

Quellenkunde III - mein 17396. Tag



ei, was für ein schöner Winter! Kinder, Kinder! Die Schneeflocken tanzen um die Wette, und keiner hat sie je gezählt. Oder doch? Aber ja, natürlich! Auch wenn wir nicht wissen, ob mehr Sterne am Firmament aufgereiht oder Schneeflocken am Boden aufeinandergeschichtet sind, so ist doch jedes Haar auf unserem Kopf gezählt, fein säuberlich im großen Weltencode geordnet, und wie viele heute ausfallen mögen, und ob sie nachwachsen werden oder nicht — Gott Lob! Das braucht uns nicht zu kümmern. Wozu uns sorgen, wenn ER da ist, der für alles sorgt? Auch unsere bronzene Najade muss nun nicht mehr ganz so frieren; mit modischer Mütze und farblich abgestimmtem Schal lässt es sich wohl bis zum nächsten Frühling aushalten.

Selbst bei klirrender Kälte harrt die Nymphe an ihrer Quelle aus. Ein symbolischer „Jungbrunnen“ vor dem Eingang der Bad Liebenzeller Paracelsustherme.



Und doch, ihr Blick bleibt nachdenklich, und in sich gekehrt. Eine gewisse Zurückhaltung ist ihr eigen, eine Art natürliche Scham verhüllt ihre Blöße. Ob man sie, den guten Geist der Quelle, für Jahrhunderte in den felsigen Klüften verborgen, um ihr Einvernehmen gefragt hat, als man sie aufspürte, um ihre anmutige Gestalt in eine starre Form zu gießen?

DIE QUELLE, DIE FELSEN UMSCHLIESSEN,
ICH SÄHE SIE GERN ENTSTEHN:
SIE WIRD NICHT MÜDE ZU FLIESSEN,
ICH WERDE SO MÜDE, ZU GEHN!

BALD RINNT ÜBER STEINE SIE HELLE,
BALD DUNKELT SIE SCHATTENUMRINGT,
FÄND' ICH DIE VERSCHWIEGENE STELLE,
WO SIE DEM GRANIT ENTSRINGT!

DA DROHT MICH IM LAUF ZU STÖREN
DIE FELSWAND, SCHROFF UND NACKT,
DAS WILDE GESTRÜPPE DER FÖHREN,
DER WILDE KATARAKT.

SCHON EIL ICH ZURÜCK DIE PFADE,
DA KLINGT MIR'S HELL INS OHR;
DIE STIMME DER SCHÖNEN NAJADE
TÖNT UNTER DER WELLE HERVOR:

»MEIN KLARES HAUPT BESCHAUEN
DIE SELIGEN GÖTTER ALLEIN:
DURCHSPÄHE DU SUCHEND DIE AUEN,
DEN WALD UND DAS ÖDE GESTEIN.«



Sie hat es längst verziehen (denn sie ist eine gute Najade), und erfreut uns nun, zu Erz geworden, mit lieblichen Konturen. Und überdies lädt sie uns ein, in die heilenden Quellen einzutauchen, denen sie entsprungen ist.

Allein in Deutschland gibt es mehr als [zweihundert Heilbäder](#), und jedes von ihnen hat charakteristische Wassereigenschaften und dementsprechend auch spezifische Heilwirkungen. Ob Sie in die eher kühlen Fluten eines Mineralbads eintauchen, oder lieber in die warmen Quellen eines Thermalbads: Jungbrunnen sind sie allemal. Während Mineralbäder eher ernährend wirken, sind Thermalwässer darauf spezialisiert, den Körper von Schlacken und Ablagerungen zu befreien. Oftmals finden wir im Bereich von Thermalwasservorkommen eine erhöhte Radioaktivität, die durch sämtliche Körperzellen hindurchschießt, und unerwünschte Ablagerungen regelrecht „bombardiert“.

Doch keine Panik, das sind gute Strahlen! Das sieht man an den heiteren Gesichtern schmerzgeplagter Arthritispatienten, die nach einem Thermalbad erleichtert aufseufzen.

Erinnern wir uns an den guten alten Händel! Ja, den Musikus, den Georg Friedrich; Zeitgenosse und Gegenpol von Johann Sebastian Bach; beide im selben, berühmten Geburtsjahr 1685 geboren – mit seiner imposanten Leibesfülle muss Händel eine wahrhaft majestätische Erscheinung gewesen sein, doch plagten ihn Gichtschmerzen und Depressionen – eine unmittelbare Folge der Schmerzen. Ja, die Übersäuerung! Zuviel Arbeit, zuviel Essen, zuviel Händel — damals schon wie heute. Großer Mann, was nun? Weltberühmt, und doch nicht glücklich. Doch der geniale Komponist wusste sich zu helfen — er erinnerte sich seines Heimatlandes, und reiste 1737 zur Badekur nach Aachen. Händel soll sich in die heißen Schwefelquellen gestürzt, und sich gegen alles gute Zureden der Badeärzte geweigert haben, das Wasser nach der verordneten Badedauer wieder zu verlassen. Erst nach sage und schreibe sieben Stunden entstieg er, wie er es empfand, als geheilter und neugeborener Mensch dem Thermalwasser. Das sei zur Nachahmung im übrigen nicht empfohlen – nicht jeder hat eine solche Rossnatur wie Händel.

„Gerettet! Heil! Hallelujah!“ Nach London zurückgekehrt, verlieh der Komponist seinem Jubel Ausdruck in dem Werk, das bis heute als Inbegriff der Dankbarkeit und der Lobpreisung gilt: dem „*Messias*“, der sich die Herzen der Nationen im Sturm eroberte. Beim „*Hallelujah*“ erheben sie sich, nicht nur die Herzen, nein, alle Hörer stehen auf! In London, es war im Jahr 1742, erhob sich König Georg der Zweite von England als Erster. Wo diese Hallelujahrufe ertönen, verwandelt sich der Konzertsaal in einen Tempel Gottes. Hier wird Musik zum heilenden Gebet.

hallelujah.js

(Ausschnitt aus einer Audioaufnahme, die unter einer [Creative-Commons-Lizenz](#) in der [Wikipedia](#) veröffentlicht wurde; für das [Hintergrundbild](#) gilt dasselbe)

Empfehlung zum Nachlesen oder Nachhören: „Georg Friedrich Händels Auferstehung“, 14 historische Miniaturen aus dem Werk „*Sternstunden der Menschheit*“, von Stefan Zweig)

[Lymphen reinigen - mein 17309. Tag](#)



elbst nach vielen Jahren muss ich noch lächeln, wenn ich an die erste Begegnung mit *Josef* denke; einem echt bayrischen Arzt — und ein rechtes Original dazu. Es war Sympathie auf den ersten Blick, und wir gingen vom ersten Moment an nicht wie *der Herr Doktor und sein Patient*, sondern wie gute, alte Freunde miteinander um.

Wir setzten die Konsultation wegen meiner Nackenschmerzen am Abend bei einer Flasche Rotwein fort, auf der Terrasse, unter einem klaren Sternenhimmel. Ich glaubte meinen Augen nicht zu trauen, als Josef in Gummistiefeln mit schmatzenden Geräuschen einherstiefelte, und mir entgegenlachte. Ein penetranter Geruch von Essig legte sich über das feine Rotweinbouquet. »*Ein Essigfußbad in Gummistiefeln, wie praktisch, dieser Mann!*«

Damals habe ich noch ungläubig gestaunt, heute weiss ich diese Anwendung durchaus zu schätzen - allerdings fühle ich mich wohler, für solche Fußbäder ein separates Behältnis einzusetzen. Viel Gesundheit für wenig Geld! Zwei Flaschen naturreinen Obstessig bekommt man in jedem Supermarkt, hinein in den Topf damit, anwärmen, fertig! Und dann vorsichtig hinein mit den Füßen, und zehn Minuten darin baden. Wenn Sie ein verschließbares Behältnis dafür haben, können Sie den Essig problemlos für mehrere Fußbäder verwenden. Ich mache das vielleicht alle 14 Tage, während ich frühstücke — natürlich aus Zeitgründen, das bringt immerhin eine Viertelstunde Performancegewinn! Wie wirkt nun ein solches Fußbad auf körperlicher Ebene?



Es entspannt ungemein, und stimuliert das gesamte Lymphsystem. Lymphschlacken werden richtiggehend aus dem Körper gezogen, und können somit leichter ausgeschieden werden. Die Helfershelfer für Reinigung und Ausscheidung arbeiten fleißiger als gewöhnlich, in allen Körperzellen und Blutgefäßen wird „aufgeräumt“; die Körperintelligenz verbessert sich. Das kann man sehr wohl spüren! Vor allem am nächsten Morgen fühlt man sich leichter und erfrischt.

Die Wirkung eines Essigfußbads können Sie durch ein grünes Getränk aus frischen Salbeiblättern zusätzlich unterstützen. Einfach eine Handvoll Salbeiblätter mit Quellwasser mixen und durch ein Tuch filtrieren. Das ist schnell gemacht, und stimuliert das Abwehrsystem bei sich ankündigenden Erkältungen oder bei Halsweh. Obwohl das altbekannte Hausmittel sind, kennt sie doch nicht jeder. Gerade jetzt, im regnerischen November, tut Prophylaxe gut.

Nicht nur's Auto lohnt zu putzen, auch der Körper hat ein' Nutzen — denn er will gepflegt sein, innerlich, auf dass er gerne uns zu Diensten stehe. Sehen Sie ihn als treuen Freund, der Sie ein Leben lang begleiten möchte, voll Lebenskraft und Elastizität. Gönnen Sie ihm reichlich Freude! Nichts lohnt mehr, als den Bedürfnissen des Körpers Aufmerksamkeit zu schenken — bedenken Sie, dass Sie die Lebenszeit, die Sie *jetzt* in Gesundheit investieren, in späteren Jahren vielfach wiedergeschenkt bekommen!

Overload - mein 17227. Tag



urz vor dem Urlaub das altbekannte Spiel: *Zuviel, zuviel, zuviel!* Heute war der vorletzte Arbeitstag, und der Berg will und will nicht weniger werden. Das zehrt an den Kräften, doch woran liegt das nur?



Wollen wir 'mal offen und ehrlich sein, ich bin ja doch mein eigener Chef. Da haben wir also schon den Übeltäter bei der Hand. *Er hat sich zuviel vorgenommen.* Nun, ich geb's ja zu und bin zerknirscht, wieder einmal, und werde es so lange sein, bis ich innerlich bereit bin, mich nicht mehr zu überlasten. Wann habe ich endlich genug? Wie sagt man denn so schön:

*Nur der Dumme macht immer dieselben Fehler,
der Weise macht jeden Tag neue!*

Na, dann besteht ja wenigstens noch Hoffnung! Also, es ist schon spät, ich mach' jetzt Schluss . . .

Konsequenzen: mein Waterloo . . . - der 17193. Tag



ennen Sie diese Tage, an denen man sich schwört „Nie wieder!“? Nein? – Soll ich sie darum beneiden? Ich gönne Ihnen Glück und Freude, wenn Sie es sich wahrhaftig selbst verdient haben, denn jeder ist seines Glückes Schmied. Diese Woche hatte ich kräftig neben den Amboß geschlagen – und gestern war der Höhepunkt: ein Mißgeschick nach dem anderen – so macht das Leben wirklich keine Freude. Doch die Woche der Reihe nach:

- es wird von Tag zu Tag später, durch selbstauferlegte Arbeitsüberlastung, jaja, die Ungeduld der Selbständigen. . .
- dadurch entsteht Zeitdruck, der mich in Nöte bringt: was lasse ich weg?
- ich entscheide falsch: ich lasse die wesentlichen Dinge weg: Schlaf, Entspannung, Erholung und Bewegungsausgleich, genügend Trinken, vernünftige Mahlzeiten
- der Körper wird unglücklich durch Übersäuerung, die Seele folgt auf dem Fuß: Energieentzug, schlechte Laune, Selbstmitleid bis hin zu Suizidgedanken (die Flucht vor der Auseinandersetzung mit den eigenen Schwächen)
- ich möchte endlich richtig ausschlafen und wieder zu mir kommen: das aber funktioniert nicht recht, ich finde keinen ruhigen und erquickenden Schlaf; drehe und wälze mich im Bett herum, verschiebe das Aufstehen, und ahne schon, dass am heutigen Tage alles schief gehen wird . . .
 1. ich bin zu spät dran, verschlinge etwas im Stehen, muss zum Unterrichten, radle los, es ist warm draußen, ich muss schneller fahren als sonst, ich hetze durch den Wald, die gewohnten Wege entlang, bis zur Ampelkreuzung kurz vor dem Ziel . . . endlos steht die Ampel auf Rot . . . 5 Minuten komme ich zu spät - jaja, der Lehrer, das ideale Vorbild . . . ich sitze da, und schwimme im eigenen Saft. Das kleine, schüchterne Mädchen sieht mich entgeistert an; mir drückt es den Schweiß aus den Poren, er läuft über mein Gesicht, in die Augen hinein . . . es brennt höllisch, ich kann die Augen nicht mehr offenhalten, ich bitte die Mutter des Mädchens verzweifelt um ein Tempotaschentuch; sie gibt mir eines, und zeigt großes diplomatisches Geschick angesichts der grotesken Situation (zur Verdeutlichung: die brennenden Augen weisen mich auf meine falschen seelischen Sichtweisen hin). Mit dem Unterrichten will es heute aber auch gar nicht gehen, alles stockt und geht schief. Das Spiel setzt sich bei den anderen Schülern fort; sie sind richtiggehend begriffsstutzig und haben zwei linke Hände. Heute ist es eine Plage mit den Schülern, und ich spüre, dass ich daran beileibe nicht unschuldig bin. Die Gemüter sind nun einmal verbunden, und ich trage eine größere Verantwortung für die Fortschritte meiner Schüler, als mir für gewöhnlich bewußt wird. Als die letzten gegangen sind, bin ich erledigt. „Sono stato cruciato“, so nennt es Puccini, als er die Arbeit an seiner *Tosca* beschließt.
 2. als ich nach Hause komme, das nächste Mißgeschick: die Khaki, die ich aus der Gefriertruhe gelegt hatte, ist davongeschwommen, auf den Boden gefallen, und nicht mehr zu gebrauchen; was in kühleren Jahreszeiten problemlos funktionierte, ist mir bei der Hitze des heutigen Tages gründlich danebengegangen - die wertvollste Frucht, die beste natürliche Zuckerqualität für das Gehirn! Hätte ich sie jetzt im Körper, würde es mir leichter fallen, die richtigen Entscheidungen zu erkennen und zu treffen (das Mißgeschick spiegelt mir wieder, woran es am vorhergehenden Tag vollkommen gefehlt hat: an der richtigen Ernährung und Versorgung des Gehirns, vor allem an den richtigen Zuckerarten, wie sie beispielsweise ideal in Khakis vorhanden sind).
 3. doch damit nicht genug: als ich zu später Stunde meinen Biomüll in die Tonne gebe, der nächste Schreck: ich habe die zweiwöchentliche Entleerung verpasst und die Tonne ist so gut wie voll! Auch das ein klares Spiegelbild - das Faß ist voll und am überlaufen. Der Abfall == die Säureschlacken im Körper, die zwischengelagert werden müssen; mindestens zwei Wochen werde ich sie mit mir herumtragen - wenn ich die nächste Leerung nicht versäume.

Wie hat sich Napoleon wohl nach seiner Niederlage bei Waterloo gefühlt? Er war tapfer, und liess sich nicht unterkriegen. So leicht gab er sich nicht geschlagen. Ich werde weitermachen. Natürlich,

ist doch klar, oder? Die Talsohle ist erreicht und durchschritten, ich habe wieder einmal erlebt, wie es ist, in allem seinen eigenen Willen, sein kleines Ego, durchzusetzen. Und das Resümée?

*Ich kann tun, was ich will, und ich leide;
ich soll tun, was ich soll, und ich meide*

- *Frust und Verzagen* -
- *Leiden und Klagen* -
- *Schimpfen und Schande* -
- *löset die Bande* -
- *lindert die Schmerzen* -
- *wünschet von Herzen!*¹



¹ auch Baron von Münchhausen musste sich an seinem eigenen Schopf aus dem Sumpfe ziehen, und so auch wir!

• Sauer macht frustig • - mein 17192. Tag



enn sich permanent die Mundwinkel nach unten durchbiegen, dann wird es höchste Eisenbahn, die Rettungsleine zu ziehen. Schlechte Laune kommt *immer* mit einer körperlichen Übersäuerung daher. Es ist ein Teufelskreis, dem man nicht so leicht entrinnen kann: je mehr Beanspruchung und einseitige Belastung durch Arbeit und Beruf man hat, desto weniger lässt sich die Möglichkeit zu Ausgleich, Bewegung, Entspannung, Schlaf und Regeneration finden. Logischerweise sollte es genau anders herum sein: je mehr Energie ich auf der Strecke lasse, desto mehr Ausgleich benötige ich. Ein unrealistischer Traum?

Das hängt auch von der Gesamtlage ab, in der ich mich befinde. Habe ich finanzielle Reserven, und kann mir einmal eine längere „Auszeit“ gönnen? Das trifft wohl auf die wenigsten Menschen zu. Je größer die äußeren Zwänge sind, desto schwieriger wird es, das Schiff durch die Untiefen des täglichen Lebens zu steuern, ohne dass es havariert.

Ein wichtiger Joker, um das Schiff auf Kurs zu bringen, sind regelmäßige, hochwertige und vernünftig zusammengestellte Mahlzeiten - mit einer überwiegend basisch ausgerichteten Orientierung. Apropos Orient - das ist die Heimat edelster Gewürze, und gerade sie sind hochintelligente Basenspender, die man reichlich verwenden kann. Basen == Früchte, Kräuter, Salate, Gemüse; das sollte sich inzwischen herumgesprochen haben! Wer schon einmal Sodbrennen

(Übersäuerung des Magens) erlebt hat, weiss die Wohltat einer hochbasischen Kartoffelmahlzeit sehr zu schätzen.

Solch eine Kartoffelmahlzeit hätte mir gestern !sehr! geholfen; wenn ich — die Mahlzeit mangels Zeit (wie man sich einredet) nicht hätte unter den Tisch fallen lassen — übrigens im wahrsten Sinn des Wortes, denn als ich zu später Stunde meine Gemüsevorratsbehälter aus dem Kühlschrank nahm, fielen zwei dicke Kartoffelknollen auf den Boden; das waren diejenigen, die ich hätte essen sollen . . .
