

Was können wir gemeinsam für unsere kulturelle und soziale Gesundheit tun?

Auf dieser Seite sammeln wir Anregungen, die uns helfen können, Angst mutig zu verwandeln in Sorge um die Welt und Fürsorge füreinander.

AUFSÄTZE ÜBER CORONA UND GESELLSCHAFT

Claus-Otto Scharmer beschreibt in 8 Lektionen über die gesellschaftlichen Folgen der Corona-Pandämie: <https://medium.com/@sascha.g.berger/acht-aktuelle-ktionen-von-otto-scharmervomcoronavirus-zur-klimaaktion-6588e131a519>

„Zeitsymptome, das Coronavirus“ Ein Aufsatz von Georg Soldner (Kinderarzt, stellv. Leiter der Medizinischen Sektion im Goetheanum Dornach), erschienen in der Zeitschrift das Goetheanum. https://fels-maris.de/MARIS-WP/wp-content/uploads/2020Goetheanum_GSoldnerZeitsymptomeDasCoronavirus.pdf

„Durch eigene Immunität die älteren Menschen schützen.“ Ein Interview mit Dr. Harald Matthes, ärztlicher Direktor der Klinik Havelhöhe in Berlin, erschienen in der Zeitschrift das Goetheanum. <https://fels-maris.de/MARIS-WP/wp-content/uploads/Durch-eigene-Immunitaetdie-aelteren-Menschen-schuetzen.pdf>

„Fürchte dich nicht“ Ein Aufsatz von Bart Maris über Ausnahmesituationen des Immunsystems https://fels-maris.de/MARIS-WP/wp-content/uploads/2020_fuerchte-dichnicht.pdf

„Woher kommt das Corona-Virus?“ Sonja Shah <https://www.mail-archive.com/presse-meldungen@lists.wikimedia.org/msg21395.html>

„Das Virus, die Menschen und das Leben“ Das Corona Virus im Vergleich zur alltäglichen Gesundheitsversorgung, Dr. Ellis Huber gibt einen ausführlichen Bericht über die aktuelle Lage und insbesondere im letzten Teil wertvolle Gesichtspunkte. <https://fels-maris.de/MARIS-WP/wp-content/uploads/E-Huber-CoronaundGesundheitswesen-26.3.20.pdf>

„Klaren Kopf bewahren“ Gesundheit Aktiv 09/2020 <https://www.gesundheit-aktiv.de/aktuelles/corona-spezial.html#klaren-kopf-bewahren>

SONSTIGE BEITRÄGE

Buch: Corona Fehlalarm - Ergänzung: Immunität gegen COVID-19: https://www.goldegg-verlag.com/goldegg-verlag/wp-content/uploads/corona-fehlalarm_anhang-immunitaet_2020-08-24.pdf

Kinderarzt zeigt kritische Stimmen zum politischen Management der Corona-Krise auf:

<https://www.martin-hirte.de/coronavirus/>

Fakten und Stellungnahmen, die eine differenziertere Sicht der aktuellen Corona-Weltlage ermöglichen: <https://www.impf-info.de/82-coronoia/314-coronoia.html>

Corona-Krise: Prof. Suchard Bhakti – Offener Brief an Frau

Merkel <https://www.youtube.com/watch?feature=youtu.be&v=UxaAggBtn7A> Oldenburger Ärztin äußert sich kritisch über Corona-Impfungen und

Pharmaindustrie <https://www.youtube.com/watch?v= DA4wsGUYtc>

Intensivmediziner - Fakten, Meinung und Fragen zum Umgang mit der Corona -

Situation https://www.youtube.com/watch?v=E_pzMGrMfLI

Maria Happel liest einen Brief von Einstein an seiner Tochter über die Liebe

<https://www.youtube.com/watch?v=MJr769BACHA>

BÜCHER

Hier ist eine Buchliste von mehreren Buchliebhabern und -kennern zusammengestellt.

Bestellen Sie wenn doch bitte nicht bei den Gewinnern dieser Krise.

Rutger Bregman:

Im Grunde gut, Eine neue Geschichte der Menschheit | Rowohlt Verlag | 24 €

Jonathan Safran Foer:

Tiere essen | Fischer Verlag | 13 €

Wir sind das Klima | Kiepenheuer & Witsch Verlag | 22 €

Harald Welzer:

Alles könnte anders sein | Fischer Verlag | 22 €

Heute glaubt niemand mehr, dass es unseren Kindern mal besser gehen wird. Muss das so sein? Muss es nicht! Der Soziologe und erprobte Zukunftsarchitekt Harald Welzer entwirft uns eine gute, eine mögliche Zukunft. Anstatt nur zu kritisieren oder zu lamentieren, macht er sich Gedanken, wie eine gute Zukunft aussehen könnte: In realistischen Szenarien skizziert er konkrete Zukunftsbilder u.a. in den Bereichen Arbeit, Mobilität, Digitalisierung, Leben in der Stadt, Wirtschaften, Umgang mit

Migration usw. Erfrischend und Mut machend zeigt Welzer: Die vielbeschworene »Alternativlosigkeit« ist in Wahrheit nur Phantasielosigkeit. Wir haben auch schon viel erreicht, auf das man aufbauen kann. Es ist nur vergessen worden beziehungsweise von anderen Prioritäten verdrängt. Es kann tatsächlich alles anders sein. Man braucht nur eine Vorstellung davon, wie es sein sollte. Und man muss es machen. Die Belohnung: eine lebenswerte Zukunft, auf die wir uns freuen können.

Maja Göpel:

Unsere Welt neu denken. Eine Einladung | Ullstein-Verlag | 17,99 €

Unsere Welt steht an einem Kipp-Punkt, und wir spüren es. Einerseits geht es uns so gut wie nie, andererseits zeigen sich Verwerfungen, Zerstörung und Krise, wohin wir sehen. Ob

Umwelt oder Gesellschaft – scheinbar gleichzeitig sind unsere Systeme unter Stress geraten. Wir ahnen: So wie es ist, wird und kann es nicht bleiben. Wie finden wir zu einer Lebensweise, die das Wohlergehen des Planeten, mit dem der Menschheit versöhnt? Wo liegt der Weg zwischen Verbotssysteme und Schuldfragen auf der einen und Wachstumswahn und Technikversprechen auf der anderen Seite? Diese Zukunft neu und ganz anders in den Blick zu nehmen – darin besteht die Einladung, die Maja Göpel ausspricht.

Wolf-Dieter Storl:

Der Selbstversorger. Mein Gartenjahr | GU Verlag | 19,99 €

Mit dem Selbstversorger durch das Gartenjahr: Vom ersten Umgraben im Vorfrühling bis zur letzten Ernte im Winter - der Kultautor Wolf-Dieter Storl verrät seine ganz persönlichen Tipps und Tricks zur erfolgreichen Gartenpraxis. Alle wichtigen

Arbeitsschritte werden Schritt für Schritt erklärt und zusätzlich von Herrn Storl auf der beigelegten DVD und über die kostenlose App in über 110 Minuten Video gezeigt. Dabei spielt es keine Rolle in welcher Region Sie leben, welchen Monat der Kalender anzeigt und wie das Wetter ist. Anhand von Naturphänomenen, wie der Apfelblüte, zeigt Herr Storl wann der richtige Zeitpunkt fürs Säen, Pflanzen, Mulchen oder Ernten ist. Begleiten Sie Herrn Storl auf seinem Hof gemeinsam erfolgreich durchs Gartenjahr.

Eckhard Schiffer:

Wie Gesundheit entsteht | Beltz Verlag | 14,95 €

Was genau ist Gesundheit, wenn wir sie nicht nur als Abwesenheit von Krankheit betrachten?

Eckhard Schiffer, Arzt und Psychotherapeut, hat sich in diesem Buch auf Schatzsuche nach solchen schöpferischen Kräften gemacht, die Gesundheit ermöglichen – und sie möglichst lange erhalten. Überraschende Antworten und

Beispiele aus Literatur und Kunst sowie Rückgriffe auf das Konzept der

»Salutogenese« haben dieses Buch zu einem bewährten Ratgeber gemacht, der vom Autor vollständig überarbeitet wurde. Zwei neue Kapitel widmen sich den Einflüssen der sozialen Umgebung auf die Gesundheit sowie neuesten Erkenntnissen zur Salutogenese.

Claudia Croos-Müller:

Nur Mut. Das kleine Überlebensbuch. Soforthilfe bei Herzklopfen, Angst, Panik und Co.

Kösel Verlag | 9,90 €

Herzklopfen, Ängste, Sorgen? Gute-Laune-Schaf Oscar weiß: Das muss nicht so bleiben. Denn der leichteste Weg raus aus dem Tief führt über den Körper. Nichts beeinflusst unsere Psyche so direkt wie unsere körperliche Haltung. Nachdem Oscar mit seinem ersten Buch Kopf hoch den Überraschungserfolg des letzten Jahres hingelegt hat, hat

er Spaß gefunden an seiner Rolle als Körpertherapeut mit dem einfachsten

Bewegungsprogramm der Welt. Zusammen mit seiner neuen Freundin Emily präsentiert er 12 hochwirksame Übungen, die sich überall und jederzeit umsetzen lassen. Ganz ohne Yogamatte, in Sekundenschnelle und mit Sofortwirkung.

Gerald Hüther / André Stern:

Was schenken wir unseren Kindern? | Pinguin Verlag | 10 €

Kinder brauchen uns, nicht unsere Geschenke Leuchtende Kinderaugen, tiefes Glück und Verbundenheit – ist es das, was uns beim Schenken so gut gefällt? Woher wissen wir, was

unsere Kinder wirklich brauchen und welches Geschenk sie sogar ein Leben lang begleiten kann? Als führende Entwicklungsforscher und Bildungsexperten laden Gerald Hüther und André Stern zum Umdenken ein: Die meisten Geschenke sind nichts anderes als fragwürdige Verführungen. Sie rauben Kindern die Kraft, die in ihnen angelegten Talente und Begabungen zu entfalten und ihr Leben selbständig und eigenverantwortlich zu gestalten. Um zu lernen, wie das Leben geht, brauchen Kinder uns, nicht unsere Geschenke.

John Strelecky:

Das Café am Rande der Welt. Eine Erzählung über den Sinn des Lebens | dtv Verlag | 8,95 €
Ein kleines Café mitten im Nirgendwo wird zum Wendepunkt im Leben von John, einem Werbemanager, der stets in Eile ist. Eigentlich will er nur kurz Rast machen, doch dann entdeckt er auf der Speisekarte neben dem Menü des Tages drei Fragen: »Warum bist du hier? Hast du Angst vor dem Tod? Führst du ein erfülltes Leben?« Wie seltsam – doch einmal neugierig geworden, will John mithilfe des Kochs, der Bedienung und eines Gastes dieses Geheimnis ergründen. Die Fragen nach dem Sinn des Lebens führen ihn gedanklich weit weg von seiner Vorstandsetage an die Meeresküste von Hawaii. Dabei verändert sich seine Einstellung zum Leben und zu seinen Beziehungen, und er erfährt, wie viel man von einer weisen grünen Meeresschildkröte lernen kann. So gerät diese Reise letztlich zu einer Reise zum eigenen Selbst. Ein ebenso lebendig geschriebenes, humorvolles wie anrührendes Buch.

Michael Bordt:

Was in Krisen zählt. Wie Leben gelingen kann | ZS Verlag | 7,99 €
»Der Terrorismus, der Klimawandel und der Zusammenbruch des Finanzsystems, diese drei großen Krisen zeigen, dass Menschen in falschen Bildern vom glücklichen, gelungenen Leben gefangen waren oder noch gefangen sind. Diese Vorstellungen sind falsch, weil sie uns vorgaukeln, wir würden tatsächlich glücklich und zufrieden sein, wenn unser Leben nur diesen Bildern entspräche. Um wirklich mit unserem Leben zufrieden zu werden, sollten wir uns von diesen Bildern frei machen. Wir müssen sie als falsche Bilder entlarven, uns von ihnen und der Kraft, die sie über uns haben, befreien und sie hinter uns lassen. Denn falsche Bilder leiten uns nicht nur in die Irre. Sie zersetzen auch unsere Seele.«

Christian Felber:

Gemeinwohl-Ökonomie | Piper Verlag | 11 €
Auch als Hörbuch über audible erschienen (das kann man 30 Tage kostenlos testen) Die Gemeinwohl-Ökonomie, Christian Felbers alternatives Wirtschaftsmodell, beruht – wie eine Marktwirtschaft – auf privaten Unternehmen und individueller Initiative. Doch die Betriebe streben nicht in Konkurrenz zueinander nach Finanzgewinn, sondern sie kooperieren mit dem Ziel des größtmöglichen Gemeinwohls. Das Manifest dieser demokratischen Bewegung, die bereits wenige Jahre nach der Gründung von mehr als 1700 Unternehmen, über 200 Organisationen und zahllosen Privatpersonen unterstützt wird, erscheint nun erstmals im Taschenbuch.

Erwin Thoma:

Dich sah ich wachsen | Fischer Verlag | 10 €
Das Original zum Leben der Bäume »Wir leben besser, indem wir die Rhythmen und

Kreisläufe der Natur nutzen und uns von den Kräften der Wälder tragen lassen.« Erwin Thoma Holz ist ein Naturmaterial mit vielen Geheimnissen und wundervollen Eigenschaften. Schon seit Jahrhunderten wissen Menschen über die Besonderheiten dieses unvergleichlichen Baumaterials und die magische Wirkung von Bäumen in unserem Leben Bescheid. Alte Holzknechte und erfahrene Handwerker haben alte Traditionen weitergegeben und damit auch die nächsten Generationen geprägt. Eine einzigartige Kombination von Wissenschaft und überliefertem Wissen.

Der Barfußdokter:

Handbuch für den gewitzten Stadtkrieger – Ein spiritueller Überlebensführer

Rowohlt Taschenbuch Verlag | 8,95 €

Der Barfußdokter ist eine traditionsreiche Figur in der chinesischen Gesellschaft. Diese Ärzte gingen barfuß von Dorf zu Dorf und heilten die Leute mit Akupunktur, Kräutern, Massage und Meditationsübungen. Dies hier ist die Version für die Menschen des 21. Jahrhunderts. Das Buch liefert Techniken und Übungen zur Steigerung der Gesundheit, der inneren Ausgeglichenheit, der Sexualität, der Kreativität, der paranormalen Fähigkeiten – und das alles in einer witzigen, praxisorientierten Weise. Kein Thema des Lebens wird ausgelassen. Der Barfußdokter befasst sich mit Geld, Karriere, Kondomen, Gurus, Drug Culture, Tod, Gewalt, Meditation, Nahrung, Flug- und Astralreisen. Ausgerüstet mit diesem Buch kann man der sicher turbulent werdenden Zukunft gelassen ins Auge sehen.

|| Für kleine Kinder

Daniela Drescher:

Pippa und Pelle machen gesund. | Urachhaus Verlag | 8 €

Pippa und Pelle kümmern sich um ihre Freunde! Wann immer es einem der Tiere um sie herum schlecht geht, sind sie da, um zu helfen. Daniela Drescher lässt ihre beiden Wichtel auf zauberhafte Weise zeigen, wie wichtig es ist, sich um seine Freunde zu kümmern. Mit ihren unvergleichlichen Illustrationen und einfühlsamen Gedichten gelingt es ihr, schon den Kleinsten zu vermitteln, dass es nichts Wichtigeres gibt, als füreinander da zu sein.

|| empfohlen für Kinder ab 10

Finn-Ole Heinrich (Autor) / Rán Flygenring (Illustration):

Die erstaunlichen Abenteuer der einzigartigen, ungewöhnlich spektakulären, grenzenlos miraculösen Maulina Schmitt – Mein kaputtes Königreich | dtv Verlag | 7,95€ *Zum Glück sind's nur noch siebeneinhalb Jahre, bis ich erwachsen bin und endlich allein entscheiden kann. Bis dahin hat Paulina Schmitt noch eine Menge zu regeln: Zum Beispiel muss sie einen Plan aushecken, der sie und ihre Mutter zurück in ihr geliebtes Königreich „Mauldawien“ katapultiert. Paulina, die nicht ohne Grund von allen „Maulina“ genannt wird, gibt nicht so einfach klein bei. So eine lässt sich nicht rauswerfen und an einen langweiligen Zipfel der Stadt verpflanzen, wo sie mit ihrer Mutter in einem Plastikhaus glücklich werden soll. Da hat der Rauswerfer, ein Mann, der seither keinen Namen mehr hat, seine Rechnung ohne die größte Maulerin unter der Sonne gemacht.*

|| Entspannende Romane für „Große“

Brian Sewell:

Pawlowa oder wie man eine Eselin um die halbe Welt schmuggelt. | Insel Verlag | 10 €

Die bezaubernde Geschichte eines Mannes, der alles stehen und liegen lässt, um eine junge Eselin zu retten. Auf einer Reise in Pakistan sieht Mr B, ein britischer Gentleman, eine kleine Eselin: Ihr Rücken ist vollbepackt, ihre dünnen Beine zittern unter der schweren Last. Kurzerhand springt Mr B aus dem Wagen, fest entschlossen, sich um das Tier zu kümmern und es mit nach Hause zu nehmen. Das einzige Problem: Sein Zuhause liegt in London und ein Esel kann nicht im Flugzeug reisen. Also begeben sich Mr B und Pawlowa, wie er die Eselin von nun an nennt, auf eine lange Reise durch den Nahen Osten bis nach Europa – zu Fuß ... Ein wunderbares Geschenkbuch über Freundschaft und die farbenprächtige Vielfalt der Welt – für alle Reisenden und Fernwehleidenden, für alle Liebhaber von Eseln, von englischen Gentleman und Geschichten, die man sein Leben lang mit sich trägt – so elegant, augenzwinkernd und charmant geschrieben, wie es nur die Briten können.

Mariana Levy:

Was man von hier aus sehen kann | Dumont Verlag | 12 €

Selma, eine alte Westerwälderin, kann den Tod voraussehen. Immer wenn ihr im Traum ein Okapi erscheint, stirbt am nächsten Tag jemand im Dorf. Unklar ist allerdings, wen es treffen wird. Davon, was die Bewohner in den folgenden Stunden fürchten, was sie blindlings wagen, gestehen oder verschwinden lassen, erzählt Mariana Levy in ihrem Roman. ›Was man von hier aus sehen kann‹ ist das Porträt eines Dorfes, in dem alles auf wundersame Weise zusammenhängt. Aber es ist vor allem ein Buch über die Liebe unter besonderen Vorzeichen, Liebe, die scheinbar immer die ungünstigsten Bedingungen wählt. Für Luise zum Beispiel, Selmas Enkelin, gilt es viele tausend Kilometer zu überbrücken. Denn der Mann, den sie liebt, ist zum Buddhismus konvertiert und lebt in einem Kloster in Japan ... Wie Innigkeit gelingen kann zwischen den Menschen, – gegen viele Widerstände und Unwägbarkeiten – zeigt dieses ebenso kluge wie zartfühlende Buch, das zum großen Überraschungserfolg wurde. Mit ›Was man von hier aus sehen kann‹ beweist Mariana Levy, dass sie zu den kraftvollsten und unverwechselbaren Stimmen der deutschen Literatur gehört.

Hakan Nesser:

Elf Tage in Berlin | btb Verlag | 10 €

Einen Nobelpreis wird er wohl nicht bekommen. Arne Murberg ist von schlichterem Gemüt. Nach einem Badeunfall in der Kindheit hat er Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren und komplexere Zusammenhänge zu erfassen. Aber Arne ist ein warmherziger, liebenswerter Mensch, der sich eine kindlich naive, offene Art bewahrt hat und voll Vertrauen auf das Leben blickt. Als sein Vater ihm auf dem Totenbett offenbart, dass seine Mutter nicht tot ist, wie Arne geglaubt hat, sondern in Berlin lebt, und ihm gleichzeitig den Auftrag gibt, sie dort aufzusuchen und ihr ein verschlossenes Kästchen zu übergeben, beginnt für ihn ein wundersames Abenteuer.

Mit äußerst rudimentären Deutschkenntnissen und einem Paar strapazierfähiger gelber

Schuhe macht Arne sich auf die Reise – und gerät schon bald in Schwierigkeiten. Doch ihm zur Seite stehen zwei Menschen, die der Himmel höchstpersönlich geschickt zu haben scheint: ein etwas wirrer Professor und eine kluge junge Frau im Rollstuhl. Wird Arne seiner Mutter begegnen? Wird er sein Glück finden in Berlin?

|| Hörbücher audible stellt derzeit kostenlos Hörbücher und Podcasts zur Verfügung:
<https://www.audible.de/ep/zuhausemitaudible>

MÄRCHEN

„Sie kluge Bauerntochter“ Katharina Bosch und Boris Valentin Jacob
<https://soundcloud.com/user-597926985>

MUSIK

„Singen ist Medizin“ Rapversion Wolfgang Bossinger https://youtu.be/mfrwo6KdY_c

Mozarts Lebensgeschichte <https://fels-maris.de/MARIS-WP/wp-content/uploads/01Musik-MozartsLebensgeschichte.pdf>

Selber komponieren

<https://fels-maris.de/MARIS-WP/wp-content/uploads/01-Musik-Selberkomponieren.pdf>

Was ist Musik? <https://fels-maris.de/MARIS-WP/wp-content/uploads/01-Musik-Was-istMusik.pdf>

Musikrätsel: Wer spielt was? <https://fels-maris.de/MARIS-WP/wp-content/uploads/01-Musikratsel-Wer-spieltwas.pdf>

10 Fehler

<https://fels-maris.de/MARIS-WP/wp-content/uploads/02-Musik-10-Fehler.pdf>

Himmlische Musik <https://fels-maris.de/MARIS-WP/wp-content/uploads/02-MusikHimmlischeMusik.pdf>

Lauschbild <https://fels-maris.de/MARIS-WP/wp-content/uploads/02-Musik-Lauschbild.pdf>

Lied Schiffer

<https://fels-maris.de/MARIS-WP/wp-content/uploads/02-Musik-Lied-Schiffer.pdf>

Orchester <https://fels-maris.de/MARIS-WP/wp-content/uploads/02-Musik-Orchester.pdf>

Beatles <https://fels-maris.de/MARIS-WP/wp-content/uploads/03-Musik-Beatles.pdf>

Holunder

<https://fels-maris.de/MARIS-WP/wp-content/uploads/03-Musik-Holunder.pdf>

Instrumente bauen

<https://fels-maris.de/MARIS-WP/wp-content/uploads/03-Musik-Instrumentebauen.pdf>

Klangbild <https://fels-maris.de/MARIS-WP/wp-content/uploads/03-Musik-Klangbild.pdf>

Lied: Zwei kleine Wölfe <https://fels-maris.de/MARIS-WP/wp-content/uploads/03-Musik-Lied-Zwei-kleineWolfe.pdf>

MEDITATION

Therese Gisbertz-Adam Meditation für die Verbindung in schwierigen Zeiten Jeden Montag um 9.00 Uhr und/oder jeden Donnerstag um 18.00 Uhr. www.praxis-lebenskraft.com

REZEPTE

Leckere Rezepte von Viola Peters-Möllecken, Ernährungsberaterin

<https://felsmaris.de/MARIS-WP/wp-content/uploads/Bleiben-Sie-gesund.pdf>

„Werde“ The Art Of Green Living, Artikel aus Ausgabe 1, 2020 https://felsmaris.de/MARISWP/wp-content/uploads/artikel_werde2.pdf

DETOX mit (Wild)- Kräutern von www.kraut-und-blüten.de <https://fels-maris.de/MARIS-WP/wp-content/uploads/fit-und-frisch-Detox.pdf>

FOTOS

https://fels-maris.de/MARIS-WP/wp-content/uploads/fotos_lichthalle.pdf

EID EINER ÄRZTIN

<https://fels-maris.de/MARIS-WP/wp-content/uploads/eid.pdf>