



FIGU Ratgeber

in bezug auf Gesundheit und
Wohlbefinden

Beobachtungen, Einsichten, Erkenntnisse,
Hilfreiches, Wichtiges, Wissenswertes und
Interessantes aus der Natur



Erscheinungsweise:
Sporadisch

Internetz: <http://www.figu.org>
E-Brief: info@figu.org

5. Jahrgang
Nr. 14, Dez. 2021

Organ für freie, politisch unabhängige Ansichten und Meinungen zum Weltgeschehen

Laut «Allgemeine Erklärung der Menschenrechte», verkündet von der Generalversammlung der Vereinten Nationen am 10. Dezember 1948, herrscht eine allgemeine «Meinungs- und Informationsfreiheit» vor, und dieses unumschränkte Recht gilt weltweit und absolut für jeden einzelnen Menschen weiblichen oder männlichen Geschlechts jeden Alters und Volkes, jedes gesellschaftlichen Standes wie auch in bezug auf rechtschaffene Ansichten, Ideen und jeglichen Glauben jeder Philosophie, Religion, Ideologie und Weltanschauung:

Art. 19 Menschenrechte

Jeder Mensch hat das Recht auf freie Meinungsäusserung; dieses Recht umfasst die Freiheit, Meinungen unangefochten anzuhängen und Informationen und Ideen mit allen Verständigungsmitteln ohne Rücksicht auf Grenzen zu suchen, zu empfangen und zu verbreiten.



Ansichten, Aussagen, Darstellungen, Glaubensgut, Ideen, Meinungen sowie Ideologien jeder Art in Abhandlungen, Artikeln und in Leserzuschriften usw. müssen in keiner Art und Weise zwingend identisch mit dem Gedankengut und den Interessen, mit der «Lehre der Wahrheit, Lehre der Schöpfungsenergie, Lehre des Lebens», wie auch nicht in irgendeiner Sachweise oder Sichtweise mit dem Missionsgut und dem Habitus der FIGU verbindend sein.

Für alle in den FIGU-Ratgebern publizierten Beiträge und Artikel verfügt die

FIGU über die notwendigen schriftlichen Genehmigungen der Autoren bzw. der betreffenden Medien!

Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente

Was Frau oder Mann täglich an Vitaminen benötigt

Die folgenden Tabellen bieten einen Überblick über Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, Lebensmittelquellen und eine Kurzinformation mit Tipps. Ausführlichere Informationen finden Sie in den **D-A-CH Referenzwerten für die Nährstoffzufuhr (Angaben: D-A-CH: Nach Angaben der Plejaren oft ungenügend)** in der jeweils aktuellen Auflage. Überprüft von den Plejaren, die alle nachfolgenden Angaben der aufgeführten Werte für gut befinden und empfehlen, jedoch unter dem Vorbehalt, dass die angegebenen Werte ausschliesslich für einigermassen normalgewichtige Menschen der Erde gelten.

Vitamine und Mineralstoffe sind für den Menschen lebensnotwendig. Sie sollten möglichst täglich mit der Nahrung aufgenommen werden, weil sie an zahlreichen biochemischen Prozessen des Körpers als auch an Stoffwechselprozessen beteiligt sind.

Die Einteilung der Vitamine erfolgt in 2 Gruppen: Von fettlöslichen Vitaminen können im Körper Reserven angelegt werden. Wasserlösliche Vitamine, mit Ausnahme von Vitamin B12, können nur in geringen Mengen gespeichert werden.

Was in der irdischen Medizin und im Gesundheitswesen, jedoch insbesondere im Handel als allgemein für die Erdenmenschen resp. deren gesamte Organfunktion gültige, bestimmte empfohlene tägliche Zufuhrmenge von Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen genannt wird, entspricht nicht der Richtigkeit, sondern einer Irreführung, die unter Umständen zu schwerwiegenden gesundheitsschädlichen Folgen führen, wie das gemäss unseren Erkenntnissen auch tatsächlich weltweit vielfach der Fall ist. Dies darum, weil eine Verallgemeinerung einer Zufuhr von quantitativ einheitlich gleichen Mengen resp. Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen für alle fettlöslichen Vitamine **nicht richtig** ist, denn nach

plejarisch-medizinischen Angaben ist ein Quantums-Unterschied in der Menge bezüglich des Geschlechtes weiblich und männlich zu beachten.

Es gilt pro Tag für den Menschen jeden Alters eine Minimalzufuhr von Vitaminen für den normal gesunden und erwachsenen Körper zur richtigen und vollen Funktion, wobei das Geschlecht weiblich und männlich zu beachten ist.

Hinweis für die Anwendung der wichtigen Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und deren Mengen pro 24 Stunden für eine normalen und gesunden Körper. Bei gesundheitlichen Schwierigkeiten ist der zu Arzt zu konsultieren.

Vitamin A (Retinol)

β-Carotin

Mann: 1,2 bis 4.2 mg **Frau:** 1 bis 3.8 mg

Schweineleber und Gemüse mit hohem β-Carotingehalt: Karotten, Tomaten, Spinat, Grünkohl, grüne Bohnen, Broccoli, Feldsalat

Vitamin A: notwendig für den Sehvorgang, hält Haut und Schleimhäute gesund, stärkt das Immunsystem, Antioxidans.

β-Carotin: Vorstufe für die Bildung von Vitamin A, Antioxidans.

Die Bioverfügbarkeit wird durch Zerkleinerung, Dünsten und Zugabe von Fett verbessert.

Vitamin D

Mann: 1000 IE **Frau:** 1000 IE

Fette Fische (Hering, Makrele, Lachs), Hühnereigelb, Leber, mit Vitamin D angereicherte Margarine, Speisepilze

Notwendig für Einlagerung von Calcium in die Knochen, Regulation des Calcium- und Phosphatstoffwechsels, beteiligt an vielen Stoffwechselfvorgängen (Muskelstoffwechsel, Infektabwehr)

Bei häufiger Sonnenexposition kann eine ausreichende Versorgung ohne Vitamin-D-Präparate erreicht werden. Die Vitamin-D-Bildung ist abhängig von Breitengrad, Jahres- und Tageszeit, Witterung, Kleidung, Aufenthaltsdauer im Freien und Hauttyp.

Vitamin E

Mann: 14 mg **Frau:** 12 mg

hochwertige Pflanzenöle (Weizenkeimöl, Sonnenblumenöl, Rapsöl, Maiskeimöl, Sojaöl), Diätmargarine, Nüsse und Samen (Haselnüsse, Mandeln), Weizenkeime

Wichtiges Antioxidans; verhindert Oxidationen von ungesättigten Fettsäuren, Vitamin A und anderen Substanzen.

Hochwertige Pflanzenöle nicht stark erhitzen und zum Schutz vor Oxidation möglichst dunkel aufbewahren.

Vitamin K

Mann: 70 µg

Frau: 60 µg

grünes Gemüse (Spinat, Kohlsprossen, Broccoli, Kopf- und Feldsalat), Milch u. Milchprodukte, Fleisch, Eier, Obst, Getreide

Essenzieller Baustein für die Bildung von Blutgerinnungsfaktoren, an der Regulation der Knochenbildung beteiligt.

Vitamin K ist lichtempfindlich, daher dunkle Lagerung von Gemüse.

Wasserlösliche Vitamine

Thiamin (B1)

Mann: 1,3 mg

Frau: 1,2 mg

Muskelfleisch (besonders Schwein), Leber, Fisch, Vollkornprodukte (VK-Mehle), Haferflocken, Hülsenfrüchte (Mungobohnen, Erbsen), Erdnüsse, Pinienkerne, Weizenkeime, Sonnenblumenkerne, Kartoffeln

Wichtiger Bestandteil von Coenzymen im Energie- und Kohlenhydratstoffwechsel; wichtig für das Nervengewebe und die Herzmuskulatur.

Empfehlung des täglichen Verzehrs von Vollkornprodukten und häufiger Verzehr von Hülsenfrüchten. Schonende Speisenzubereitung, um Vitaminverlust gering zu halten.

Riboflavin (B2)

Mann: 1,4 mg

Frau: 1,1 mg

Milch und Milchprodukte, Leber, Niere, Seelachs, Makrele, Käse (Camembert, Bergkäse, Emmentaler), Getreidekeimflocken, Roggen, Weizen, Hefeflocken, Spinat, Champignons

Wichtiger Bestandteil von Coenzymen im Protein und Energiestoffwechsel.

Täglicher Konsum von Vollkornprodukten und Milch- und Milchprodukten, 1–2mal pro Woche Fisch, Fleisch in Massen; Lichtempfindlichkeit berücksichtigen, auf schonende Speisenzubereitung achten.

Niacin

Mann: 15 mg

Frau: 12 mg

Mageres Fleisch, Innereien, Fisch (Sardine, Sardelle, Makrele), Milch, Eier, Brot, Backwaren, Kartoffeln, Speisepilze, Mungobohnen, Erdnüsse

Wichtiger Bestandteil von Coenzymen; beteiligt am Auf- und Abbau von Aminosäuren, Fettsäuren und Kohlenhydraten; Zellteilung.

Vitamin B6

Mann: 1,7 mg

Frau: 1,5 mg

Sardinen, Makrelen, Fleisch (Rind, Schwein, Huhn), rote Paprika, grünes Gemüse (Kohlsprossen, grüne Bohnen, Feldsalat), Vollkornprodukte, Bananen, Kartoffeln, Sojabohnen, Weizenkeime, Haselnüsse, Walnüsse

Fördert eine Vielzahl enzymatischer Reaktionen; vorwiegend im Aminosäurestoffwechsel; wichtig für Hämoglobinsynthese, Nerven- und Immunsystem.

Vitamin B6haltige Lebensmittel vor Hitze und direkter Sonneneinstrahlung schützen.

Folat

Mann: 400 µg

Frau: 400 µg

Grünes Gemüse (insb. Spinat und Salate), Tomaten, Kohlsorten, Orangen, Nüsse, Hülsenfrüchte, Weizenkeime, Vollkornprodukte, Kartoffeln, Leber, Eier, einige Käsesorten

Notwendig für die Zellteilung und Zellneubildung, wichtig für die Bildung der roten Blutkörperchen, beteiligt am Proteinstoffwechsel-

Folsäure ist besonders vor und während der Schwangerschaft wichtig. Folatverbindungen sind licht- und hitzeempfindlich. Täglicher Verzehr von Vollkornprodukten, Milch und Milchprodukten und mind. 2–3 Portionen Gemüse und Salat wird empfohlen. Zubereitung von Gemüse und Salat: nicht zu lange wässern, kurz und schonend garen.

Pantothensäure

Mann: 6 mg

Frau: 5.8 mg

Muskelfleisch, Leber, Fisch (Hering), Milch und Milchprodukte, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte

Als Bestandteil von Coenzym A wichtige Rolle im Energiestoffwechsel: beim Abbau von Fetten, Kohlenhydraten und einigen Aminosäuren und beim Aufbau von Fettsäuren, Cholesterol und einigen Hormonen.

Biotin

Mann: 30 bis 70 µg

Frau: 30 bis 65 µg = je nach Alter und Bedarf

Leber, Muskelfleisch, Sojabohnen (gegart), Eier, Nüsse, Spinat, Linsen, Haferflocken, Champignons

Wirkt als Coenzym im Stoffwechsel: Beim Aufbau von Kohlenhydraten und Fettsäuren, beim Abbau von Aminosäuren

Cobalamin (B12)

Mann: 4,2 µg

Frau: 4,2 µg, Schwangere ca. bis 5.7 mg

Hoher Gehalt in Lebensmitteln tierischer Herkunft: Fleisch, bestimmte Fischarten (Lachs, Hering), Innereien, Eier, Milch und Milchprodukte, Krusten und Schalentiere. Lebensmittel pflanzlicher Herkunft, z.B. Sauerkraut, können durch bakterielle Gärung Spuren von Vitamin B12 enthalten. Auch Meeresalgen wie Nori, Shiitake-Pilze und Produkte mit Cyanobakterien werden als pflanzliche Vitamin-B12-Lieferanten gelobt.

Vitamin B12 fungiert im menschlichen Stoffwechsel als Coenzym. **Methylcobalamin ist am Abbau von Homocystein** zu Methionin und somit an der Regulation der Homocysteinkonzentration im Blut beteiligt. An dieser Reaktion ist auch Folat beteiligt. Durch die enge Interaktion zwischen Vitamin B12 und Folat ist Vitamin B12 für Zellteilung und Zelldifferenzierung von Bedeutung, z.B. bei der Blutbildung und bei der DNA-Synthese. **Adenosylcobalamin** ist an verschiedenen Ab- und Umbauprozessen im Fett- und Aminosäurestoffwechsel beteiligt.

Personen, die sich vegan ernähren, sollten dauerhaft ein Vitamin-B12-Präparat einnehmen sowie ihre Versorgung regelmässig ärztlich überprüfen lassen.

Vitamin C

Mann: 1000 mg

Frau: 950 mg

Obst: schwarze Johannisbeeren, Zitrusfrüchte, Sanddornbeeren
Gemüse: Paprika, Broccoli, Spinat, Petersilie, Tomaten, Kartoffeln

Aufbau von Bindegewebe, Knochen und Zähnen; Wundheilung; zellschützend als Antioxidans; wichtiger Cofaktor bei Entgiftungsreaktionen, verbesserte Verwertung von Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln.

Für eine optimale Zufuhr täglich 5 Portionen frisches Gemüse und Obst verzehren; kurz und schonend garen

Mineralstoffe (Mengen Elemente = pro Tag)

Natrium

Mann: 1500 bis 2500 mg

Frau: 1500 bis 2500 mg

Speisesalzreich: Fleisch- und Wurstwaren, Hartkäse, Brot, Salzgebäck, Fischkonserven, Fertigprodukte, Fertigsossen, Würzmittel

Speisesalzzarm: Sauermilchprodukte, Fleisch und Fisch

Regulation des Wasser-, Elektrolyt-, Säure-Basen-Haushalts, Funktionen bei der Reizweiterleitung von Nervenfasern, Aktivierung von Enzymen, Bestandteil der Magensäure.

Verwendung von jodiertem Speisesalz, Zufuhr: max. 6g Speisesalz/Tag;

Salzalternativen wie Gewürze und Kräuter verwenden.

Chlorid

Mann: 2500 mg

Frau: 2500 mg

Kalium

Mann: 4000 mg

Frau: 4000 mg, Schwangere 4500 mg

Bananen, Marillen (Aprikosen), Zwetschgen, Trockenobst, Tomaten, Haselnüsse, Cashewkerne, Erdnüsse, Mandeln, Dinkel-, Roggen-, Buchweizenvollkornmehl

Erhalt der Gewebespannung und Reizweiterleitung im Nervensystem.

Calcium

Mann: 1 bis 1000 mg **Frau:** 1 bis 1000 mg = je nach Alter und Bedarf

Milch und Milchprodukte, grünes Gemüse (Broccoli, Grünkohl, Rucola), Hülsenfrüchte, Haselnüsse, Paranüsse, einige Mineralwässer

Wichtig für den Erhalt von Zähnen und Knochen, wichtiger Faktor bei der Blutgerinnung, beteiligt an der Weiterleitung von Reizen im Nervensystem und in der Muskulatur.

Täglicher Verzehr von 3–4 Portionen Milch und Milchprodukten, calciumreiches Mineralwasser (150 mg Calcium/l) trinken.

Phosphor

Mann: bis 700 mg **Frau:** bis 700 mg = je nach Alter und Bedarf

Leber, Fleisch, Brot, Milch, Eier, als Zusatzstoff in Lebensmittelverarbeitung

Zusammen mit Calcium am Aufbau von Knochen und Zähnen beteiligt, wichtig für die Konstanthaltung des pH-Werts.

Magnesium

Mann: 350 mg **Frau:** 300 mg

Vollkornprodukte, Milch und Milchprodukte, Leber, Geflügel, Fisch, Kartoffeln, viele Gemüsesorten, Sojabohnen, Beerenobst, Kaffee und Tee.

Wichtig für die Förderung der Knochenmineralisierung und für die Reizübertragung von Nerven auf den Muskel.

Verzehr: 5 x täglich Gemüse und Obst, Vollkornprodukte und Kartoffeln bevorzugen, magnesiumreiches Mineralwasser (100 mg Magnesium/l)

Mineralstoffe (Spurenelemente)

Empfohlene Zufuhrmenge
pro Tag für eine gesunde Funktion im Körper

Eisen

Mann: 11 mg **Frau:** 15 mg

Fleisch- und Wurstwaren, Getreideprodukte (Roggenbrot und Weizenvollkornbrot, Weizenmischbrot, Haferflocken), Gemüse (Spinat, Erbsen, Schwarzwurzeln), Hülsenfrüchte (Linsen), Speisepilze (Eierschwammerl)

Eisen ist wichtiger Bestandteil des roten Blutfarbstoffs Hämoglobin und somit am Sauerstofftransport im Blut und an der Blutbildung beteiligt. Unentbehrlich für die optimale Gehirnentwicklung von Kindern und Jugendlichen, als Bestandteil von Enzymen Schlüsselfunktion in einigen Stoffwechselprozessen.

Täglicher Verzehr von Getreide- und Getreideprodukten, eisenreiche Gemüsearten und Hülsenfrüchte, Fleisch in Massen (300–600 g/Woche inkl. Wurstwaren);

Fleisch, Fisch oder Vitamin C sind in der Lage, die Verwertung von pflanzlichen Eisen zu verbessern.

Zur Verbesserung der Eisenversorgung kann zu eisenreichen pflanzlichen Lebensmitteln, z.B. Spinat, Hirse, etc. immer ein Vitamin-C-reiches Produkt wie Orangensaft oder Paprika verzehrt werden.

Jod

Mann: 100 bis 200 µg **Frau:** 100 bis 200 µg = je nach Alter und Bedarf

Jodiertes Speisesalz und damit hergestellte Produkte, Seefisch und Meerestiere, Milch und Eier

Jod wird zum Aufbau der Schilddrüsenhormone benötigt, die den Energiestoffwechsel aktivieren, die Wärmeproduktion anregen, Zellteilung und Wachstum fördern.

Für eine ausreichende Jodzufuhr: 1–2mal pro Woche Seefisch essen, Verwendung von jodiertem Speisesalz

Fluorid

Mann: 3,8 mg **Frau:** 3,1 mg

Seefisch, Schwarztee, Getreideprodukte, Leber und Fleisch

Festigung von Knochen und Zähnen; Härtung des Zahnschmelzes und dadurch Vorbeugung von Karies.

Säuglinge und Kleinkinder sollten regelmässig Fluoridtabletten bekommen, Jugendliche und Erwachsene: Speisenzubereitung mit fluoridiertem Jodsalz

Zink

abhängig von **Phytatzufuhr** = niedrig/mittel/hoch

Mann: 11/14/16 mg **Frau:** 7/8/10 mg

Fleisch, Innereien, Austern, Eier, Milch und Milchprodukte, Keimlinge, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse

Zink übernimmt vielfältige Aufgaben als Bestandteil oder Aktivator zahlreicher Enzyme des Protein-, KH- und Fettstoffwechsels, bei der Insulinspeicherung, zur Aktivierung des Immunsystems und wirkt als Antioxidans.

Zink aus tierischen Lebensmitteln kann besser verwertet werden als jenes aus pflanzlichen. Der Phytatgehalt von Pflanzen senkt die Bioverfügbarkeit von Zink.

Selen

Mann: 70 µg **Frau:** 60 µg

Fleisch, Fisch, Eier, Kohl- und Zwiebelgemüse, Linsen, Spargel, Pilze, Paranüsse

Schutz als Antioxidans vor zellschädigenden Substanzen, stärkt die Immunabwehr, fördert den Aufbau von Schilddrüsenhormonen.

Selen kommt in vielen Lebensmitteln vor, wenn auch oft nur in kleinen Mengen. Zuverlässige Selenquellen sind Fleisch, Fisch und Eier.

Kupfer

Mann: 1,5 bis 3 mg **Frau:** 1,5 bis 3 mg = je nach Alter und Bedarf

Vollkornprodukte, Innereien (Leber), Schalentiere, Fisch, Nüsse, Kakao, Kaffee, Tee, grünes Gemüse

Kupfer ist am Eisenstoffwechsel beteiligt und für die Funktionen von vielen Enzymen nötig.

Mangan

Mann: 2–5 mg **Frau:** 2–5 mg = je nach Alter und Bedarf

Tee, Gemüse (Lauch, Spinat), Erdbeeren, Haferflocken

Aufbau und Erhalt von Knorpel und Knochen, Bestandteil vieler Enzyme.

Chrom

Mann: 30 bis 100 µg **Frau:** 30 bis 100 µg = je nach Alter und Bedarf

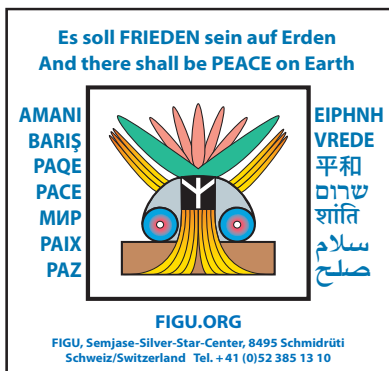
Fleisch, Leber, Eier, Haferflocken, Tomaten, Pilze, Kopfsalat, 2 bis 5 mg Kakao
wichtige Funktionen im Kohlenhydratstoffwechsel.

Molybdän

Mann: 40 bis 100 µg **Frau:** 40 bis 100 µg = je nach Alter und Bedarf

Hülsenfrüchte (Erbsen, Linsen, Bohnen) in Getreide enthalten. Bestandteile von Enzymen.

Verbreitung des richtigen Friedenssymbols



Das falsche Friedenssymbol – die heute weltweit verbreitete sogenannte <Todesrune>, die aus den keltischen Futhark-Runen resp. der umgedrehten Algiz-Rune fabriziert wurde – ist der eigentliche Inbegriff negativer Einflüsse und schafft zerstörerische Schwingungen hinsichtlich Unfrieden, Fehden und Hass, Rache, Laster, Süchte und Hörigkeit, denn die <Todesrune> bedeutet für viele Menschen Reminiszenzen an die NAZI-Zeit, an Tod und Verderben, wie aber auch Ambitionen in bezug auf Kriege, Terror, Zerstörungen vieler menschlicher Errungenschaften und aller notwendigen Lebensgrundlagen jeder Art, und damit weltweit Unfrieden, weil für die Menschen jedes Todeszeichen Angst und Unheil symbolisiert.

Es ist wirklich dringlichst notwendig, dass die <Todesrune> als falsches Friedenssymbol, das Unfrieden und Unruhe schafft, völlig aus der Erdenwelt verschwindet und dadurch das uralte sowie richtige Peacesymbol resp. Friedenssymbol auf der ganzen Erde verbreitet und weltbekannt gemacht wird, dessen zentrale Elemente Frieden, Freiheit, Harmonie, Stärkung der Lebenskraft, Schutz, Wachstum und Weisheit reflektieren, aufbauend wirken und sehr besänftigend und friedlich-positiven Schwingungen zum Durchbruch verhelfen,

die effektiv Frieden, Freiheit und Harmonie vermitteln können! Wir wenden uns deshalb an alle vernünftigen Menschen der Erde, an alle FIGU-Interessengruppen, FIGU Studiengruppen und FIGU Landesgruppen und damit an alle vernünftigen und ehrlich nach Frieden, Freiheit, Harmonie, Gerechtigkeit, Wissen und Evolution strebenden Menschen, ihr Bestes zu tun und zu geben, um das richtige Friedenssymbol weltweit zu verbreiten und Aufklärung zu schaffen über die gefährliche und destruktive Verwendung der <Todesrune>, die in Erinnerung an die NAZI-Verbrechen kollektiv im Sinnen und Trachten der Menschen Charakterverlotterung, Ausartung und Unheil fördert, wie das leider auch nach dem Ende des letzten Weltkrieges 1939–1945 extrem bis in die heutige Zeit hineingetragen wird.

Spreading of the Correct Peace Symbol

The wrong peace symbol – the globally widespread “death rune” which has been fabricated from the Celtic Futhark runes or inverted Algiz rune – is the actual embodiment/quintessence of negative influences and evokes destructive swinging-waves regarding unpeace and hatred, revenge, vice, addictions and bondage, because for many human beings the “death rune” means reminiscence (memories) of the Nazi era, of death and ruin as well as ambitions concerning war, terror, destruction of human achievements, livelihoods as well as global evil and unpeace.

Therefore it is of the utmost necessity that the wrong peace symbol, the “death rune”, disappears from the world and that the ur-ancient and correct peace symbol is spread and made known all-over the world, because its central elements reflect peace, freedom, harmony, strengthening of the life power, protection, growth and wisdom, have a constructive and strongly soothing effect, and help peaceful-positive swinging-waves to break through.

Therefore we appeal to all FIGU members, all FIGU Interessengruppen, FIGU Studiengruppen and FIGU Landesgruppen as well to all reasonable human beings, who are honestly striving for peace, freedom, harmony, fairness, knowledge and evolution, to do, and give, their best to spread the correct peace symbol worldwide and to bring forth clarification about the dangerous and destructive use of the “death rune”, which in memory of the Nazi crimes collectively furthers deterioration and neglect of character-“ausartung” and terribleness in the reflecting and striving of the human being, as this is still being extremely carried on after the end of the last world war 1939–1945 until the current time.

Autokleber

Grössen der Kleber:

120x120 mm	= CHF	3.–
250x250 mm	= CHF	6.–
300x300 mm	= CHF	12.–

Bestellen gegen Vorauszahlung:

FIGU

Hinterschmidrüti 1225
8495 Schmidrüti
Schweiz

E-Mail, WEB, Tel.:

info@figu.org
www.figu.org
Tel. 052 385 13 10
Fax 052 385 42 89

IMPRESSUM

FIGU Ratgeber

Druck und Verlag: FIGU Wassermannzeit-Verlag,

Semjase Silver Star Center, Hinterschmidrüti 1225, 8495 Schmidrüti, Schweiz/Switzerland

Der **FIGU Ratgeber** erscheint sporadisch;

Der **FIGU Ratgeber** wird auch im Internet veröffentlicht, auf der FIGU-Webseite: www.figu.org/ch

Redaktion: BEAM «Billy» Eduard Albert Meier /// **Telephon** +41(0)52 385 13 10 (7.00 h – 19.00 h) / **Fax** +41(0)52 385 42 89

/// **Für CHF/EURO 10.– in einem Couvert, senden wir Ihnen/Dir 3 Stück farbige Friedenskleber der Grösse 120x120 mm = am Auto aufkleben**

Postcheck-Konto: PC 80-13703 3 / IBAN: CH06 0900 0000 8001 3703 3

FIGU Freie Interessengemeinschaft, 8495 Schmidrüti, Schweiz

FIGU-Shop: shop.figu.org



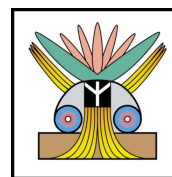
© FIGU 2021

Einige Rechte vorbehalten.

Dieses Werk ist, wo nicht anders

angegeben, lizenziert unter:

www.figu.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ch/



Geisteslehre Friedenssymbol

Frieden

Wahrer Frieden kann auf Erden unter der Weltbevölkerung erst dann werden, wenn jeder verständige und vernünftige Mensch endlich gewaltlos den ersten Tritt dazu macht, um dann nachfolgend in Friedsamkeit jeden weiteren Schritt bedacht und bewusst bis zur letzten Konsequenz der Friedenswerdung zu tun.

SSSC, 10. September 2018, 16.43 h, Billy

Die nicht-kommerzielle Verwendung ist daher ohne weitere Genehmigung des Urhebers ausdrücklich erlaubt. / Erschienen im Wassermannzeit-Verlag:

FIGU, «Freie Interessengemeinschaft Universell», Semjase Silver Star Center, Hinterschmidrüti 1225, 8495 Schmidrüti ZH, Schweiz