



# Liebe Hildegard-Freunde und alle, die es werden wollen!

Die Themen Impfen, Vogelgrippe, Schweingrippe sind in aller Munde. Für und Wider muß jeder für sich selbst entscheiden. Hinter den Kulissen wird sogar gemunkelt, ob mit solchen Impfungen auch der so gefürchtete Chip, um den Menschen zu nummerieren, verteilt wird. Diesbezüglich möchte ich mich der Stimme enthalten und bitte Sie, sich selbst näher darüber zu informieren.

Infos finden Sie z.B. bei:

[www.aegis.at](http://www.aegis.at) oder [www.aegis.ch](http://www.aegis.ch)  
[www.aerzte-ueber-impfen.org](http://www.aerzte-ueber-impfen.org)

Heute möchte ich zum Thema Sparlampen, Tageslichtlampen und die Wichtigkeit der Farbe im Licht für unseren Körper Bezug nehmen.

## Inhalt:

• Koch-Tipp	5
• Filmkritik	6
• <i>Titelbild:</i> Betonienkraut	8
• Wickel & Packungen	10
• Kräuterweine	15
• Impfen Segen/Fluch?	21
• Biol. Gartenbau	26
• Tugenden & Laster	28
• Aktuelle Termine	32

Ich persönlich zähle die Sparlampen neben einigen anderen Dingen zu den größten Auslösern für Krebserkrankungen beim Menschen.

Wie wir durch die Medien mitgeteilt bekommen, wird der Glühbirne nun bald endgültig der gar aus gemacht!

Über 125 Jahre war die Glühbirne das beliebteste Leuchtmittel unser aller. Nun hat sie jedoch ausgedient. Seit 1. September 2009 verschwinden alle matten Birnen und die 100-Watt-Leuchtmittel aus den Regalen der Händler. Jahr für Jahr geht es weiteren Glühlampen-Gruppen an den Kragen. 2016 werden dann die rund 3,5 Milliarden Glühlampen Europas endgültig ausgeleuchtet haben. So sollen nur noch Energiesparlampen eingesetzt werden, anscheinend der Umwelt zuliebe, was ja ebenfalls sehr kontrovers diskutiert wird! Das ist ja alles gut und recht! Aber was ist mit „dem Menschen zuliebe?“

Wir wissen um die Gefahr der Energiesparlampen und trotzdem wird von der EU verlangt, nur noch diese einzusetzen. Wir hoffen, wir können auch Sie davon überzeugen, künftig auf Tageslicht-Lampen mit dem optimalen Tageslichtspektrum umzusteigen! Ihrer Gesundheit zu liebe!



## Warum Energiesparlampen krank machen

Unter diesem Titel veröffentlichte der Heidelberger Lichtforscher Alexander Wunsch kürzlich einen Aufsehen erregenden Artikel. Hier ein paar Auszüge:

„Seit vielen Jahrzehnten gibt es Hinweise, dass das Licht aus Energiesparlampen (Entladungslampen auf Basis der Quecksilberdampf-Entladung) eine potentielle Gefahr für die Gesundheit darstellt. Die Gefahr geht dabei von der Lichtmodulation (Flackern), der spektralen Zusammensetzung (Farbtemperatur) und der elektromagnetischen Abstrahlung (Elektromog) aus“. Herr Wunsch weist u. a. darauf hin, dass „... hormonelle und vegetative Störungen sowie Augenschäden diskutiert“ werden. Schuld daran ist unter anderem das unnatürliche Lichtspektrum.



Aber die EU-Kommission ist von den ach so energiesparenden Lampen voll und ganz überzeugt. Sie kamen schnell in unser Leben, wurden aber offenbar nicht wirklich auf gesundheitliche Risiken überprüft. Hier zählt nur eins, Energie sparen wo es geht! Ohne Rücksicht auf Verluste und ohne Rücksicht auf die Gesundheit. Sie sparen zwar Strom, aber sie sind hochgiftig und machen noch dazu ein unangenehmes Licht.

**Künstliches Licht kann viele verschiedene Beschwerden auslösen:**

Augenermüdung, Lidzittern, Brillenzwang, Kopfschmerzen, allgemeine Ermüdung, Reizbarkeit, Ängstlichkeit, Winterdepression, vermehrte Lust auf Süßigkeiten, Antriebslosigkeit, Konzentrationsstörungen.

Ein gewisser Prof. Dr. Hollwich konnte schon vor über 20 Jahren klinisch beweisen, dass künstliches Licht Stresshormone produziert, was man auch am Blutbild erkennen kann, aber von der Industrie- und Arbeitsmedizin weitgehend ignoriert wird.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt für Schulen Vollspektrum-Leuchten. Leuchtstoffröhren mit Vollspektrum einer gewissen Firma wurden in Amerika vom Gesundheitsministerium sogar schon als Heilmittel zugelassen. (Simonsohn).

Flimmerlicht müllt das Gehirn zu! Denn unser Gehirn verarbeitet nur Veränderungen, das Nervensystem filtert Gleich-

**AKTION: Zeitungspaket 2008**



*Neben vielen interessanten Artikeln finden Sie folgende Artikelreihen:*

- *Tugenden & Laster bei H.v.B.*
- *Neues Leben, neues Glück*
- *Impfen - Segen oder Fluch?*

**Ausgabe 39, 40, 41 & 42**

---

als Paket **um nur € 13,-**

signale weg. Das heißt, jeder Flimmerimpuls erzeugt ein Signal im Sehzentrum, das vom Gehirn verarbeitet werden muss. Das Lesen kleiner Druckschrift bei Tageslicht ist ok. Bei "Neonlicht" aber ist man wegen der Flimmerung permanent in der falsche Zeile. Das Leuchtstofflampengeflimmer überträgt sich hier auf die Gehirnwellen.

(www.informatik.fh-hamburg.de/~windle\_c/Logologie/NeonKrnk.htm)

Warm- weiß- Leuchtstofflicht (rosa) erzeugt Dauerstress, die Lern- und Konzentrationsfähigkeit werden bis 60% vermindert. Außerdem schädigt die Dauerbestrahlung das Immunsystem, sowie den Aufbau der Hormone und Vitamine durch Photosynthese. Fehlt eine Wellenlänge so können bestimmte Moleküle nicht aufgebaut werden. Deshalb ist vollspektrales Licht nötig.

**Bei Glühlicht fehlt der UV-Anteil**

Die Abschottung gegen UV-Licht kann zu einer ernsten Schwächung der Körperabwehr führen" (Lieberman S.179)

„Für Asthmatiker ist Sonnenlicht wie Medizin" (Batmanghelidj2 S.154)

Weltgesundheitsorganisation WHO: "Der prophylaktische Gebrauch von UV-Strahlen hat sich als sehr effektiv erwiesen, speziell bei Industriearbeitern und Schulkindern, denen natürliches Tageslicht fehlt." Gehirnexperte Johannes Holler („Das neue Gehirn"): „Sonnenlicht ist der wichtigste Gehirnnährstoff“ (Simonsohn)

Studenten erwiesen sich unter Vollspektrumbeleuchtung wacher und ermüdeten bei Wahrnehmungsaufgaben langsamer. Schüler zeigten unter künstlicher Beleuchtung im Winter Stimmungsschwankungen, Energielosigkeit, Reizbarkeit, zunehmende Ängstlichkeit und depressive Verstimmung. Die Lern- und Leistungsmotivation sank insgesamt. Mit Vollspektrumlampen jedoch zeigte sich ein signifikanter Rückgang der depressiven Symptome gegenüber kaltweißem Leuchtstofflampenlicht.

(vgl.W. Tithof, „The Effects Of Full Spectrum Light On Student Depression As A Factor in Student Learning", Dissertation, Walden University, USA, 1998 Simonsohn)

Vollspektrum-Lampen sind international auch in Zoos auf der ganzen Welt üblich. "Nur so



halten die empfindlichen Krokodile ihre Körpertemperatur und verhalten sich ruhig und friedlich" (Simonsohn)

So setzte man auch Vollspektrumlampen erfolgreich im Wasservogelhaus (Zoo Bronx New York) ein, nachdem Papageientaucher bei üblichem Kunstlicht ihre typische Färbung verloren und ihr Paarungsverhalten eingestellt hatten. (Simonsohn)

Bei 18 Jahren Schwarzlichtlampen (UV) an der Decke erwies sich die Gesundheit ungewöhnlich gut, nie trat Grippe auf, keiner trug eine Brille. Die Menschen waren besonders zufrieden, höflich und effizient. (S.159 John Ott)

**UV-Licht (z.B.Sonne)**

- aktiviert Vitamin-D-Synthese (Resorption Kalzium)
- senkt Blutdruck
- erhöht Herzleistung
- verbessert EKG-/Blutwerte bei Arteriosklerose
- senkt Cholesterinwerte
- hilft beim Abnehmen (regt Schilddrüse an)
- wirkt gegen Psoriasis

(Lieberman S.182fff)

Hühner unter Vollspektrum-Licht, so fand man heraus, leben doppelt so lange, sind weniger aggressiv, legen mehr Eier und enthalten 25% weniger Cholesterin. Auch das Fleisch wäre gesünder, wenn das Vieh nicht in sonnenlosen Mastfabriken vegetieren würde. (Lieberman S.86)

Die Augen benötigen alle Lichtfarben, um gesund zu bleiben. Neuere Erkenntnisse zeigen, dass bei unzureichender natürlicher UV-Versorgung des Auges, das hormonelle und chemische Gleichgewicht gestört wird und die Haut überempfindlich macht.

„Im Falle von Krankheit oder Erschöpfung wird der Fluss der Farben zu den Organen vermindert. Farbe kann jede Funktion des Körpers verändern.“ (Lieberman)

Ein Heilmittel muss schwingungsmäßig allen unseren Symptomen entsprechen. So absorbieren/reflektieren unsere Augen selektiv bestimmte Wellenlängen. Wenn man nun mit dem Teil des Spektrums behandelt, der bei einer Krankheit blockiert ist, erwacht der lange nicht stimulierte Sensor zu neuem Leben und blockierte Energie wird gelöst. (Lieberman)

Auch die Farbe von Stift und Papier hat Auswirkungen: Man kann flüssiger lesen, macht weniger Rechtschreibfehler, begreift besser und bekommt ein besseres Langzeitgedächtnis, falls die Notizen in der Lieblingsfarbe/Komplementärfarbe geschrieben werden. Überhaupt kann man unter blauem Licht besser lesen und arbeiten. So kann man auch z.B. bei Leseproblemen farbige, transparente Folie auf die Seite legen.

(S.134 Lieberman)

**Die Sauerstoffverwertung wird mit Farbschwingungen angeregt:**

- rot/orange regen die Vitamin-A-Verwertung an
- gelbe Farbstoffe (Flavone) verbessern die Fließeigenschaften des Blutes/Kapillardurchlässigkeit, regen Kreislauf an
- grün (Chlorophyll, Magnesium) wirkt Übersäuerung entgegen
- rötliche, blaue, violette Farbpigmente verbessern Sauerstoffverwertung, regenerierende Wirkung

(S.108f Binder)



**Hildegard von Bingen-Hotel - einfach besonders**

- Auf 1200 Metern inmitten wunderbarer unverbauter Natur gelegen
- Vielfältiges Wandergebiet für einfache u. anspruchsvollere Streifzüge
- Viel gelobte, gesunde und schmackhafte Kräuterküche nach H.v.B.
- Seminare und Lebensberatung mit Simone SchönFuss
- Halbpension pro Person ab € 59,00

Hildegard-Hotel, CH-6434 Illgau • www.hildegardhotel.ch • stkarl@bluewin.ch • Telefon 0041 41 811 10 93



Einfarbige Dauerbestrahlung kann Zellen durch Resonanz zerstören. Rosa schüttet z.B. Adrenalin aus, es wirkt wie eine Überdosis Aufputzmittel und führt zu Dauerstress und Erschöpfung. Menschen mit rosa-roten Brillen werden apathisch und reizbar, das Lernvermögen sinkt und das Immunsystem bricht zusammen. Dagegen verschwindet das Gezappel und die Streitereien zwischen Schülern bei Vollspektrum-Licht und die Schulnoten werden besser. Rosa Dauerbestrahlung bei Mäusen führte in Versuchen dazu, dass die Schwänze abfaulten und die Haare ausfielen. In Daueraufenthaltsräumen verwende man wegen all dem nur Vollspektrum, notfalls Kaltweiß mit etwas Schwarzlicht.

([http://www.informatik.fh-hamburg.de/~windle\\_c/Logologie/NeonKrnk.htm](http://www.informatik.fh-hamburg.de/~windle_c/Logologie/NeonKrnk.htm))

Ein Nahrungsmittel ist auch nur Licht in fester Form. Am meisten Licht steckt hierbei in Grün- und Blaualgen. Tierische Produkte oder Fastfood bedeuten dagegen einen reduzierten Nährwert an Licht, es sind tote Nahrungsmittel mit der Folge, dass Körper, Geist und Seele verhungern, die Organ-

funktionen gestört werden und Infektionskrankheiten auftreten. (Lieberman S.205f)

**Licht ist also nicht nur von außen, sondern auch von innen notwendig und in hohem Maße wertvoll!**

Biophysiker stießen 1975 auf etwas, wodurch das Bild vom menschlichen Organismus entscheidend verändert wurde: Sie fanden Licht in unseren Zellen. So unglaublich es manchem noch heute erscheinen mag: Es gibt tatsächlich in uns ein messbares „inneres Licht“ – die „Biophotonen-Strahlung“.

Biophotonen nennen Wissenschaftler das messbare Licht in unseren Zellen. Seine Menge ist ein Kriterium für Gesundheit und für die Qualität von Heil- und Lebensmitteln.

Am meisten Lichtenergie enthält die Aloe-Vera-Pflanze! Hildegard von Bingen schrieb: **„und sein Saft ist sehr nützlich ...“** Ich sehe in meiner Praxis, dass alle Heilmittel, seien sie aus der Schulmedizin, der Hildegard-Medizin, oder auch aus anderen Naturheilkunden, wesentlich besser aufgenommen werden,

wenn zusätzlich Aloe Vera verwendet wird. Jedoch ist es wichtig, dass das richtige Aloe Vera genommen wird. Wie in vielen anderen Bereichen gibt es leider auch bei Aloe Produkten minderwertige Qualität. Aloe richtig verarbeitet bringt die Lichtenergie wieder in den Körper und sogar direkt in die Zelle. Sie öffnet die Zelle und die Heilmittel wirken somit intensiver.

Dieses Thema ist allerdings einen eigenen Artikel wert und wird sicherlich noch aufgegriffen werden.

Auch wenn das heutige Editorial teilweise sehr wissenschaftlich hinterlegt war, so fällt Ihnen sicherlich nach diesen Ausführungen die Entscheidung nicht mehr so schwer, sich von den Sparlampen zu trennen und stattdessen Tageslicht-Lampen einzusetzen.

Familie Hönegger sowie das gesamte Hildegard Team wünscht Ihnen erholsame Feiertage, einen guten Jahreswechsel und ein friedliches, erfolgreiches, vorallem gesundes und lichtreiches neues Jahr.

Bleibt's gsund beinand,

**Ihr Augustin Hönegger**

*Präsident der Österreichischen Hildegard Gemeinschaft*

## **AKTION: Zeitungspaket 2007**



*Neben vielen interessanten Artikeln finden Sie folgende Artikelreihen:*

- Die Heilkräuter der H.v.B. (T bis Z)
- Aromatherapie für Körper & Seele
- Impfen - Segen oder Fluch?

**Ausgabe 35, 36 37 & 38**

als Paket um nur € 9,-