

Vorwort

"Mit der Kraft der Sonne und im Einklang mit der Natur" ist mein Devise, die meinen Mann und mich seit mehr als 10 Jahren leitet. Wir bewirtschaften unsere Felder nachhaltig und mit viel Liebe und dabei so natürlich wie möglich.

Eine gemeinsame Reise nach Madeira hat Hildegard Ruschak und mich zusammengeführt und bei sofortiger Sympathie haben wir viele schöne Stunden zusammen verbracht und eine tolle Freundschaft ist entstanden. Ich war sofort begeistert, als Hildegard mir erzählt hat, dass sie ein Buch zusammengestellt hat, wo alte Weisheiten und Altbewährtes zusammengefasst sind.

Die Idee, eine Neuauflage des Buches zu machen und dass Hildegard das zusammen mit mir machen will, ist für mich eine große Ehre und ich freue mich sehr, dass Sie nun das Ergebnis in der Hand halten und hoffentlich viel Freude damit haben.

Ich habe mir viele Gedanken gemacht, was ich denn Tolles in dieses Vorwort schreiben könnte. Viele Dinge sind mir eingefallen, jedoch das Einfachste und für mich Entscheidendste will ich Ihnen mitgeben.

In unserer schnelllebigen und immer unüberschaubaren Welt wächst in mir die Sehnsucht nach Echtheit und Einfachheit. Demnach sollten wir uns wieder in Erinnerung rufen, dass wir alle ein Stück von dieser Natur sind, auch wenn uns die Umgebung oft etwas anderes vorgaukelt.

Sie sind ebenso Natur, wie jedes Tier und jede Pflanze und dementsprechend benötigen wir bestimmte Dinge, die uns am Leben halten und gesund bleiben lässt. Je mehr sich unser Lebensstil von der Natur entfernt, umso kränker werden wir und umso unzufriedener und unausgeglichener.

Warum, fragen Sie sich? Weil wir die Natur brauchen – die Natur uns übrigens nicht. Was meine ich nun damit – uns von der Natur entfernen? Viele Menschen haben mittlerweile gar keinen Bezug mehr zur Natur und sind sich der Dringlichkeit diesen wiederzufinden gar nicht mehr bewusst. Dies liegt – meiner Meinung nach – daran, dass die Pharmaindustrie, die Lebensmittelindustrie (um nur wenige zu nennen) keinen Nutzen davon haben und die Profitgier in den Vordergrund gerückt ist.

Für viele Menschen zählt heute nur noch, dass es schnell geht, gut aussieht, schmeckt und satt macht und am besten noch günstig zu kaufen ist. Inhaltsstoffe und Nährwerte sind in den Hintergrund gerückt, Geschmacksverstärker und billige Importware sind der Alltag. Krankheiten müssen in wenigen Tagen ausgeheilt sein, damit wir wieder voll einsatzfähig sind und natürliche Hausmittel sind dabei (fast) vollständig verschwunden. Dabei gibt es in unserer Natur eine Fülle an natürlichen Mitteln, die oft so einfach anzuwenden sind und dennoch großen Erfolg bereiten können. Für mich sind diese einfachen Mittel eine befriedigende Erfahrung und lindern so manche Beschwerden und unterstützen ganz wunderbar die Gesundheit.

Vielleicht ist dieses Buch auch für Sie ein kleiner Denkanstoß, um sich wieder mehr auf die natürliche und schonende Gesundheitserhaltung zu konzentrieren und ich hoffe, dass ich in Ihnen die Neugier geweckt habe, die Natur wieder intensiv zu erleben und vieles Altbewährte „... was unsere Oma's noch gewusst haben“ zu entdecken.

