

Jahresausblick – Teil 4

Die Gesundheit im Jahr 2026

Von Heinz Grill am 01.01.2026

Die Gesundheit erscheint im Bild einer hochsensiblen Waage. Sobald eine Seite unverhältnismäßig beladen wird, schnellt die andere wie eine Feder nach oben.

Die gesundheitlichen Voraussetzungen für das Jahr 2026 sind sehr fein abgestimmt. Nahezu jede Einzelindividualität muss auf sorgfältigste Weise die Planungen von Aktivitäten vornehmen, damit die gesundheitlichen Bedingungen einigermaßen stabil bleiben.

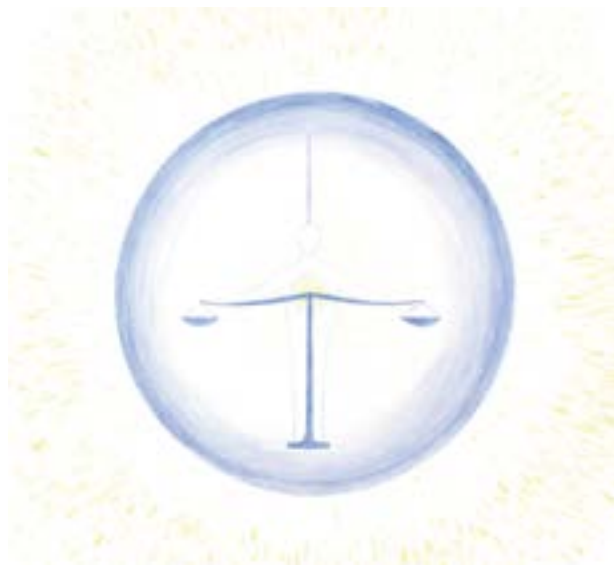
Bedeutungsvoll für die kommenden Monate erscheint die Selbstaktivität. Es wird ein Bewusstsein in wachsendem Maße erwachen, dass die Gesundheit nicht nur eine Zufallsangelegenheit ist, sondern auf maßgebliche Weise von der eigenen Haltung, Gedankenbewegung, von der progressiven Entwicklung, der Freude an Lebenszielen und vielfach von gesunder Atem- und Bewegungstätigkeit abhängt.

Atem- und Bewegungstherapien stellen deshalb für das kommende Jahr einen zentralen Baustein dar, der die schulmedizinischen Maßnahmen begleiten wird. Yogakurse gewinnen eine wichtige Bedeutung. Im Sport und bei bewegungsvollen Aktivitäten werden sich Menschen gerne versammeln, und dies gerade wegen des gesundheitlichen Werts. Das Bewegungsleben gewinnt für die Zukunft einen größeren Antrieb.

Was lebt im Kosmos als gesundheitliches Potenzial?

Wie auf den anderen Daseinsstufen zeigen sich sogar bis hinein in die Sterne oder in die kosmische Wirklichkeit zwei ganz große Kräfteströme. Eine dieser feineren Wirklichkeiten bildet die ätherische Lichtkraft, die im besonderen Maße die Freude des Beziehungslebens erweckt und den Menschen zu Interesse und Tatendrang motiviert.

Die andere kosmische Gestalt ist nicht im Äther, sondern in der astralen Wirklichkeit. Sie zeigt sich wie abgedämpft, ohne Kommunikation, reizend, relativ hell und doch ohne Licht. Sie bewirkt eine unschöne Erschöpfung für die Menschheit. Viele werden ermüden, sich außerhalb ihres Kräftevermögens fühlen und aus diesem Grunde Krankheiten produzieren.



Zeichnung von Andrea Partheymüller und Angelika Gigauri.



Der Blick von Naone auf das Adamellogebirge zeigte am Morgen des 27.12.2025 eine sensible Lichtsphäre.

Foto von Ulrike Sinzinger

Nervenreizungen und allgemeine Verausgabungen im Nervensystem zeichnen sich im kommenden Jahr mit besonderer Deutlichkeit ab. Das Sinnesleben wird schwächer und so werden viele Menschen an Augen- und Ohrenproblemen leiden.

Eine leider nicht sehr schöne Vorhersage besteht für die schleichenden Entzündungsprozesse. Das kommende Jahr wirkt wie eine ständig schwelende Virusinfektion. Das Lymphsystem wird ganz besonders in der Abwehrtätigkeit herausgefordert und deshalb überlastet. Lymphome werden nicht selten sein. Infolge dieser inneren, schwelenden, entzündlichen Verhältnisse steigt die Krebsrate und fordert eine lange Beschäftigung mit Therapien, damit ein Überleben überhaupt sichergestellt ist.

Ein Krankheitsbild, das wie neu aufersteht, scheint im Jahre 2026 in wachsendem Maße zu imponieren. Es ist eine Art Asozialität mit Uneinsichtigkeit, Verhärtung und Beharrung auf der eigenen Wirklichkeit. Das menschliche Bewusstsein nimmt Züge des gezielten Verschlussenseins gegenüber objektiven Wahrheiten an und zeigt sich für den außenstehenden Menschen, der in Beziehung treten möchte, unerreichbar. Es ist aber nicht eine Form der Schizophrenie, sondern tatsächlich eine Art psychische Verslossenheit, Verhärtung oder, anders ausgedrückt, ein gefühlsmäßig subjektives Starrsein.

Die meisten Menschen werden die Waage der Gesundheit in sich verspüren und sehr schnell bemerken, wie sie auf der einen Seite in eine Verschlechterung des Zustandes kommen, beispielsweise durch falsche Vorstellungen oder übereilte Entwicklungsschritte mit emotionalen Hintergründen, und auf der anderen Seite werden sie erkennen, wie sie ihre Gesundheit durch günstige Vorstellungstätigkeit, Bewusstseinsbildung und gezielte grenzüberschreitende Arbeitsschritte erbauen können.

Bedeutungsvoll für die Gesundheit und dafür, dass der Einzelne eine wirklich erbauende Kräftigung seines Leibes und seiner Psyche verspürt, wären regelmäßige, grenzüberschreitende Tätigkeiten. Kleine Unternehmungen, Bergtouren oder einmal ein kurzes, kühles Bad können diese Forderung nicht allein erfüllen. Der einzelne Mensch braucht für seine gesundheitliche, integrative Erkräftung eine große Zielsetzung, die ihm eine wirkliche neue Kraft ermöglicht. In den verausgabten Tagen erscheinen diese Schritte wie unmöglich, und doch sollten sie rechtzeitig für die Gesundheit vorbereitet werden.

Sehr belastend wirken die vielen Suggestionen, die auf den Menschen geworfen werden. Sie bilden eine Art Energieverschiebung. Das Mediensystem und allgemein das politische System ernähren sich auf Kosten des Volkes. Die Menschen lassen sehr viel Kraft für die verschiedenen, vollkommen ineffizient gewordenen Sys-



Eingang für das Gesundheitshaus in Lundo. In diesem Gebäude werden Hyperthermien und andere dem Krebs entgegenwirkende Maßnahmen eingesetzt. Die Spirale zeigt eine lebendige Bewegung, die sich mit dem Gewölbe harmonisch verbindet.



Die drei Sellatürme über dem Grödnertal.

Das Bergsteigen unterstützt in einfachen Formen die Gesundheit und entwickelt ein natürliches Bewegungsleben. Eine einfache Vorstellungsübung wäre es außerdem, die Konturen der Türme zu studieren und dann mental nachzuskizzieren, damit die Formkräfte im Menschen besser zur Entfaltung kommen. Die Berge selbst und die Auseinandersetzung mit ihnen steigern die Formbildekkräfte.

Zeichnung von Petra Himmel

teme. Die Erschöpfung beruht deshalb nicht nur auf einer individuellen Disposition, sondern auf Einflüssen, die das Kollektiv auf den Menschen ausübt.

Eine große gesundheitliche Belastung entsteht ebenfalls aus den vielen Machenschaften, die in dem Land Ukraine stattfinden. Die Menschen können die Lügen, die der Konflikt in diesem Lande bringt, nicht mehr leicht verkraften. Da die Ereignisse im Inneren fast bei jedem Menschen unverarbeitet bleiben, entwickeln sich feine arteriosklerotische Prozesse, die Verhärtungsprozesse im Herzkreislaufsystem provozieren. Diese Belastungen können vielfach durch Bewegungsaktivierung ausgeglichen werden. Dennoch werden viele Menschen im Jahr 2026 erkennen, dass sie ihre Anschauung und ihre Bewusstseinsverhältnisse noch einmal neu ausrichten müssen, damit sie nicht in einen Strom der Belastung involviert sind.

Die Witterung in Deutschland wird leider sehr oft krankmachend wirken. Die Lichtsphäre ist durch den Verlust des inhaltlichen Denkens mit einer Art Verhüllung aufgeladen. Die meteorologischen Konditionen hatten bereits in dem vergangenen Jahr den Menschen sehr viel Lebenskraft geraubt.



Das Klima während der Künstlertage war sehr gesund, der Kosmos frei, die Lebensätherkräfte gesammelt. Es gab keine schlechten Tage. Eigenartigerweise zeigte sich die geheimnisvolle Magie zwischen Mensch und Natur in der folgenden Art und Weise: Die anfänglichen Tage im Dezember, an denen nicht gearbeitet wurde, und sogar die ersten beginnenden Einführungen verbrachten die teilnehmenden Personen im dichten Nebel. Als die ersten Erkenntnisse über geistige Weltzusammenhänge erfolgten, brach unmittelbar auf die Minute der Nebel auf und die Sonne wich nicht mehr von der Seite des gesamten Seminars.

Foto: Ulrike Sinzinger