Wasserzeichen entfernen
Wondershare PDFelement

WWW.INFO3.DE

info3

Bewusst leben · Gesellschaft gestalten

DEZEMBER 2022, € 7,30

Alles Gute für den Magen

Mittwinter und Rauhnächte

Vorchristliche Quellen des Weihnachtsfestes

Der Magen als Wahrnehmungsorgan

Anthroposophische Medizin bei Essstörungen

Die Anthroposophie und ihre Gegner

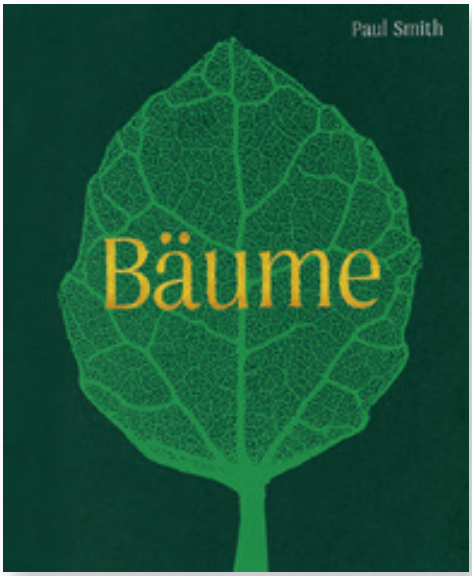
Ein Jahrhundertrückblick

Wasserzeichen entfernen
Wondershare PDFelement

info3 EMPFIEHLT

Neues aus dem Gute-Dinge-Shop

Beeindruckende Bildstrecken zeigen den Einfluss, den Bäume seit Jahrhunderten auf Wissenschaft, Kunst, Kultur und unser aller Zukunft haben.



Paul Smith
Bäume - Leben und Bedeutung
320 Seiten, gebunden
450 farbige Abbildungen, mit geprägtem Einband, einer Banderole auf der Rückseite und farbigem Vorsatzpapier, **€ 48,00** Art.Nr. 5246

Henning Köhler geht der Frage nach, ob tatsächlich die Kinder immer schwieriger werden.

Henning Köhler
Schwierige Kinder gibt es nicht
224 Seiten, Broschur
€ 15,00 Art.Nr. 5249

Mit dem Klima-Buch schafft Greta Thunberg ein unverzichtbares Werkzeug – für alle, die sich für die Rettung unseres Planeten einsetzen wollen.

Greta Thunberg
Das Klimabuch
512 Seiten, gebunden, Fadenheftung
Durchgehend vierfarbig; mit zahlreichen Fotos, Schaubildern und Graphiken
€ 36,00 Art.Nr. 5247

Ein geniales und überraschendes Pappbilderbuch für die Kleinsten und für alle, die gerne vorlesen.

Susanne Straßer
Kann ich bitte in die Mitte?
Pappbilderbuch
24 Seiten, Gebunden
ab 2 Jahre, durchgehend farbig
€ 14,90 Art.Nr. 5248

Die schönsten Winter- und Weihnachtsmotive von Wolf Erlbruch sind jetzt zur Hand.

Wolf Erlbruch
Postkartenedition Winter und Weihnachten
14 Postkarten, Broschur, einzeln herausstrennbar, Format 10,5 x 14,7 cm
€ 10,00 Art.Nr. 1258

Eine mitreißende Abenteuergeschichte vom Meer mit wunderbaren Bildern von Paul Klee

Boris Friedewald
Pauls Reise zu den Fischen
64 Seiten, gebunden, ab 5 Jahre
mit 33 Abbildungen, Format 18 x 24 cm
€ 26,00 Art.Nr. 5244

Bequem online bestellen: www.info3.de

INFO3 VERLAG

info3-Abonnent:innen in Deutschland zahlen keine Versandkosten, Abonnent:innen aus dem Ausland zahlen einen um € 2,- verminderten Portoanteil.

Wasserzeichen entfernen Wondershare PDFelement

EDITORIAL

Liebe Leserinnen, liebe Leser

In unserer Novemberausgabe hatten wir über das Netzwerk der Anthroposophie-Kritiker und insbesondere über den „Anthro-Blogger“ Oliver Rautenberg berichtet. Die letzten Wochen und Tage haben gezeigt, dass die aktuellen Angriffe gegen Anthroposophie und Waldorfpädagogik noch steigerungsfähig sind (siehe den Bericht auf Seite 10 in diesem Heft). Das alles ist jedoch nichts gegen die Angriffe, denen sich damals Rudolf Steiner mit zunehmender öffentlicher Wirksamkeit ausgesetzt sah und die im Niederbrennen des Goetheanumbaus in der Sylvesternacht 1922 gipfelten. Ein wichtiger Beitrag meiner Kollegin Anna-Katharina Dehmelt versucht einen Jahrhundert-Überblick zu geben über die wechselhafte Geschichte von Kritik und Gegnerschaft gegen die Anthroposophie.

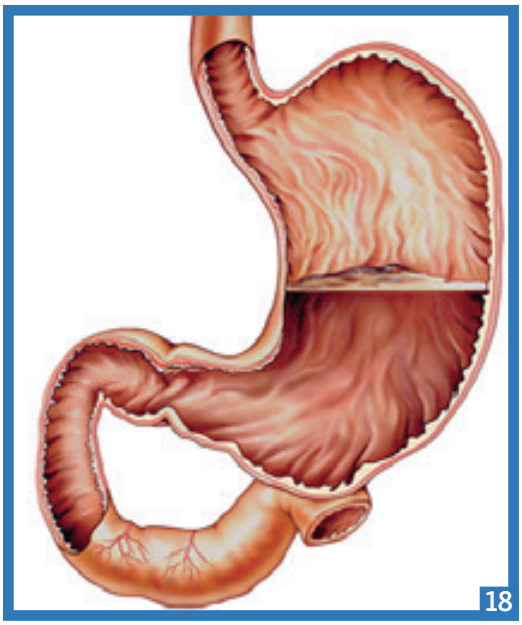
Der Beitrag über Oliver Rautenberg hat im Übrigen starkes Interesse und vielfältige Reaktionen ausgelöst, darunter auch auf uns gerichtete juristische Aktivitäten, über die zu gegebener Zeit ausführlicher zu sprechen sein wird. Für mich als Redakteur in meinen vielen Berufsjahren jedenfalls ist der Umgang mit Anwälten und Gerichten eine ganz neue Erfahrung, die erst einmal „verdaut“ werden will. Glücklicherweise hält das Schwerpunktthema dieser Ausgabe vielfältige Anregungen bereit, über psychosomatische Beziehungen des Verdauens nachzudenken. Die Beiträge geben aber auch praktische Hinweise dafür, unserem wichtigen Verdauungsorgan Gutes zu tun. Beispielsweise werden Sie Hinweise dazu finden, wie wir unseren Magen bereits mit der richtigen Ernährung unterstützen können. Und unsere Gesundheitsautoren zeigen auch, wie die Anthroposophische Medizin helfen kann, wenn es schon zu Erkrankungen gekommen ist. Besonders aktuell erscheint das, was uns zwei Experten aus Hannover über ihre Arbeit mit adipösen Kindern und Jugendlichen erzählen. – Passend zur Jahreszeit finden Sie außerdem aufschlussreiche Hintergründe zur Entstehung des Weihnachtsfestes aus vorchristlichen Quellen.

FRANK SCHUBERT

Eine schöne Adventszeit ohne unnötigen Stress und mit vielen besinnlichen Momenten wünscht Ihnen

Dr. Jens Heisterkamp, Chefredakteur

Wasserzeichen entfernen
Wondershare PDFelement


18

TITELBILD: WETEND 61

38

Wasserzeichen entfernen Wondershare PDFelement

INHALT
DEZEMBER 2022

STANDARDS

EDITORIAL 1
BRIEFE AN DIE REDAKTION 4
DIE FREUDENBERG-SEITE 6
KURZ NOTIERT 7

ALLES GUTE FÜR DEN MAGEN

Interview 12
„Der Magen – Ein Wahrnehmungsorgan“
Im Gespräch mit dem Internisten Markus Wispler

Petra Kühne 18
Der Magen in der Ernährung
Was ihm guttut

Laura Krautkrämer 19
Einfach aus dem Bauch heraus
Was die Sprache dazu sagt

Frank Meyer und Michael Straub 22
Magen und Darm, Farne und Weiden
Heilmittel mit Erfahrung

Interview 26
Übergewichtige Jugendliche unterstützen
Eine Psychologin und ein Arzt berichten

Alexander Capistran 30
Holzköpfe oder Kopfnüsse
Wie Nahrungsmittel und Organe zusammenpassen

Renée Herrnkind 34
Wie schmeckt Dunkelheit?
Eine Inszenierung auf Schloss Freudenberg

Die „3“ spielt eine zentrale Rolle in unserem Leben: Körper, Gefühl und Weisheit machen uns Menschen aus – Wirtschaft, Politik und Kultur das soziale Leben. Inspiriert von den Impulsen der Anthroposophie Rudolf Steiners heißt die Leitidee unserer Zeitschrift: Bewusst leben · Gesellschaft gestalten.

LEBENSFÄDEN

38 Thomas Höffgen
Mittwinter und Rauhnächte
Von Weihnachtsmännern, Julböcken und Perchten

43 Claudia Mönius
Advent als heilsame Zeit des Wartens
Die Mutmachkolumne

44 Johannes Denger
Alibi, bei Fuß!
Denger denkt

46 Jörg Probst
Nicht mühelos, aber keine Qual
Weitblick mit Probst

47 Jens Heisterkamp
Hilfreiches gegen Rassismus-Kritik im Netz
Eine neue Website liefert Material

48 Jens Heisterkamp
„Gefährliche“ Esoterik?
Fragen an ein neues Narrativ

52 Anna-Katharina Dehmelt
Die Anthroposophie und ihre Gegner
Ein Jahrhundertrückblick

60 **Neuerscheinungen**
Bücher, Filme, Online und mehr

SERVICE

64 PARTNERBUCHHANDLUNGEN
65 KATALOGSTREIFEN
66 SCHAUFENSTER
68 STELLENANZEIGEN
85 BUNDESFREIWILLIGENDIENST
86 KLEINANZEIGEN
87 IMPRESSUM
88 VORSCHAU