WWW.INFO3.DE

info3

Bewusst leben · Gesellschaft gestalten

OKTOBER 2025, € 7,30

Susanne Hofmeister: "Vertrauen ist die beste Kosmetik"

Wechseljahre

Zwischen Aufruhr und Reife

Naturheilkunde
Wechseljahre sanft begleiten

Mehr als nur Ratio
Die Nachtseite der Wissenschaft

Anthroposophen in Dachau
Weleda und Demeter im KZ

LEBEN ODER WEITERMACHEN

KRISE ODER KRANKHEIT

INNERE STILLE JEDERZEIT

SANFTE WENDE NACHHALTIG

ANSCHLUSS ANS LEBEN VERLOREN ?

ERIDANOS AUF TENERIFFA

www.eridanos.org info@eridanos.org 0034 - 922 50 62 96

WIR HABEN DIE WERKZEUGE - TRAINIEREN MUSST DU

Eridanos
Zentrum für Salutogenese

Krise ist nicht Krankheit. Krise ist Wendepunkt.

Wenn Sie spüren, dass Sie nur noch funktionieren statt zu leben – wenn verbackene Strukturen Sie gefangen halten und Ihnen Zeit und Energie rauben – dann brauchen Sie mehr als eine Kur.

Kuren vergehen. Training wirkt nachhaltig.

Wir zeigen Ihnen die Werkzeuge. Trainieren müssen Sie.

Was Sie lernen:

- Wie verbackene Strukturen sich auflösen lassen
- Wie Sie zu Zeit und Energie kommen
- Wie Sie resilient werden – und mehr noch: lebendig
- Wie Sie innere Stille jederzeit finden

Unser Versprechen: Eine sanfte Wende, nachhaltig.

1 bis 6 Wochen Training mit Körperstrukturarbeit, Atemtherapie, Meditation, Biografiearbeit, Systemischer Arbeit, Traumatherapie, Seminaren, Austausch.

Jeder in seinem voll ausgestatteten Apartment, sehr großes parkähnliches Gelände zum Alleinsein und sich zwanglos treffen.

Leben ist mehr als Überleben. Fangen Sie heute an.

EDITORIAL

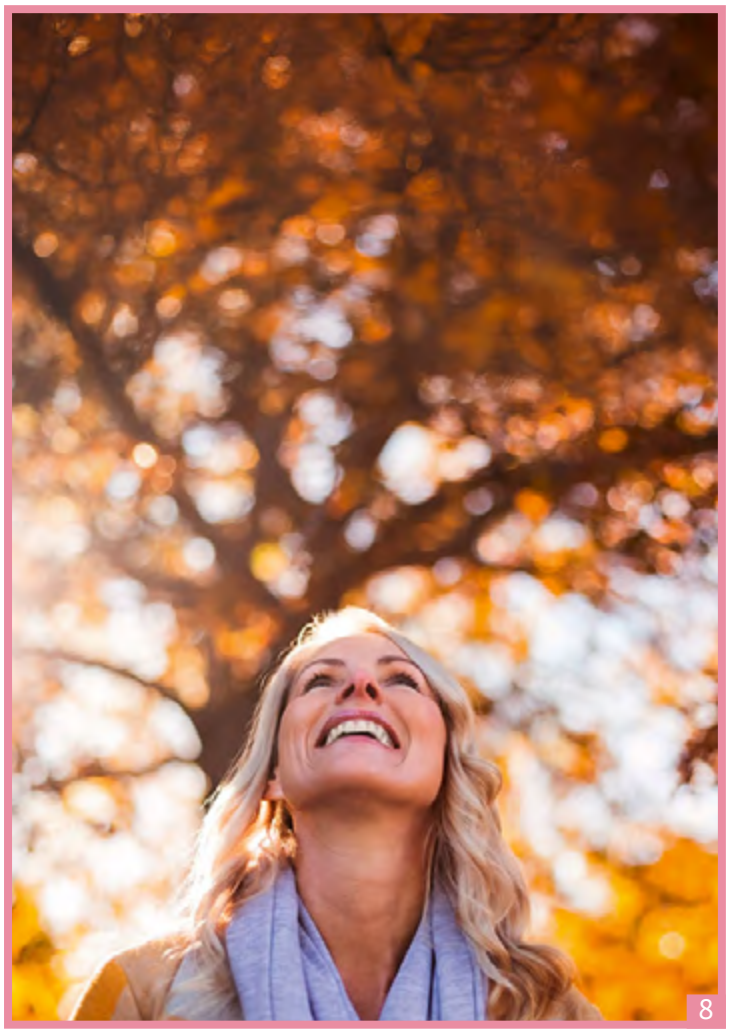
Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Gesundheitsfragen sind immer wieder Thema in unserer Zeitschrift. Diesmal haben wir unter dem Stichwort „Wechseljahre“ ein ganzes Schwerpunktheft zusammengestellt, bei dem wir von einem besonders starken Interesse ausgehen. Der spezielle Ansatz in unserem Heft ist der anthroposophische Hintergrund: Dieser zieht sich durch die medizinische Bestandsaufnahme, den biografiekundlichen Blick, Tipps zur Selbstmedikation und hilfreichen Ernährungshinweisen. Eine weitere Besonderheit: Zahlreiche von uns angefragte Frauen haben uns ihre ganz unterschiedlichen Erfahrungen mit den Wechseljahren offen geschildert. Nicht zuletzt haben wir auch eine Perspektive auf die Männer, die unser Thema schön abrundet.

Was mich persönlich für diese Ausgabe am meisten beschäftigt hat ist aber ein neues Buch, das ich für Sie rezensiert habe. In der mehr als 600 Seiten umfassenden historischen Studie geht es um die Präsenz von Demeter und der Firma Weleda im KZ Dachau zur Zeit des Nationalsozialismus.

Wie bitte? – Demeter und Weleda im KZ, werden Sie vielleicht denken. Doch diese Informationen sind nicht einmal neu, auch wenn der Spiegel das Thema Anfang September sensationsheischend wie eine neue Enthüllung brachte. Dabei haben sich Anthroposophen wie Peter Selg, aber auch die angesprochene Firma Weleda sowie Demeter und andere schon seit längerem den historischen Tatsachen gestellt. Bis ins Jahr 1992 zurück und zu den Flensburger Heften reicht die Beschäftigung mit dem Thema in den anthroposophischen Reihen. Das neue Werk ist trotzdem in Sachen Gründlichkeit so eindrucksvoll, dass eine nähere Beschäftigung gelohnt hat. Auch wenn dabei keine unmittelbaren kriminellen Verstrickungen wie bei SS-Aufsehern zutage gekommen sind, bleibt doch die Frage, warum sich Anthroposophen damals in eine dem Menschlichen derart konträr entgegengesetzte Umgebung begeben haben, um ihre Impulse weiter zu verfolgen. Trotz der inzwischen vergangenen 80 Jahre bleibt ein lastender Schatten. Und die Frage, wie man damit umgeht, ist noch nicht abgeschlossen.

Zuletzt noch kurz ein erfreulicheres Thema: Wie schon in den Jahren zuvor sind wir mit unserem Buchverlag wieder auf der Frankfurter Buchmesse vertreten. Weil ein eigener Stand für uns eine Nummer zu groß wäre, haben wir uns mit den Kolleginnen und Kollegen vom Verlag Urachhaus und Freies Geistesleben, dem Steiner Verlag und der Pädagogischen Forschungsstelle zusammengetan. Sie müssen vielleicht ein bisschen mehr suchen, aber vom 15. bis 19. Oktober finden Sie uns in Halle 3.1 am Stand F/136. Vielleicht sehen wir uns?


8

20

34

38

42

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.

INHALT
OKTOBER 2025

STANDARDS

EDITORIAL 1
DIE FREUDENBERG-SEITE 4
KURZ NOTIERT 5
BRIEFE AN DIE REDAKTION 62

WECHSELJAHRE
Zwischen Aufruhr und Reife

Interview 8
„Es werden starke Kräfte frei“
Im Gespräch mit der Gynäkologin Angelika Maaser

Zusammengestellt von Renée Herrnkind 14
Differenziertes Erleben
13 Frauen schildern ihre Erfahrungen

Laura Krautkrämer 19
Vom Tabu zum Trend
Wechseljahre als Geschäftsmodell

Interview 20
„Vertrauen ist die beste Kosmetik“
Die Biografie-Beraterin Susanne Hofmeister erzählt

Frank Meyer und Johannes Wilkens 26
Wechseljahresbeschwerden natürlich behandeln
Rhabarber, Traubensilberkerze und die Bienenkönigin

Petra Kühne 30
Ernährung in den Wechseljahren
Vorbeugen und Stärken

Renée Herrnkind 34
Sex als energetisches Tor
Wechseljahre beim Mann

IM BRENNPUNKT

Jens Heisterkamp 38
Wunden der Vergangenheit
Verbindungen zwischen Anthroposophen und dem KZ Dachau

LEBENSFÄDEN

42 Interview
Die Nachtseite der Wissenschaft
Im Gespräch mit dem Bildungsforscher Dieter Plappert

48 Martin Straube
Den Menschen hinter dem Bärenfell sehen
Traumatherapie in der Ukraine

53 Claudia Mönius
Miteinander reden
Die Mutmach-Kolumne

54 Drei Fragen an Reinald Eichholz
„Die Liebe zur Natur und die Rechte der Natur sind eins“
Die Natur verhandelt nicht!

57 Nadine Mescher
Was die Welt dringend braucht
Beziehungsweise Schule

58 **Für Sie gelesen**
Wolfgang Rissmann: **Seelische Erkrankungen**
Paul Wassmann: **Germanische Mythologie**

61 Johannes Denger
Wärme verwandelt in Mitgefühl
Denger denkt

SERVICE

66 NEUERSCHEINUNGEN VON ANTHROPOSOPHISCHEN AUTOR:INNEN UND VERLAGEN
68 SCHAUFENSTER
70 KATALOGSTREIFEN
71 STELLENANZEIGEN
77 BUNDESFREIWILLIGENDIENST
78 KLEINANZEIGEN
79 IMPRESSUM
80 VORSCHAU