielinien in alle
Himmelsrichtungen aus

Foto: Verlag Plenk Berchtesgaden



KRAFT

Das Kohlenstoffdioxid, das den Kaltwasser-Geysir in Andernach antreibt, ist vulkanischen Ursprungs. In mehreren hundert Metern unter der Erdoberfläche trifft es auf tiefe Grundwasserschichten. Hier das Schauspiel des Wasserausstoßes

Foto: Geysir.info gGmbH/
90Grad Photographie, Hilger & Schneider GbR

Unten: Die beeindruckende Benediktinerabtei Maria Laach

Foto: Abtei Maria Laach

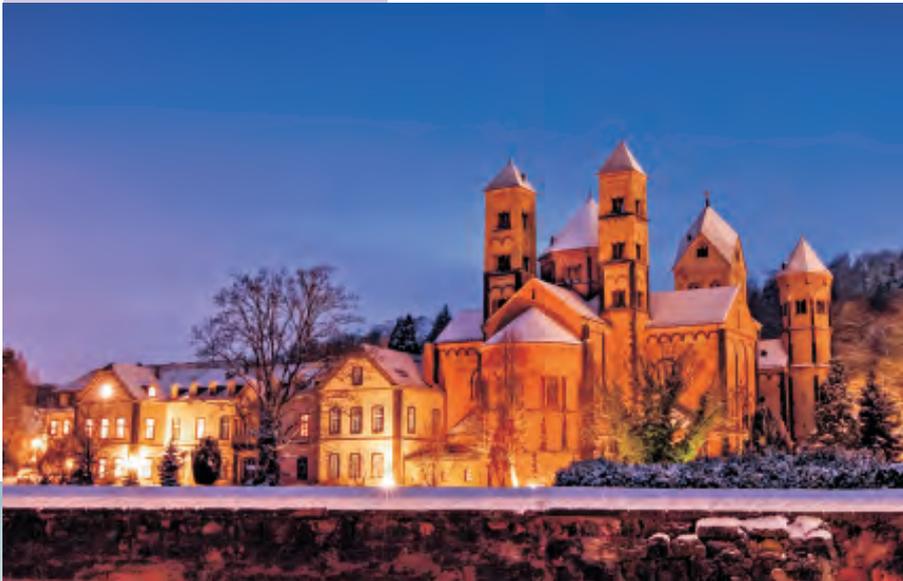
Allein im deutschsprachigen Raum gibt es viele Jakobswege, die zwar letztlich das Grab des Apostels Jakobus in Spanien zum Ziel haben, allerdings auch für sich genommen besinnliche Wandererlebnisse bieten. Zum Beispiel der „Jakobsweg Isar – Loisach – Leutascher Ache – Inn“. Sehr schön ist hier die Strecke von Kochel am See zum Walchensee. An der Bergstation Herzogstand wird man mit einem wunderbaren Ausblick auf den Walchensee und ins Karwendelgebirge beschenkt.

Empfehlenswert ist auch der Eifel-Camino, der entlang einer ehemaligen Römerstraße von Andernach nach Trier führt. In Andernach entspringt der höchste Kaltwasser-Geysir der Welt, und in Trier können Gläubige sogar das Grab des Apostels Matthias besuchen.

Für den Pilger und Buchautor Wolfgang Scholz ist Pilgern ein wahrer Gesundbrunnen: „Wenn ich merke, dass mein Energielevel eine bestimmte Schwelle unterschreitet, schnüre ich die Wanderschuhe, schwinde den Rucksack auf die Schultern und gehe einfach los.“

An einigen ausgewiesenen sakralen Stätten findet er am ehesten Ruhe und Antworten auf seine innersten Fragen. Zum Beispiel in der Basilika St. Matthias und in der Wallfahrtskirche Fraukirch bei Mendig. Auch die Abteikirche Maria Laach besitzt für ihn eine besondere Atmosphäre.

Der nahe Laacher See ist ein Kraftort besonderer Art: Hier treten noch immer Gasbläschen aus – ein Zeichen dafür, dass der Vulkan noch nicht ganz erloschen ist. Das Kloster Maria Laach fasziniert mit seiner Vorhalle, dem „Atrium-Paradies“, der kraftvollstillen Krypta und der schlichten Kirche, in der man manchmal den Mönchen beim Singen gregorianischer Gesänge zuhören kann. Doch besonders unterwegs in der Natur erfährt Scholz die Anwesenheit Gottes: „Meine Kirche ist die Schöpfung.“



BLICK VOM
HERZOGSTAND AUF
DEN KOCHELSEE
(LINKS) UND RECHTS
AUF DEN
WALCHENSEE, EINEN
DER TIEFSTEN UND
GRÖSSTEN
GEBIRGSSEEN
DEUTSCHLANDS

Foto: Tourist Information Walchensee/ Thomas Külat

Buchtipps und Infos

- Anne Christiane Martin/ Stefan Feldhoff: „Mystische Pfade im Harz“, Bruckmann, ISBN: 978-3-7654-5400-4, € 19,99
- Wolfgang Körner (Hg.): „Kraftplätze in Franken“ (256 S., über 200 Farbbabb), Vivita, ISBN: 978-3-945181-10-2, € 29,80
- Horst-Dieter Landeck: „Kraftorte im nördlichen Schleswig-Holstein“, Boyens, ISBN: 978-3-8042-1380-7, € 12,95
- Rainer Limpöck: „Magisches Berchtesgadener Land“, Verlag Plenk, ISBN: 978-3-94041-79-8, € 18,90
- Nora Kalweit/ Christian Nowak: „Reise durch Rügen und Hiddensee“, Stürtz, ISBN: 978-3-8003-4248-8, € 19,95
- Markus und Janina Meier: „Jakobsweg Isar – Loisach – Leutascher Ache – Inn“, Conrad Stein, ISBN: 978-3-86686-501-3, € 9,90
- Ulrike Poller/ Wolfgang Todt: „Premium-Touren“, Ideamedia, ISBN: 978-3-942779-29-6, € 16,95
- Ute Wilhelmssen: „Wattenmeer entdecken und verstehen“, Wachholtz, ISBN: 978-3-52905-358-0, € 12,80

• www.ruegen.de

• www.nationalpark-wattenmeer.de

• www.saechsische-schweiz.de

• www.nationalpark-harz.de

• www.kraftvolle-orte.de

