DAS MAGAZIN FÜR EIN NEUES ÖKOLOGISCHES BEWUSSTSEIN

NATURSCHECK

www.naturscheck.de

*EUR 3,-

AUSGABE WÜRTTEMBERG NORD

JETZT NEU MIT SONDERHEFT!

*»DIE WIRTSCHAFT MUSS DEM GEMEINWOHL DIENEN«

Interview mit dem Autor & Gesellschaftsvisionär CHRISTIAN FELBER

*MENSCHLICHE ERNÄHRUNG

Von der »Küche als Apotheke« bis zum »Codex Alimentarius«

*KEINE WASSERPRIVATISIERUNG IN EUROPA

Die erste europäische Bürgerinitiative zwingt Nestlé & Co. in die Knie!

*GEMEINWOHLWÄHRUNG GRADIDO

Ist die Natürliche Ökonomie des Lebens das Wirtschaftssystem der Zukunft?

*»FÜR MICH GIBT ES NUR EINE RELIGION, UND DAS IST DIE RELIGION DER LIEBE«

Interview mit dem Regisseur, Schauspieler und Musiker THOMAS BUSSE

ISSN: 1869-0300

handicap.

Anne-Sophie
Hotel · Restaurant · Akademie

… ambitionierte Küche mitten in Künzelsau …

Die Decke des Restaurant handicap. ziert ein Himmelsgemälde. Aber nicht nur bildlich, sondern auch kulinarisch möchten wir Ihnen im Restaurant handicap. Höhenflüge bereiten. Das Küchenteam bietet ambitionierte Küche auf der Basis hochwertiger Produkte. Die Speisekarte wird durch eine Auswahl erlesener Weine stimmig ergänzt. Der Restaurantname ist selbstverständlich Programm und so findet auch hier unser besonderes Konzept Anwendung.

Von Dienstag bis Samstag 18.00 bis 21.30 Uhr für Sie geöffnet.

Reservierungen unter 07940 93 46-0.

Veranstaltungen für Sie …

… im Restaurant Anne-Sophie am Schlossplatz, September bis November 2013 …

Jan Pascal – Spanische Gitarre
Freitag, 6. September
Ab 20 Uhr Live-Musik in der Hermann-Lenz-Bar. Eintritt frei!

Musikalischer Abend
Donnerstag , 12. September, 17. Oktober und 14. November
Ab 19 Uhr im Wintergarten mit Robert Batyi. Dezente, klassische, musikalische Untermalung zu Ihrem gemütlichen Abendessen nach Karte.

Uwe-Saußele-Trio
Freitag, 4. Oktober und 22. November
Ab 20 Uhr Live-Musik in der Hermann-Lenz-Bar. Eintritt frei!

Kürbisfrucht und Herbstgedanken
Lesung und Menü – Samstag, 26. Oktober
Beginn 18.30 Uhr. Wir präsentieren Ihnen ein literarisches 4-Gang-Menü, das Sie mit allen Sinnen genießen werden. Jürgen Schubert begleitet Sie mit Lyrik und Prosa.
Pro Person 59 Euro. Bitte reservieren Sie.

Kulinarische Weinreise – Rhônetal
Samstag, 9. November
Ab 19 Uhr in der Hermann-Lenz-Bar. Sommelier Rouven Fritzenschaft kommentiert Weine aus dem Rhônetal. Pro Person 65 Euro inkl. 4-Gang-Menü und Weinprobe.
Bitte reservieren Sie.

… viele weitere Veranstaltungstermine finden Sie in unserem Veranstaltungskalender oder auf unserer Internetseite.

Wir freuen uns auf Sie!

Hotel-Restaurant Anne-Sophie
Hauptstraße 22–28 · 74653 Künzelsau · Tel. 07940 9346-0
info@hotel-anne-sophie.de · **www.hotel-anne-sophie.de**
www.facebook.com/Hotel.AnneSophie

Michael Hoppe
Herausgeber

Liebe Leserin, lieber Leser,

herzlich willkommen in der Herbstausgabe 2013 des NATURSCHECK-Magazins.

In diesem Heft finden Sie wieder viele interessante Artikel und außergewöhnliche Menschen. Neben dem Gesellschaftsforscher und Autor Christian Felber, dem wir das Buch: GEMEINWOHL-ÖKONOMIE zu verdanken haben, erzählt der Regisseur und Schauspieler Thomas Busse über seine Lebensphilosophie. Für ihn gibt es nur eine Religion, nämlich die RELIGION DER LIEBE.

Wir präsentieren Ihnen »die Lösung« für all unsere Wirtschafts- und Finanzprobleme, die da heißt: »GRADIDO - Eine natürliche Ökonomie des Lebens.« Genial einfach und nach dem Vorbild der Natur.

Ein ausführlicher Artikel über die MENSCHLICHE ERNÄHRUNG trägt den allessagenden Untertitel: »Gottes Werk und Teufels Beitrag«. Denn die globale Menschenvergiftung, wie sie von Seiten vieler Pharmakonzerne betrieben wird, muß endlich ein Ende haben. Daß dies aber derzeit nur regional möglich ist, soll der Artikel aufzeigen.

In einem Sonderteil über ÖKOLOGISCHES BAUEN finden Sie Berichte über gesunde und qualitativ hochwertige Häuser- und Wohnkonzepte, bei denen der Naturbaustoff HOLZ im Mittelpunkt steht. Daß Natürliches und Gesundes nicht automatisch auch teurer sein muß, davon kann sich jeder Leser selbst überzeugen.

Im einem beigefügten Sonderheft haben wir uns bemüht, Ihnen einige BESONDERE ANGEBOTE AUS DER REGION zu präsentieren, die wir für empfehlenswert und förderungswürdig halten und – wie der Name schon sagt – für besonders.

Trotz vieler Negativmeldungen in letzter Zeit über globale Finanzprobleme, politische Spannungen und den omnipräsenten Überwachungsstaat sind wir der unerschütterlichen Überzeugung, daß die Menschheit gerade dabei ist, sich von »Mephistos Umklammerung« zu lösen. Denn alles Unnatürliche kommt heute ans Licht, und die Armee der Andersdenkenden wächst unaufhörlich. Und letztlich sind auch alle Spione, Agenten und andere (Überwachungs-)»Staatsdiener« nur Menschen. Auch diese werden eines Tages erwachen und sich der »geistigen Freiheitsbewegung« anschließen. Sie können gar nicht anders. Ist der Geist in uns einmal erwacht, sehnt er sich nach der Heimat. Und diese ist weder im World Wide Web zu finden, noch auf der Karriereleiter oder dem Bankkonto.

Daher: durchhalten und unerschütterlich an das Gute glauben.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen Mut zur Veränderung und ein selbstbestimmtes, sinnerfülltes Leben,

Michael Hoppe und das
Naturscheck-Team

Bewußtsein

12 GRADIDO

22 Wasserprivatisierung in der EU

34 Menschliche Ernährung inkl. 3 Interviews

62 Patchwork-Familie

66 Wer rettet wen? Demokratie in Gefahr

69 Aufruf zur Film-Unterstützung

Gesundheit & Medizin

23 Spirituelle Wirbelsäulen-ausrichtung

Interviews

6 Christian Felber

24 Thomas Busse

64 Yvonne Schmidt

76 Gabriele Eckert

Ökologisches Bauen

84 Wüstenroter Energiewende

87 Baufritz - Das »Lebendige« Haus

89 Die Holzmeister

90 Die Holzschmiede

91 Fullwood: Wohnen im Holzhaus

93 Müller Ökologischer Holzhausbau

94 Nachhaltiges Bauen

Mensch & Kultur

32 Kniggekurs

70 LOB - Motor der Motivation

Regionales

26 Bio-Goji-Pflanzen

28 Allmende Stetten

64 10 Jahre Projekt Anne-Sophie

58 Windräder – Pro & Contra

73 Pfad der Stille – Herrenhaus Buchenbach

Serien

18 Aktuelle Kurznachrichten aus der Welt des Wahnsinns

80 Zukunftsreport von Franz Alt

57 Biokochen mit Frau Koch

72 Corinnes Herzens-Kolumne

74 Mental-Power

Sonderheft - NEU!

S.45 - 56 / 12 Seiten

Branchenbuch & Kleinanzeigen

94 Branchenbuch & Förderpartner

95 Kleinanzeigen

97 Förderpartner gesucht

Vorschau / Abo

97 Abonnement

98 Werbepartner & Vorschau

Impressum 98

Der Zukunftsreport von Franz Alt - Teil 4: Die Kraft des Wassers

Wasserkraft steht rund um die Uhr zur Verfügung und kann auch als Energiespeicher genutzt werden – künftig in Kombination mit Wind- und Sonnenenergie.

GRADIDO

Gradido – die »Natürliche Ökonomie des Lebens« ist DIE Lösung. Sie führt zwangsläufig und ohne Umwege zu weltweitem Wohlstand und Frieden in Harmonie mit der Natur. Klingt das wie eine Illusion? Theoretisch ja, praktisch jedoch nicht.

Gespräch mit dem Autor und Gesellschaftsvisionär Christian Felber

Christian Felber ist Gründungsmitglied von Attac Austria und ein kluger Kopf, der sich u.a. kritisch mit dem Finanz- und Wirtschaftssystem rund um den Euro auseinandersetzt.

Bürgerinitiativen machen gegen Windparks mobil

Hohenlohe – das Land der Burgen, Schlösser und Biobauernhöfe – soll nach dem Wunsch der Politik bei der Windkraftenergie eine überregionale Vorzeigefunktion einnehmen. Gegen die geplanten Windräder regt sich in der Bevölkerung immer mehr Widerstand – so auch im Limpurger Land.

Menschliche Ernährung

Von der »Küche als Apotheke« bis zum »Codex Alimentarius«

Keine Wasserprivatisierung in Europa – EU kapituliert vor Bürgerinitiative

Das Europa-Parlament hat entschieden, daß Städte und Gemeinden unser Trinkwasser nicht den Konzernen überlassen müssen. So bleibt unser wichtigstes Lebensmittel vor dem Ausverkauf an Konzerne wie Veolia, Suez-GDF und Nestlé geschützt. Die erste europäische Bürgerinitiative überhaupt war somit ein voller Erfolg.

»In der Gemeinwohl-Ökonomie wird es intelligentere Spielregeln geben« – Gespräch mit dem Autor und Gesellschaftsvisionär Christian Felber

Christian Felber ist Gründungsmitglied von Attac Austria und ein kluger Kopf, der sich u.a. kritisch mit dem Finanz- und Wirtschaftssystem rund um den Euro auseinandersetzt. Im NATURSCHECK-Interview spricht der Österreicher über Begriffe wie »Demokratische Bank« und »Gemeinwohl-Ökonomie«.

Herr Felber, Sie haben u.a. romanische Philologie studiert und sind nebenberuflicher Tänzer. In welchen Situationen helfen Ihnen diese beiden Fähigkeiten im (beruflichen) Alltag?

Christian Felber:
Das Sprachen-Studium ist eine unerschöpfliche Schatzquelle für meine Tätigkeit als Publizist, Referent und Kommunikator. Ich sehe die Welt sozusagen eine Schicht tiefer, als es das oberflächliche Sprachverständnis erschließt – über die Durchdringung der Form komme ich zu den geheimsten Inhalten. Eine winzige Kostprobe: »Konkurrenz« bedeutet im lateinischen wörtlich eher Kooperation als Wettbewerb; Wettbewerb würde »Kontrakurrenz« heißen. Und der Tanz bringt mich vom Kopf in den Körper, ins Fühlen und in die Empathie mit der Welt. Er gleicht mich aus und macht mich ganz, zu einem glücklicheren und sozialeren Wesen – auch im Interview und auf der Vortragsbühne.

Sie halten in ganz Europa Vorträge. Dabei geht es oft um das Thema Gemeinwohl-Ökonomie. Wie ist es denn aktuell um das »Gemeinwohl« in Krisenländern wie Spanien bestellt – was bekommen Sie da vor Ort mit?

Christian Felber:
In Spanien ist die Stimmung am Boden, und sie sinkt weiter in den Keller. Es ist eine Mischung aus Enttäuschung, Ratlosigkeit und beginnender Not. Die fast 60% arbeitslosen Jugendlichen arbeiten - wenn sie Glück haben - schwarz und wohnen bei ihren Eltern – auch noch mit 40. Da jetzt immer öfter auch die Eltern arbeitslos sind, leben alle zusammen von der Pension der Großeltern. Wenn diese sterben, bricht die finanzielle Basis des Familiensystems zusammen. Das ist eine tickende Zeitbombe, viele Eigentumswohnungen sind noch nicht abbezahlt und können aus der Sozialhilfe auch nicht bedient werden. Die Zwangsräumungen sind derzeit das größte Thema neben der Massenarbeitslosigkeit. Und es gibt gar kein Vertrauen mehr in Regierung, Parteien und Institutionen. Was aus dieser Vertrauenskrise in den nächsten Jahren erwächst, wird entscheidend sein. Von der demokratischen Transformation bis zum Bürgerkrieg ist alles möglich.

Die Gemeinwohl-Ökonomie beschreiben Sie in Ihrem Buch als potenzielles Wirtschaftsmodell mit Zukunft. Warum könnte die Gemeinwohl-Ökonomie z.B. eine Alternative zur kapitalistischen Marktwirtschaft bzw. zur zentralen Planwirtschaft sein?

Christian Felber:
Weil sie den »gesunden Anteil« der beiden großen Experimente – Freiheit und Gemeinschaft – miteinander verbindet, ohne ins Extrem, in die »-ismen« zu fallen. Sozialismus erstickt die individuelle Freiheit, und Kapitalismus zersetzt Beziehungen und die Gemeinschaft. Die Gemeinwohl-Ökonomie verbindet Freiheit und Gemeinschaft,

HAGEN KAFFEE
KAFFEEHAUS

KAFFEESPEZIALITÄTEN
AUS ALLER WELT

WILLY HAGEN GMBH * 74076 HEILBRONN
www.hagenkaffee.de

PANORAMAHOTEL
WALDENBURG

Herzlich Willkommen zu einem unvergesslichen Aufenthalt

Das Panoramahotel Waldenburg ist ein Vier-Sterne-Haus mitten im Herzen Hohenlohes mit atemberaubenden Panoramablick.

In luftiger Höhe erleben Sie Ihren persönlichen und individuellen Service in stilvollem Ambiente. Wir bieten Ihnen 65 komfortabel ausgestattete Einzel-, Twinbett-, Kingsize - und Doppelzimmer sowie drei Juniorsuiten und eine Panoramasuite. Kulinarische Glanzleistungen, wohltuende Entspannung und professioneller Tagungsservice steht für uns an oberster Stelle.

An allen Sonn- und Feiertagen servieren wir unseren über die Grenzen hinaus bekannten Brunch. In unserem Bistro kredenzen wir Ihnen einen täglich wechselnden Businesslunch.

Panoramahotel Waldenburg
Hauptstrasse 84 74638 Waldenburg
Tel: 07942 9100-0
Fax: 07942 9100-888
info@panoramahotel-waldenburg.de
www.panoramahotel-waldenburg.de

indem sie die Wirtschaftsfreiheit und das private UnternehmerInnentum unter das verbindliche Oberziel des Gemeinwohls stellt. Somit koppelt sie das Eigennutzstreben verläßlich an das Gelingen von Beziehungen und Gemeinschaft zurück.

Globale Fairneß, Menschenwürde, Solidarität, soziale Gerechtigkeit und ökologische Nachhaltigkeit sollen in der Gemeinwohl-Ökonomie stärker berücksichtigt werden. Steht Ihnen und Ihren Mitstreitern nicht Gier, Kapitalismus und Ellenbogenmentalität noch zu sehr im Weg?

Christian Felber:
Schon, aber auch der Demokratie standen Gier und Macht im Weg – wir haben sie trotzdem bekommen. Der Anerkennung der Menschenwürde und der Gleichberechtigung der Frau standen Machismo und Stumpfheit im Weg – und wir haben beides bekommen. Der entscheidende Denkfehler ist: Gier, Egoismus und Machtstreben sind heute nicht deshalb so weit verbreitet, weil sie unser genetisches Programm wären, sondern weil sie von den Märkten belohnt werden und zum unternehmerischen Erfolg führen. In der Gemeinwohl-Ökonomie wird es intelligentere Spielregeln geben: Asoziales Verhalten führt zum Konkurs. Belohnt wird stattdessen soziales, empathisches, beziehungsförderndes und nachhaltiges Verhalten. Die Märkte fördern nicht länger menschliche Schwächen, sie treten in den Dienst der Tugenden.

Welche Gemeinden und Regionen haben sich bereits dem Gedankengut der Gemeinwohl-Ökonomie verschrieben? Werden es immer mehr?

Christian Felber:
In Südtirol haben vier Gemeinden im Vintschgau den Anfang gemacht, sie sind bereits gemeinsam unterwegs. In Spanien haben die ersten Gemeinden rund um Salamanca und Extremadura sowie auf den Kanarischen Inseln begonnen, aber es gibt auch großes Interesse seitens der Stadt Barcelona und in zahlreichen weiteren katalanischen und baskischen Städten. Eine erste Initiative hat auch die Stadt Mannheim gesetzt, dort wird es richtig spannend. Gleiches gilt für eine österreichische Landeshauptstadt. In der steiermärkischen Stadt Weiz hat die Kulturabteilung die Gemeinwohl-Bilanz erstellt. Derzeit tut sich so viel, daß wir fast die Übersicht verlieren ...

Sie gelten als Globalisierungskritiker. Gibt es aber auch Bereiche mit positiven Entwicklungen, die auf die Globalisierung zurückzuführen sind?

Christian Felber:
Eine ganze Menge: Kultureller und wissenschaftlicher Austausch, Kongregation der Religionen, Küche, Spiele, Sport und Musik, die ganze Kunst sowie Sprachen: Ich habe Romanische Philologie studiert, weil ich die kulturelle Vielfalt Lateinamerikas kennenlernen wollte. Gegenstand der Globalisierungskritik ist eine Extremform der wirtschaftlichen Globalisierung: Freier Kapitalverkehr und Freihandel sowie völkerrechtlicher Eigentumsschutz für Transnationale Konzerne. Und gleichzeitig keine verbindlichen Menschenrechte, Arbeitsnormen, Sozial- und Umweltstandards, Steuerpflichten usw. – nur Freiheiten, keine Verantwortung, dem gilt die Kritik.

Im NATURSCHECK prangerte der Nachhaltigkeitsforscher Niko Paech auch schon die Verantwortungslosigkeit der Konsumkultur an, die sich u.a. in der geplanten Kurzlebigkeit

von Industrieprodukten zeigt. Für die riesige Einweg-Verpackungsflut macht er vor allem das auf Wachstum basierende Wohlstandsmodell verantwortlich. Teilen Sie seine Ansicht, daß das Wachstumsmodell der Wirtschaft und der Politik sich längst überholt hat?

Christian Felber:
Voll und ganz. Ziel des Wirtschaftens ist Bedürfnisbefriedigung, Lebensqualität und Gemeinwohl – völlig unabhängig davon, ob das Bruttoinlandsprodukt dabei wächst oder schrumpft. Das BIP mißt die Akkumulation der Mittel, nicht die Erreichung der Ziele. In der Gemeinwohl-Ökonomie würden sich nur noch StatistikerInnen für das BIP interessieren, ÖkonomInnen hingegen für das Gemeinwohl-Produkt, das das Ziel und somit den Erfolg des Wirtschaftens mißt.

Im April 2013 führten Sie ein Interview mit der Wiener Zeitung «Die Presse«. Dort taucht auch der Name »Frank Stronach« auf. Warum ist der österreichisch-kanadische Multi-Milliardär ein gutes Beispiel für typische Verhaltensmuster in der Wirtschaft? Welche Denkweise wünschen Sie sich von einflußreichen Persönlichkeiten in der Zukunft?

Christian Felber:
Herr Stronach kann nicht zuhören. Er unterbricht ununterbrochen und kommandiert. Er ist ein Musterbeispiel des Unternehmenspatriarchen alter Schule. Das wäre eine traurige Einzelepisode, wenn er keine Macht hätte. Doch er hat sich nach einem Fußballclub auch einen Parlamentsclub gekauft. Das Parlament wird zur Handelsware. Das ist das Ende der Demokratie. Die Lehre aus dem Beispiel Stronach ist, daß das Überschießen der Eigentumsfreiheit die Freiheit vieler und die Demokratie zerstören. Deshalb schlägt die Gemeinwohl-Ökonomie »negative Rückkoppelungen« vor: Die erste Million soll die leichteste sein, danach soll das weitere Reicher-, Größer- und Mächtiger-Motto immer schwieriger werden und ab demokratisch festgelegten Grenzen unmöglich. So bleibt die Ungleichheit und somit die Gesellschaft im Gleichgewicht. Heute ist es genau umgekehrt: Die erste Million ist für 99% unerreichbar, die zweite schon viel einfacher, bei der 100. Million weiß man gar nicht mehr, was die dafür erbrachte Leistung war; und wer 1.000 Millionen hat, muß täglich 200.000 Euro ausgeben, um nicht reicher zu werden: Das ist genauso illiberal wie leistungsfeindlich – es ist die Konterkarikatur einer echten Leistungsgesellschaft.

Im Manifest der Gemeinwohl-Ökonomie stehen Finanzmarkt und Zentralbank schlecht da. Wieso ist das so, und warum sehen Sie auch den Euro sehr skeptisch?

Christian Felber:
Meines Erachtens braucht es gar keinen »Finanz-Markt«, ein öffentliches Geldsystem würde ausreichen: Gemeinwohl-orientierte Banken, die alle wesentlichen Dienstleistungen durchführen: von Sparkonten über den Zahlungsverkehr bis zur Kreditvergabe an Unternehmen und Haushalte. Bei der Zentralbank wird nicht ihre Praxis kritisiert, sondern ihr Auftrag. Sie sollte zum einen die einzige Geldschöpfungsquelle sein und zum anderen die daraus resultierenden Gewinne dem Gemeinwesen schenken, anstatt Geld als Schulden zu erschaffen und den Geschäftsbanken zur Verfügung zu stellen. Bei der Euro-Rettung könnten die Zentralbanken eine der beiden entscheidenden Rollen spielen, indem sie die Staatsan-

Gesünder und leichter durchs Jahr mit dem richtigen Stoffwechsel

Sie essen weniger als andere und nehmen einfach nicht ab? Sie fühlen sich nicht wohl in ihrer Haut und es ist nichts zu finden? Die Heilung stockt und Sie fühlen sich alleine gelassen? Kann es an Ihrem Stoffwechsel liegen, der einfach blockiert?!

Heilpraktiker Dieter F. Klippel in 74336 Brackenheim-Hausen, Bertolt-Brecht Str. 4 ist **spezialisiert auf Stoffwechselprobleme**.

Mit Hilfe von mehr als 40 Blutwerten, die durch einen Computer ausgewertet werden, wird das individuell für Sie zugeschnittene Ernährungsprogramm ermittelt, mit den **Lebensmitteln, die Ihnen gut tun ohne Zusatzergänzungsmittel** . Das beschert Ihnen ein gesundes und aktives Leben ohne zu hungern und sich zu kasteien.

Dies Programm passt für jedes, auch das fortgeschrittene, Alter.
Weitere Informationen unter www.naturheilpraxis-klippel.de und
07135-931721 - Vereinbaren sie ihren Informationstermin -

– wo der Gaumen Urlaub macht –

Restaurant Rose

BIO aus Küche und Keller, möglichst regional, ist das wofür wir stehen!

Saisonale Gaumenschmeicheleien nach Hausrezepten

Regionalen, zeitgemäßen, hausgemachten Naturgenuss erleben

Weitere Informationen und Termine für Kochkurse und Themenwochen unter: www.eschenau–rose.de

Ortsstraße 13 • 74541 Vellberg-Eschenau • Tel. 07907/2294 • www.eschenau-rose.de

leihen der überschuldeten Euro-Länder garantieren, bis diese über eine EU-weite Steuerkooperation auf die Hälfte abgetragen sind. Diese maximal 50%-Staatsschuld, gemessen an der Wirtschaftsleistung, könnte die Zentralbank wiederum in zinsfreie Kredite umwandeln. Damit würden sich die Staaten den Zinsendienst für die Staatsschuld ersparen.

Sie haben in diesem Zusammenhang den Begriff einer »Demokratischen Bank« ins Spiel gebracht. Was steckt dahinter?

Christian Felber:
Eigentlich meint das Konzept eine flächendeckende öffentliche Bank, welche die wichtigsten Dienstleistungen einer Bank erbringt. Bis es soweit ist, geht ein privater Prototyp mit gutem Beispiel voran. Wir gründen diesen gerade in Österreich. Die vollständige Ethikbank prüft alle Kredite auf ihren Gemeinwohl-Mehrwert, sie schüttet keine Gewinne aus, belohnt den Ausstieg aus dem Zinssystem und organisiert sich immer demokratischer, einschließlich gewaltfreier Kommunikation als Teil der Unternehmenskultur und systemischem Konsensieren (=Konsensfindung) als innovativer Entscheidungsmethode.

Lebenslanges Lernen ist heute in den Augen der Politik und der Wirtschaft ein wichtiger Baustein zur Sicherung des Wohlstands. Trotz vermeintlichem Wohlstand mutiert die junge Generation zum Teil zu gefühlskalten Managern in einer naturarmen Technikwelt. Wie sieht dagegen die Bildung der Gemeinwohl-Ökonomie aus?

Christian Felber:
Wir schlagen sechs neue Unterrichtsinhalte vor: Gefühlskunde, Kommunikationskunde, Wertekunde, Demokratiekunde, Naturerfahrung und Körpersensibilisierung. Meines Erachtens sind diese Fähigkeiten für die menschliche Entwicklung wichtiger als sämtliche derzeitigen »Pflichtfächer«. Zudem sollen die Regeln für das Bildungssystem demokratisch festgelegt werden. Hier denken wir an einen Bildungskonvent, in dem mit Lernenden, Lehrenden und Eltern alle betroffenen Gruppen zusammenarbeiten – derzeit machen die einzigen, die nicht betroffen sind, die Regeln: BeamtInnen in den Bildungsministerien.

Der kategorische Imperativ von Immanuel Kant ist das grundlegende Prinzip der Ethik. Diesen erweitern Sie um eine ökologische Komponente. Wie könnte das aussehen?

Christian Felber:
»Wähle einen solchen Lebensstil, der von allen Menschen gewählt werden kann, ohne daß dadurch andere Menschen oder zukünftige Generationen geringere Chancen auf denselben Lebensstil vorfinden«. Etwas weniger lyrisch formuliert: Alle Menschen erhalten ein gleich großes Naturverbrauchsrecht. So wie bei Wahlen: Jeder Mensch hat eine Stimme: alle sind gleich. Laut zeitgenössischen Forschungen zum ökologischen Fußabdruck steht jedem Menschen auf der Erde ein jährliches CO_2-Budget von 2,7 Tonnen zur Verfügung, ohne daß der Planet in seiner gegenwärtigen ökologischen Verfassung dadurch Schaden nimmt. Dieses könnte auf einem Ökokonto gutgeschrieben und bei jedem Einkauf über ein zweites Preissystem die entsprechende Menge abgebucht werden – bei Null ist Schluß, es gibt keinen ökologischen Kredit. Auch wer sein Stimmrecht bereits ver-

braucht hat, kann auf Kredit kein zweites Stimmrecht beantragen. Natürlich soll niemand verhungern oder frieren, aber das läßt sich über teure Ausnahmeregeln in wenigen Jahren einüben ... Mir gefällt dieser rigide – extrinsisch motivierte – Ansatz nur am zweitbesten. Am besten wäre natürlich, daß Menschen freiwillig innerhalb der Grenzen der Erde leben. Doch solange das nicht der Fall ist, braucht es eben Regeln und Grenzen. Beim Töten sind wir auch noch immer auf diesem Stand: Freiwillig am Leben lassen wäre besser; aber noch braucht es für manche das Verbot.

Die Gemeinwohl-Ökonomie beschäftigt sich auch intensiv mit dem aktuellen Arbeitsmarkt. Welche Perspektiven sehen Sie für die gebeutelten Arbeitnehmer von heute?

Christian Felber:
Die Präkarisierung der Arbeitsverhältnisse hat einen einfachen Grund: Unternehmen machen es, weil sie dadurch erfolgreicher werden. Asoziales Verhalten führt in der gegenwärtigen Wirtschaftsordnung zum Erfolg. In der Gemeinwohl-Ökonomie würde diese Systemdynamik über marktkonforme Anreize und verbindliche Gesetze »ethisch umgepolt«: Unternehmen erhalten umso mehr Vorteile, je humaner sie die Arbeitsbedingungen gestalten. Die ärgsten »Asis« würden so hohe Steuern, Zölle und Zinsen zahlen, daß sie in Konkurs gehen.

In den Plänen der Gemeinwohl-Ökonomie spielt auch die Einführung eines »kommunalen Gemeinwohl-Indexes« eine Rolle. Der Index basiert auf Lebensqualitätsfaktoren, die in einer Bürgerbeteiligung abgeklärt werden sollen. Welche Faktoren wären z.B. Ihnen persönlich wichtig?

Christian Felber:
Gesundheit und Wohlbefinden, soziale Sicherheit und Geborgenheit, Vertrauen, intakte Ökosysteme, Mitbestimmung, Zeitwohlstand, Spiritualität. Grundsätzlich braucht es für Glück das Gelingen von Beziehung auf vier Ebenen: der Beziehung zu mir selbst, von Yoga bis zur künstlerischen Entfaltung; der Beziehung zu anderen Menschen, von Erotik bis Demokratie; der Beziehung zur Natur: vom Garten bis zum Bad im Gebirgsbach; und der Beziehung zum größeren Ganzen: Sinn und Spiritualität.

Herr Felber, wir danken Ihnen für das aufschlußreiche Gespräch

Das Gespräch führte
Michael Hoppe

Webtipp
Christian Felber online
www.christian-felber.at
Gemeinwohlökonomie online
www.gemeinwohl-oekonomie.org
Projekt Demokratische Bank
www.demba.at

Buchtipp
Die Gemeinwohl-Ökonomie
Deuticke, Februar 2012, 192 Seiten
ISBN 978-3-552-06188-0

Das Leben ist zu lang für schlechte Möbel.
Deshalb machen wir gute.
Schreinerei klee4
Werkstatt für ökologische Möbel und Wohnkultur

23. WerkstattKultur in der Schreinerei klee4
Sa. 12. Oktober, 20.00Uhr, Eintritt 14.- €
Schwarze Grütze
Musikkabarett
TabularasaTrotzTohuwabohu!
Schreinerei klee4, Klee 4, 74360 Ilsfeld
Tel. 07062-63873 www.klee4.de

„Der letzte Weg" – meine eigene Entscheidung?

Der Tod ist ein Teil des Lebens und doch fällt es den meisten Menschen schwer, sich mit dem eigenen Tod und dem dazu gehörigen „letzten Abschied" aus dieser Welt zu befassen.
Treffen Sie schon zu Lebzeiten eine „eigene Entscheidung" über Art und Umfang, wie dieser „einst" geschehen soll.
Auf diese Weise sorgen Sie vor, dass Ihre Angehörigen im Sterbefall mit Überlegungen nicht belastet sind und Sie können sicher sein, dass Ihr Leben einen Ihrer Persönlichkeit entsprechenden Abschluss erhält.
Wir beraten Sie gerne im Rahme eines persönlichen Gesprächs.

Telefon 07131 175560

www.bestattungen-appel.de

Am Hauptfriedhof
Heilbronn · Wollhausstraße 110

Haus des Abschieds
Heilbronn-Böckingen · Kastellstraße 13

APPEL
Im Dienst des Menschen

GRADIDO – Natürliche Ökonomie des Lebens

Die globale Finanzkrise nimmt immer beunruhigendere Ausmaße an. Zahllose »Geld-Experten« suchen verzweifelt nach der sprichwörtlichen rettenden Nadel im Heuhaufen, um das Unvermeidbare noch abzuwenden, nämlich den kompletten Zusammenbruch unseres Finanzsystems. Es wird gespart, geschönt, gehebelt und gebürgt. Und doch sinkt das leckgeschlagene Schiff unaufhaltsam weiter. Liebe Experten, stellen Sie die Suche ein! Etwas Vergängliches kann nicht unendlich am Leben gehalten werden. Vor allem dann nicht, wenn es unnatürlich und damit auf Sand gebaut ist. Und es gibt längst eine Alternative zum erschöpfenden Tanz um das Goldene Kalb. Diese heißt: GRADIDO – Die natürliche Ökonomie des Lebens!

Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah? Auch in Sachen Geld bewahrheitet sich wieder einmal das alte Sprichwort. Denn während Politik und Wirtschaft verzweifelt nach Übersee schielen oder sich vom asiatischen Markt rettende »Wachstumsimpulse« erhoffen, liegt die wahre Lösung für all unsere Probleme direkt vor jedermanns Haustür – nämlich in der Natur!

Laut Bernd Hückstädt, dem (Er-)Finder und Entwickler des Geld- und Wirtschaftsmodells GRADIDO, hat unser bisheriges System einen fundamentalen Fehler: »Die Methodik, Erfindungen der belebten Natur in die Technik zu übertragen, nennt man Bionik. Jeder Luftfahrtingenieur muß den Flug der Vögel studieren, bevor er seine »Blech-Vögel« konstruiert. Was in der Technik inzwischen gang und gäbe ist, wurde in den Wirtschaftswissenschaften bisher sträflich vernachlässigt. Kein Wunder also, daß die Menschheit heute mehr denn je einer Vielfalt von existenzbedrohenden Gefahren ausgesetzt ist: Wirtschafts- und Finanzkrisen, Inflation, Geldcrash, Umweltzerstörung, Not, Hunger, Krankheit, Kriege und Naturkatastrophen.«

Was heißen soll, daß unser Wirtschafts- und Geldsystem nicht den Gesetzmäßigkeiten der Natur entspricht. Darum ist es auch so krank und führt zwangsläufig zu den immer wiederkehrenden Krisen und Zusammenbrüchen. Ganz nebenbei »motiviert« es den Menschen noch, sich selbst und andere auszubeuten, den Schein über das Sein zu stellen und - in der bekannten Ich-Sucht unserer Ellbogengesellschaft – den wahren Sinn des Lebens aus den Augen zu verlieren. Schon in der Bibel finden wir den allessagenden Satz: »Was nützet es dem Menschen, wenn er die ganze Welt gewönne und verlöre dabei sich selbst – oder nähme Schaden an seiner Seele?«

Dieser Schaden ist inzwischen längst eingetreten, und die falsche Motivation hat eine Eigendynamik entwickelt, die uns Menschen fast zwangsläufig mit sich in die Tiefe reißt – in die lichtlose, geistige Finsternis.

Wir brauchen Wirtschafts-Bionik

GRADIDO ist das Ergebnis einer sogenannten Wirtschafts-Bionik-Forschung, die Bernd Hückstädt seit Jahrzehnten betreibt. Der studierte Mathematiker und Tonmeister hat früh damit begonnen, die ungleiche Verteilung der Mittel auf unserem Planeten zu untersuchen. Dabei wurde ihm klar, daß es vor allem auf die richtigen Impulse ankommt, wenn man ein System von einer unnatürlichen in eine natürliche Richtung lenken will. Und man muß die gewohnten Strukturen des eigenen Denkens verlassen. Denn wie sagte schon Albert Einstein sinngemäß: »Man kann Probleme nicht mit demselben Denken lösen, welches diese überhaupt erst erschaffen hat.«

In seinem 2012 erschienenen Buch »GRADIDO – Natürliche Ökonomie des Lebens« führt Bernd Hückstädt mit einfachen Worten in seine Forschungsergebnisse ein. Das Resultat ist ein genial einfaches, leicht umzusetzendes, völlig natürliches und auf der Achtung vor dem Leben basierendes Geld- und Wirtschaftsmodell. »Die derzeitige, vom Menschen konstruierte Wirtschaft funktioniert ganz anders als die Natur«, so Bernd Hückstädt. »Besser

gesagt: sie funktioniert nicht! Denn wenn in der heutigen Zeit zwei Drittel der Menschen unter der Armutsgrenze leben, 24.000 Menschen pro Tag verhungern und dabei gleichzeitig unsere Umwelt zerstört wird, kann man nicht von einem funktionierenden Wirtschaftssystem sprechen.«

Es bedarf also zum einen eines ganz neuen Denkansatzes, der die Wirkungsweisen der Natur zum Vorbild nimmt, zum anderen müssen die richtigen Impulse gesetzt werden, damit das System sich natürlich entwickeln kann. Dabei nützt es nichts, nach den Schuldigen für das bisherige Scheitern zu suchen oder gar die (Erfolg-)Reichen zu verteufeln. Denn auch im neuen Modell wird es Wohlstand geben. Doch idealerweise nicht nur für einige Wenige, sondern für alle.

Schuldgeld

Der grundlegende Fehler in unserem bisherigen Geldsystem ist die Tatsache, daß Geld in erster Linie durch Schulden »geschöpft« wird. In der Fachsprache wird das »Giralgeld-Schöpfung« genannt.

Nehmen wir an, unser Bankkonto ist gerade leer, und wir überweisen jemand anderem 1.000 Euro. So haben wir nun 1.000 Euro Schulden, während der andere 1.000 Euro mehr auf seinem Konto hat, die er beliebig ausgeben, d.h. in Umlauf bringen kann. Wir haben also soeben Geld »geschöpft« – durch Schulden. Über 95% unseres heutigen Geldes weltweit wird so geschöpft. Das Plus der einen wird dabei zum Minus der anderen. Kommt hier nun die Zins- und Zinseszins-Dynamik hinzu, wird dieses »Schuldgeldsystem« noch verstärkt.

Da manche Menschen erfolgreicher sind als andere, werden deren Guthaben immer größer, und immer mehr Menschen müssen im Schweiße ihres Angesichts für die dazugehörigen Schulden aufkommen. Heute konzentrieren sich die großen Vermögen der Welt auf einige superreiche Familien, die das Geld wie ein Magnet anziehen. Und der Rest der Welt ist hochverschuldet, also im permanenten Minus. Auch die weltweite Staatsverschuldung hat hier ihre Ursache.

In der Natur gibt es kein Minus. Kein Baum hat minus 1.000 Bäume an seinen Ästen hängen. Die Natur lebt uns das Prinzip der überfließenden Fülle vor. Und obwohl auch in der Natur das Prinzip »Wachstum« eine große Rolle spielt, so ist dieses verknüpft mit dem Prinzip der Vergänglichkeit aller Dinge. Kein Baum wächst in den Himmel. Äpfel beginnen nach einer gewissen Zeit zu faulen und sich aufzulösen, etc.

Bei unserem Geldsystem ist das ganz anders. Hier soll Geld seinen Wert – wenn möglich – für die Unendlichkeit bewahren. Und es soll sich - anstatt von irgendjemandem gegessen zu werden - im großen Wallstreet-Apfel-Geldspeicher weiter vermehren. Es werden Wetten (Derivate) auf die Frage abgeschlossen, wieviele Äpfel wohl nächstes Jahr auf unserem Baum wachsen werden – oder nicht. Und diese Wetten werden mit den Äpfeln bezahlt, die noch gar nicht gewachsen sind … Ja, die alte Geld-Welt ist ein wahrer Irrgarten.

Die große Illusion

Eine unmittelbare Folge des Schulden- und Mangelsystems ist die Tatsache, daß alle Menschen miteinander in Konkurrenz treten müssen,

Naturata Teigwaren:

Biodynamischer Dinkel von der Schwäbischen Alb

Seit über 20 Jahren kommt der Dinkel von einer Demeter-Erzeugergemeinschaft von der Schwäbischen Alb. Frühzeitige Mengenabsprachen und verlässliche Abnahmezusagen garantieren den Landwirten eine wirtschaftliche Basis. Bereits vor der Aussaat werden die Getreidemengen abgesprochen, so dass gezielt die Fruchtfolge darauf abgestimmt werden kann.

Die Boden- und Wetterbedingungen sind optimal für traditionelle Dinkel-Sorten wie beispielsweise dem Oberkulmer Rotkorn, die den Naturata Teigwaren einen fein-nussigen Geschmack verleihen.

Nur wenige Kilometer entfernt wird der Dinkel zur Nudel verarbeitet. Die kurzen Transportwege tragen ebenso wie die Erzeugung nach strengen biodynamischen Kriterien zum Schutz der natürlichen Ressourcen bei.

www.naturata.de
Naturata AG - 71672 Marbach

WOHNKULTUR
WEiBLER

Massivdielenböden
geölt mit ökologischen
Trockenaufbau

AUSSTELLUNG
„Passiv Musterhausanlage"
gleich Termin für ein
Beratungsgespräch
vereinbaren!

Gemeinsam entwickeln wir neue Konzepte zu einem stilvollen Interieur!

Mit meisterlich handwerklichem Geschick kombinieren wir kreative Ideen der ganz besonderen Art!

WOHNEN MIT **KULTUR**.

Markus Weibler

Markus Weibler · Eichenweg 4/1 · 74613 Öhringen-Verrenberg
Tel. 07941 602035 · www.wohnkultur-weibler.de

um ein Stück vom immer kleiner werdenden Kuchen abzubekommen. Oder besser ausgedrückt: Sie prügeln sich um die Reste, da der Löwenanteil, systemimmanent und ganz automatisch, direkt an die Privilegierten geliefert wird.

»Die Idee des Konkurrenzkampfes oder des Wettbewerbs beruht auf einer Illusion.«, erklärt Bernd Hückstädt. »Es wird suggeriert, daß jeder es schaffen kann, an die Spitze zu kommen. Dafür werden dann rührende Beispiele angeführt: Menschen, die in ärmlichen Verhältnissen aufwuchsen, schaffen es durch persönlichen Einsatz und etwas Glück zum Millionär. Popstar, Schauspieler, Sportler, Internet-Milliardär, Industrieller … Das Märchen vom Tellerwäscher, der zum Millionär wird, ist immer noch sehr beliebt. Die wenigen Menschen, die das geschafft haben, können wir fast an einer Hand abzählen. Die anderen sieben Milliarden passen hingegen nicht in diese Hand. Der menschliche Verstand läßt sich ganz schön an der Nase herumführen. Unsere Industriegesellschaft ist ein Pyramidenspiel; ein Kartenhaus, das auf Konkurrenzkampf aufgebaut ist und auf die Lüge, jeder könne es schaffen, an die Spitze zu kommen.«

Die Lösung heißt GRADIDO

Bernd Hückstädt ist bodenständiger Pragmatiker. Dennoch hatte er vor einigen Jahren die visionäre Kurzgeschichte Joytopia veröffentlicht, in der er die Lösung für all unsere Probleme auf einen anderen Planeten projizierte. Joytopia ist eine Welt, die einst so gestaltet war wie unsere Erde. Man hatte dieselben Schwierigkeiten, die irgendwann so groß wurden, daß man nicht mehr umhin kam, die Lebensweise grundlegend zu verändern.

Durch die positive Resonanz der Leser wurde Bernd Hückstädt klar, daß sein Modell einer »Natürlichen Ökonomie des Lebens« nicht nur eine Vision, sondern tatsächlich auch auf unserem Planeten umsetzbar ist. Zusammen mit Margret Baier gründete er die Gradido-Akademie und das internationale Forschungsprojekt Gradido, an dem sich derzeit mehrere tausend Menschen beteiligen. (Siehe auch www.gradido.net) Die Ergebnisse bestätigen, daß Gradido die Lösung schlechthin darstellt, da alle Menschen und auch die Natur davon profitieren werden.

»In der GRADIDO-Akademie (früher Joytopia-Akademie) betreiben wir Wirtschafts-Bionik seit über zehn Jahren.«, erklärt Bernd Hückstädt. »Durch intensive Beobachtung der belebten Natur sind wir zu einer komplett neuen Volkswirtschaftstheorie gelangt. Alle unsere Forschungen kommen zum selben Ergebnis und zu einer klaren Botschaft: Wir Menschen können weltweiten Wohlstand erschaffen, wenn wir uns an die Naturgesetze halten.«

Wie funktioniert GRADIDO?

Im Grunde ganz einfach: Zukünftig hat keine EU, keine unabhängige Zentralbank oder irgendeine andere nichtstaatliche Institution das Recht auf Geldschöpfung, sondern ausschließlich die einzelnen Staaten selbst. Die Währung heißt Gradido, was soviel wie »Danke« bedeutet, und die Deckung des Geldwertes stellen nicht Gold, Öl oder andere begrenzte »Man-

gelwaren« dar, sondern das Leben selbst.

Bei der Geburt jedes Menschen wird sein Leben zum Gegenwert des durch ihn (durch sein Dasein) geschaffenen Geldes. Für jeden Staatsbürger »schöpft« der Staat monatlich 3.000 Gradido. Ein Drittel des geschöpften Geldes erhält der neue Erdenbürger als »Aktives Grundeinkommen«, ein Drittel geht in den Staatshaushalt und ein Drittel in den sogenannten »Ausgleichs- und Umweltfonds«. Man nennt dies die »Dreifache Geldschöpfung«.

Jeder Mensch hat das Recht der bedingungslosen Teilhabe am System. Möchte er das »Aktive Grundeinkommen« in Anspruch nehmen, kann er dies entsprechend seiner Fähigkeiten tun. Jeder hat Talente, mit welchen er die Gesellschaft in irgendeiner Form bereichern kann. Auch Kinder dürfen sich schon einbringen und natürlich auch Alte, Kranke, Behinderte, etc. Niemand wird ausgegrenzt. Der Dienst an der Gesellschaft wird einheitlich mit 20 Gradido pro Stunde belohnt, ergo sind 50 Stunden pro Monat nötig, um das volle Aktive Grundeinkommen zu erhalten.

Eine freie Wirtschaft gibt es immer noch und somit natürlich auch die Möglichkeit, mehr zu verdienen. Jedoch werden durch den Ausgleichs- und Umweltfonds nur noch ökologische Tätigkeiten gefördert, weshalb es nach einiger Zeit nicht mehr rentabel ist, irgendetwas Unnatürliches zu produzieren. Entsprechende Umweltauflagen tun ihr Übriges. Was sich finanziell nicht lohnt, wird von der Wirtschaft erfahrungsgemäß auch nicht umgesetzt.

Wie von der Natur vorgelebt, ist die Vergänglichkeit ein Teil des Systems. Geld verliert nach einem Jahr 50 % seines Wertes, weshalb es ratsam ist, sein Geld entweder auszugeben, zu investieren oder es an andere Menschen zinslos zu verleihen. Da genug Geld vorhanden ist, gibt es auch keinen Mangel. Zudem ist durch das Aktive Grundeinkommen für jeden gesorgt. Eine fünfköpfige Familie, beispielsweise, hätte so 5.000 Gradido im Monat. Und wenn die Oma noch mit im Haushalt lebt, weitere 1.000. Alle tragen durch ihre schiere Existenz zum Wohlstand der Gemeinschaft bei.

Über die 1.000 Gradido, die monatlich für jeden Staatsbürger geschöpft werden und in den Staatshaushalt fließen, sind alle Staatskosten gedeckt, und es bedarf daher keiner Steuern oder Sozialversicherungen. Die Bürokratie sinkt auf ein Minimum. Jedes Land hat so viel Geld, wie es Staatsbürger hat. Das Gegenteil des heutigen Systems, wo die bevölkerungsreichsten gleichzeitig die ärmsten Länder sind. Armutsbedingte Völkerwanderung hätte damit ein Ende.

Gradido ist eine »Dankwährung«. Der Staat bedankt sich bei jedem Menschen, daß er da ist und am System teilhat. Ganz anders als unsere heute Mangelwirtschaft, wo wir ständig das Gefühl haben, nur noch geduldet zu sein, wenn wir »funktionieren«, und wo nicht mehr menschliche, sondern Bonitätskriterien die Hauptrolle spielen.

Das dreifache Wohl

Denkt man den Gradido-Gedanken weiter, so wird deutlich, daß heute in fast allen Lebensbereichen die falschen, da unnatürlichen Impulse gesetzt werden. Je asozialer ein Arbeitgeber, desto wirtschaftlich erfolgreicher ist er im alten System. Je »cooler« und verantwortungslo-

Steinhausen
BAUBIOLOGIE IBN_NATURBAUSTOFFE
Peter Steinhausen
Rodbachhof, 74397 Pfaffenhofen
Telefon 07046 881275
www.steinhausen-naturbau.de

Wandheizungen, Kalk- + Lehmbaustoffe, Naturdämmstoffe, Massivholzböden, Bodenbeläge, Farben. Beratung von Bauherren, Handwerkern und Architekten, Selbstbau-Betreuung. Spezialist für Fachwerk-, Feuchte- und Schimmelsanierung.

Bauen Sie auf Ihren gesunden Verstand.

Bauen, renovieren und dämmen Sie nach biologischen Standards. Für ein natürliches, unbelastetes Wohnumfeld. Das verändert Ihr Leben – und schont die Umwelt.

RM Heilpraktikerschule
2-jährige Heilpraktiker-Ausbildung
Beginn Mo. 07. Oktober 2013
kleine Gruppen 1x wöchentlich montags
kein rollierendes System gleicher Anfang für alle
Tag der offenen Tür am Sa. 14.09.2013
Von 10:00 bis 16:00 Uhr mit Probeunterricht
Renate Merkle Heilpraktikerin und Schulleiterin
Bühlgartenweg 20 * 74354 Besigheim
Tel. 07143/409576 * Fax 07143/960380
Infos unter: www.naturheilpraxis-merkle.com

Gräßle
Bio Obsthof
Naturland
...und Bio-Hofladen
Wir bieten neben eigenen Bio-Äpfeln und frisch gepresstem Leinöl alles was das Bio-Genießer-Herz begehrt...frisch, saisonal, regional.
Brunnenstr. 18, 74078 HN-Biberach, Tel. 07066 – 5549
Öffnungszeiten: Mo-Fr 8.00-18.30 Uhr, Sa 8.00-13.00 Uhr

Birkel
ganzheitliche Tanzschule
und Entspannungsschule
für Geist, Seele und Körper
www.tanzschule-birkel.de Lauffen 0 71 33 - 21 63 9
http://www.entspannungsschule-birkel.de
Tanzkurse
Heilentspannung
Gesundheitstraining

ser ein »Berater«, desto größer die Wahrscheinlichkeit, daß er dem Anleger das Geld aus der Tasche ziehen kann. Nach dem Motto: »Geiz ist geil«, »Ich bin doch nicht blöd« und »Jeden Morgen steht ein Dummer auf, den muß man nur finden« werden in der globalen Geschäftswelt noch immer Glasperlen gegen hart erarbeitetes Geld eingetauscht. Auf Teufel komm raus und ohne Rücksicht auf Verluste - für Mensch und Natur.

In der GRADIDO-Welt gilt als Richtschnur für jegliches Handeln das sogenannte »dreifache Wohl«. Alles, was wir tun, muß einen dreifachen Nutzen haben: Es muß uns selbst, unserer menschlichen Gesellschaft und dem großen Ganzen (inkl. der Natur) nutzen. Wenn es diese drei Kriterien erfüllt, ist es Wert, »erschaffen« oder getan zu werden. Wer die einfache, der Natur abgelauschte GRADIDO-Philosophie verinnerlicht hat, dem fällt es plötzlich wie Schuppen von den Augen. Hier ist sie, die Lösung, nach der wir so lange gesucht haben. Und wer anderes als die Natur konnte sie uns zeigen? »Die Natur enthält alle Antworten«, so Bernd Hückstädt. »Ist sie doch das Wunderwerk des größten Erfinders aller Zeiten: unseres Schöpfers!«

Das Gute liegt so nah

Um nochmals auf das Eingangszitat über »das Gute, das so nah liegt«, zurückzukommen: Bernd Hückstädt ist zwar gebürtiger Berliner, lebt jedoch – wie könnte es anders sein – in Baden-Württemberg, dem Land der Tüftler und Erfinder.

Wer mehr über GRADIDO und die Natürliche Ökonomie des Lebens wissen möchte, kann sich beim NATURSCHECK Magazin informieren oder direkt bei: *www.gradido.net*

Sie können das GRADIDO-Projekt auch aktiv unterstützen und sich an seiner Weiterentwicklung beteiligen. Wie dies geht, dazu finden Sie ein NATURSCHECK-Angebot im eingefügten Sonderheft: BESONDERE ANGEBOTE AUS DER REGION.

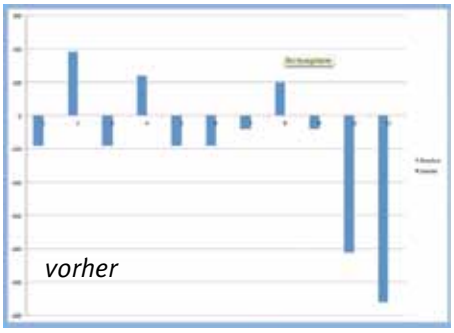
NATURSCHECK ist es gelungen, den GRADIDO-»Erfinder« Bernd Hückstädt für mehrere Seminare zu gewinnen. Diese richten sich verstärkt an Unternehmer und Führungskräfte, die unsere wirtschaftliche Zukunft aktiv mitgestalten wollen. Weitere Informationen finden Sie im eingefügten Sonderheft: BESONDERE ANGEBOTE AUS DER REGION

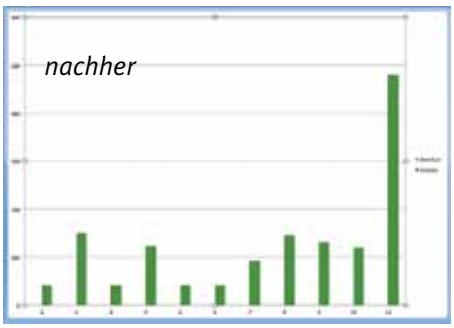
Autor
Michael Hoppe

Webtipp
www.gradido.net

Weitere Informationen
"Gradido – Natürliche Ökonomie des Lebens"
Autor: Bernd Hückstädt
Verlag: Gradido-Akademie
2.Auflage 2013
Paperback, 181 Seiten. DIN A4
ISBN 978-1-4717-0374-4

2-tägiges Unternehmer- und Führungskräfte-Seminar in Hohenlohe mit dem Autor und Gradido-Entwickler Bernd Hückstädt





Gradido – die »Natürliche Ökonomie des Lebens« ist DIE Lösung. Sie führt zwangsläufig und ohne Umwege zu weltweitem Wohlstand und Frieden in Harmonie mit der Natur. Klingt das wie eine Illusion? Theoretisch ja, praktisch jedoch nicht.

An den Grenzen des Wachstums angelangt, pflegen natürliche Systeme sich umzustellen vom Überleben des Stärkeren auf Symbiose und Kooperation. Das heutige Geld- und Wirtschaftssystem ist ein Nullsummenspiel, das auf den alten Regeln des Konkurrenzkampfes aufbaut. Es mißachtet die einfachsten Naturgesetze und führt daher zu den bekannten ökonomischen und ökologischen Katastrophen. Ein Auslaufmodell, das in seinem verzweifelten Überlebenskampf versucht, uns alle mit in den Abgrund zu reißen.

Doch es geht auch anders. Mit Gradido nutzen Sie die Ergebnisse der Wirtschaftsbionik und bringen Ihr Unternehmen, Ihre Organisation, Region oder Gemeinde auf zukunftssicheren Erfolgskurs. Sie steuern sicher durch die unvermeidlichen Turbulenzen und erschaffen gemeinsam eine Zukunft der symbiotischen Kooperation – zum Wohle des Einzelnen, der Gemeinschaft und des Großen Ganzen.

Prüfen Sie sich selbst:

» *Sie sind Entscheidungsträger in Wirtschaft oder Politik?*
ja ☐ nein ☐

» *Sie fühlen sich verantwortlich für Mensch und Natur?*
ja ☐ nein ☐

» *Sie sind hier, um einen Unterschied zu machen?*
ja ☐ nein ☐

» *Sie sind Teil der Lösung?*
ja ☐ nein ☐

» *Sie starten durch, sobald Sie die Lösung kennen?*
ja ☐ nein ☐

Wenn Sie mindestens 3x mit »ja« geantwortet haben, sind Sie hier richtig.

Führungskräfte-Seminar mit dem Autor und GRADIDO-Entwickler Bernd Hückstädt

»Die Zukunft heißt Gradido. Gestalten Sie diese Zukunft mit!«

Am **2./3.11.2013** findet in Hohenlohe ein Unternehmer- und Führungskräfteseminar statt mit Bernd Hückstädt, dem Entwickler der »Natürlichen Ökonomie des Lebens«.

Seminargebühr pro Person: 1.290.- Euro zzgl. MwSt. (statt regulär 1.500.- Euro)

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt auf 10 Personen. Anmeldungen und Informationen bei Gradido-Akademie, *Bernd Hückstädt, Pfarrweg 2, 74653 Künzelsau,* ***Tel: 07940 546 0810*** *E-Mail: admin@gradido.net*

Und beim Naturscheck Magazin unter ***07945-943969*** *oder* ***mh@naturscheck.de***

Aktuelle Kurznachrichten aus der »Schönen Neuen Welt menschlichen Wahnsinns«!

Liebe Mitmenschen, zu diesen Nachrichten muß vorausgeschickt werden: keiner der nachfolgenden Berichte beschreibt etwas Endgültiges. Oder anders ausgedrückt: Was auch immer irgendwo beschlossen wird, es kann nur dann zur Wirklichkeit werden, wenn die große Mehrheit der Bürger dies akzeptiert. Und hier gilt es in Zukunft anzusetzen. Akzeptieren Sie nur noch das, was gut, sinnvoll und natürlich ist! Lehnen Sie alles andere ab! Denn eine Gruppe Wahnsinniger führt Krieg gegen die Menschheit und gegen die Natur. Einen Krieg, den niemand gewinnen kann.

Oettingeritis ... Bau neuer Atomkraftwerke in Deutschland möglich - und nötig!

Jahrzehntelang betätigte sich der »redegewandte« Ex-CDU-Minister Günther Oettinger als Lobbyist der Atomindustrie. Nachdem er – aufgrund zahlloser Fauxpas´ – in Deutschland als Politiker nicht mehr tragbar war, wurde er kurzerhand zum EU-Energiekommissar »befördert« (oder degradiert?). Angeblich, um die Energiewende mit voranzubringen. Ein großer Witz!

Im kürzlich erschienenen Interview mit der »Rheinischen Post« hat Herr Oettinger der Atomenergie noch eine lange Lebenszeit prognostiziert. »Es gibt in Europa immer noch 140 Atomkraftwerke. Die meisten Regierungen denken gar nicht daran, sie abzuschalten. Wir werden auch in 40 Jahren noch Atomstrom im deutschen Netz haben.«

Dazu bemerkte er, daß er auch neue Atomkraftwerke in Deutschland durchaus für möglich und für sinnvoll halte: »Die Erforschung der Kernfusion, die ebenfalls eine Form von Kernenergie

ist, macht gerade große Fortschritte. Vielleicht wird diese Technik eines Tages in Deutschland akzeptiert.« Was gut wäre, so der EU-Kommissar, weil dann die Stromkosten niedrig bleiben …

Unglaublich, wie schnell Fukushima und andere »Natur«-Katastrophen in Vergessenheit geraten. Aber – wir müssen diesen Schwachsinn nicht glauben. Und mitmachen schon gar nicht! Billigen Atomstrom hat es niemals gegeben! Unzählige Milliarden an staatlichen Subventionen sind in die Taschen der Abzocker geflossen. Unzählige Milliarden werden nötig sein, um die unabsehbaren Folgen zu beheben. Und Abstellgleispolitiker wie Herr Oettinger werden uns sicher nicht vom Gegenteil überzeugen.

Daß sich Herr Oettinger zudem für das risikobehaftete Fracking stark macht und ein großer Befürworter von Stuttgart 21 ist, verwundert kaum. Böse Zungen behaupten, seine Vorliebe für das moderne Bahnprojekt könne eventuell damit zu tun haben, daß seine Lebensgefährtin als Managerin des riesigen geplanten unterirdischen Bahnhofs-Einkaufszentrums im Gespräch ist. Aber das sind bestimmt nur haltlose Vorwürfe. Ein Herr Oettinger ist doch über jeden Zweifel an seiner Objektivität erhaben …

US-Ölpest - Halliburton vernichtet Beweise zu "Deepwater Horizon"

Ende Juli war auf SPIEGEL-Online zu lesen: »Der US-Energiekonzern Halliburton hat sich zur Explosion der Ölplattform "Deepwater Horizon" schuldig bekannt und die Unterschlagung von Beweismaterial eingeräumt. Die Strafe fällt aber vergleichsweise lasch aus!«

Die größte Öl-»Natur«-Katastrophe aller Zeiten ist gerade einmal drei Jahre her. Das tatsächliche Ausmaß der durch Multimillionen Liter Erdöl verursachten Naturzerstörung wird aber niemals wirklich bekannt werden. Denn, wie das US-Justizministerium bekanntgab, war es die »renommierte« Kriegs-

treiber-Firma Halliburton, die man damit beauftragt hatte, Computersimulationen zu erstellen, um »die Wahrheit ans Licht zu bringen«. Unglücklicherweise wurden die Ergebnisse jedoch zerstört und konnten nicht rekonstruiert werden, so teilte das Justizministerium mit. Der Milliarden-Konzern bekennt sich nun schuldig, diese Wahrheitsverhinderung selbst vorgenommen zu haben und muß dafür Schadensersatz leisten. »Und man habe auch schon freiwillig 55 Millionen Dollar (42 Millionen Euro) an die National Fish and Wildlife Foundation gespendet.« Welche großzügige Geste des Multimilliarden-Konzerns!

Interessant ist, daß der langjährige Cheflobbyist von Halliburton Dick Cheney heißt, seines Zeichens Ex-US-Vizepräsident, und einer der Hauptaktionäre des Unternehmens George Bush senior ist, bekanntermaßen Ex-Präsident desselben demokratischen Landes. Neben den Aktivitäten rund um das Thema Ölgewinnung ist Halliburton einer der größten Profiteure bei jeglicher Form von »kriegerischen Auseinandersetzungen« mit US-amerikanischer Beteiligung. Ist man doch gleichzeitig einer der größten Armee-Ausrüster der USA. Na, da hat man sich für die Wahrheitsfindung wirklich unabhängige Experten ausgesucht. Besten Dank, Herr Obama.

Sage und schreibe 200.000 Dollar muß Halliburton nun als Strafe für die »Vernichtung von Beweismitteln« bezahlen. Ein schwerer Schlag! Zum Glück hat das Unternehmen eine Portokasse!

Eine Notiz im Rande: Die "Deepwater Horizon" war im April 2010 explodiert. Elf Menschen kamen ums Leben, und in den kommenden drei Monaten liefen 4,9 Millionen Barrel Öl ins Meer. Es war die größte Ölverseuchung aller Zeiten, deren Langzeitfolgen unabsehbar sind. Inzwischen wird in derselben Region längst wieder »gebohrt«. Mit staatlicher Genehmigung, versteht sich!

EU erteilt Brokkoli-Patent an Monsanto

Gerade haben zahllose Aktionen von Natur- und Umweltschutzorganisationen dazu geführt, daß die EU den Giftmischern von Monsato & Co. nicht die Kontrolle über das komplette »gottgegebene« irdische Saatgut zuspricht, und schon kommt die nächste Horrormeldung: EU erteilt Brokkoli-Patent an Monsanto.

»Mittlerweile haben es die großen Agro-Konzerne auch auf konventionell gezüchtete Pflanzen und ihr Saatgut abgesehen.«, so war im Juli in verschiedenen Medien zu lesen. Am 12.06.2013 erteilte das Europäische Patentamt (EPA) dem Saatguthersteller Seminis, eine 100-prozentige Tochterfirma von Monsanto, ein Patent auf Brokkoli. Bei dem sogenannten "geköpften Brokkoli" handelt es sich um eine herkömmliche, durch einfache Kreuzung und Selektion herbeigeführte Züchtung. Aufgrund ihrer Form könne diese von industriellen Erntemaschinen leichter geerntet werden. Diese Tatsache reicht für das Europäische Patentamt aus, nicht nur die Pflanze und den geernteten Brokkoli, sondern auch das Saatgut zu patentieren. Ein Patent auf ein Lebewesen? Der Wahnsinn kennt keine Grenzen!!!

»Bis vor wenigen Jahren wurden fast ausschließlich gentechnisch manipulierte Pflanzen patentiert.«, berichtet der SPIEGEL. »Doch

Heilpraktikerschule in Heilbronn
dynatos
Institut für ganzheitliche Heilkunde
Modularer Kursaufbau – klar strukturiert und zielgerichtet Kurswochenende – alle 4 Wochen
Modernes pädagogisches Konzept – vernetztes, verknüpfendes Lernen
Kleine Gruppen – angenehme und effektive Lernatmosphäre
Beginn: März 2014
regelmäßige Informationsabende
Frühbucherrabatt bis 30.09.13
www.dynatos.de
Tel. 07131 / 57 64 58

Betriebliche und private Steuererklärungen
Beratung bei Erbschaft- und Schenkungsteuer
Erstellung und Prüfung von Jahresabschlüssen
Finanzbuchhaltung, Lohn- und Gehaltsabrechnungen
Steuerliche und betriebswirtschaftliche Beratung
Existenzgründung und Unternehmensnachfolge
Finanzierungsberatung
MATHIAS UND PARTNER
Steuerberatungsgesellschaft
KARL MATHIAS Dipl.-Ökonom Steuerberater
STEFAN WEGER Dipl.-Betriebswirt (FH) Wirtschaftsprüfer & Steuerberater
LYDIA SCHEURER Dipl.-Betriebswirtin (BA) Steuerberaterin
Schweickerweg 43
74523 Schwäbisch Hall
Telefon (07 91) 9 30 90-0
www.mathias-und-partner.de

Ihre Naturheilpraxis:
> Sauerstofftherapie
> Colon-Hydro-Therapie
> Dunkelfeldmikroskopie
> Frauenheilkunde
> Allergiebehandlung
> Energetische Heilbehandlung
> Darmsanierung
Wolfgang Gayer
Heilpraktiker und Yogatherapeut
Oberer Marktplatz 3 · 73614 Schorndorf
Tel. (07181) 93 84 40
www.Gayer.de
Foto: fotolia.com © Stefan Körber

SEYBOLD LAUFFEN
Wir bieten Ihnen 100 % naturbelassene Kürbiskernöle und Kürbiskern-Spezialitäten aus eigener Herstellung.
Verkostung & Verkauf: samstags, 9 - 14 Uhr
oder nach telefonischer Vereinbarung
NEU: Bestellen Sie in unserem Onlineshop!
In den Herrenäckern 28/1 · 74348 Lauffen
Telefon 07133 12899 · www.seybold-lauffen.de

Vision Konzeption Planung Ausführung
Projekt GrünRaum GmbH
Garten- und Landschaftsbau / Landschaftsarchitektur
Projekt Grünraum GmbH Theodor-Heuss-Str.39 D-74223 Flein
Telefon +49.7131.569288 Fax +49.7131.569289
info@projekt-gruenraum.de www.projekt-gruenraum.de

Licht im Garten
Feng Shui Radiaesthesie
Garten und Landschaftsbau
H. Staub, Schöntal
Tel.: 07943/2511

Das gemütliche Kulturgasthaus mitten im Wald, mit idyllischem Biergarten, Spielplatz und verschiedenen Open Air Veranstaltungen für junge und junggebliebene Menschen. Treffpunkt für Liebhaber des Besonderen, Zweiradtourer, Individualisten.....

Hausbesuchspraxis, Susanne Weiss

- Irisdiagnose
- Homöopathie
- Fußreflexzonentherapie
- Dorn-Breuß Therapie
- Fastenanleitung
- Autogenes Training

Ich freue mich auf einen Hausbesuch bei Ihnen!
Susanne Weiss, Heilpraktikerin
Bernhaldenweg 48, 71579 Spiegelberg-Jux
Tel: 07194/9536375, kontakt@weiss-heilbehandlung.de
www.weiss-heilbehandlung.de

mittlerweile haben es die großen Agro-Konzerne auch auf konventionell gezüchtete Pflanzen und ihr Saatgut abgesehen. Bereits 100 Patente wurden in diesem Sektor erteilt - Tendenz steigend.«

Das Umweltinstitut München e. V. ruft mit »Keine Patente auf Saatgut!« zum Einspruch gegen diese Patente auf. Machen Sie mit! Beteiligen auch Sie sich! Verhindern Sie den Patentierungswahnsinn! Ab einer Million EU-Bürger-Unterschriften muß sich das EU-Parlament mit jedem Einspruch befassen. Infos unter *www.umweltinstitut.org*

Steuervermeidung: Starbucks zahlt keine Steuern. Übrigens McDonalds, Burgerking, Google, Facebook, Apple, etc. etc. etc. auch nicht ...

Ich habe mich schon immer gewundert, was wohl einen Jugendlichen dazu bringt, trotz überschaubaren Taschengeldkontingents, 5 Euro (also 10 D-Mark) für einen mittelmäßigen Kaffee in einem Pappbecher zu bezahlen. »Starbucks« macht´s möglich! Während die minderwertige Kost bei McDonalds sich durch viele Sonderangebote auch im geringen Preis niederschlägt (ein Euro für den Burger, ein Euro für den Kaffee ...) ist Starbucks die Kaffee-Apotheke für alle auf »In-Sein-Konditionierten«. Der globale Pappbecher-Kaffee-Rubel rollt.

Umgekehrt jedoch versteht es Starbucks genau wie McDonald oder Burgerking durch geschickte Steuervermeidungsmaßnahmen in keinem Land der Welt Steuern zu bezahlen. Laut einer Reuters-Pressemitteilung macht Starbucks beispielsweise in Großbritannien fast eine halbe Milliarde Euro Jahresumsatz - zahlt aber dank eines Geflechts aus internationalen Tochterfirmen im vergangenen Geschäftsjahr null Steuern. »Erst im kommenden Jahr will die Kaffeehauskette dem Fiskus Geld zahlen«, heißt es. »Erstmals seit 16 Jahren!«

In Deutschland hat Starbucks über 150 Filialen, 2.000 Mitarbeiter und über 110 Millionen Euro Umsatz allein im vergangenen Jahr. Doch Starbucks schafft es auch hierzulande, »angeblich« keine Gewinne zu erwirtschaften. Seit 2005 wurde so kein Cent an Gewinnsteuern an den deutschen Fiskus abgeführt.

Das Groteske daran: Während Starbucks gegenüber dem Finanzamt regelmäßig Verluste ausweist, stellt man sich gegenüber Investoren äußerst profitabel dar. Das Beispiel Starbucks verdeutlicht, wie sich internationale Konzerne - ganz legal - steuerlich armrechnen. Auch andere (hauptsächlich amerikanische) Unternehmen wie Apple, Google, Facebook, McDonalds oder Bürgerking haben die Vermeidung von Abgaben durch Tochterfirmen in Ländern mit niedrigen Steuersätzen perfektioniert.

»Künftig«, so Reuters, »bekommt der britische Staat indes Geld von Starbucks. Die andauernde Kritik an den Techniken zur Steuervermeidung hat dazu geführt, daß der Konzern einwilligte, dem britischen Fiskus für 2013 und 2014 etwa zehn Millionen Pfund zu zahlen.« Na, besten Dank für die Almosen. Das sind ja, auf die 16 Jahre umgerechnet, beinahe 0,5 % Steuern. Wenn man das nicht nobel nennt!

Es bleibt abzuwarten, wann sich die ersten Bürgerinitiativen bilden und für »kom-

plette Steuerfreiheit für Starbucks« demonstrieren, weil der Konzern - aufgrund der »immensen Steuerlast« - den Kaffee-Pappbecher-Preis von 5 auf 6 Euro anheben mußte.

Überwachungs-skandale

Trotz zahlloser »empörter« Medienartikel soll dieses Thema aus einer etwas anderen Sicht beleuchtet werden. Denn was enthalten die Artikel schon Neues? Ja, es wird überall abgehört. Ja, es wird überall überwacht. Ja, diese Tatsache ist ein Zeugnis kollektiven Wahnsinns und zeigt, wie abgrundtief dämlich und vor allem kindisch ein Teil unserer menschlichen Spezies ist.

Jeder einigermaßen intelligente Mensch weiß, daß es hier nicht »Kriminalitätsprävention« oder gar »Terrorismusbekämpfung« geht. Es geht einzig und allein um Kontrolle. Es geht um das debile Verhalten einiger Neandertaler, die glauben, ihre Mitmenschen »terrorisieren« zu müssen, um ihnen Angst einzujagen. Um sie zu verunsichern, damit sie aus ihrer inneren Mitte fallen und sich – wenn möglich – auf das infantile Niveau dieser Pseudo-Weltkontrolleure herablassen … und deren Spiel mitspielen.

In den Agenten-Fantasiewelten ist jeder neue Teilnehmer ein potentieller Marvel-Superheld mit eigener Superheldenuniform: Also, rein in den dunklen Nadelstreifanzug, den coolen Sprechfunk-Knopf ins Ohr gesteckt, die schwarze Sonnenbrille aufgezogen, die Beretta geschultert, in den schwarzen Geländewagen mit den getönten Scheiben geklettert – und schon kann es losgehen! Wo leben wir eigentlich? Wird unser Leben jetzt in Hollywood gemacht? Alles ist insgesamt so lächerlich, daß man nur noch den Kopf schütteln kann über so viel Verblödung.

Nun hat - dank Edward Snowden - die amerikanische Fantasiewelt auch uns deutsche Hinterwäldler erreicht. Und wir wissen nun: Auch wir leben in einem Überwachungsstaat! Alles klar, wir haben es kapiert. Und wir verstehen die Botschaft, die uns entgegenschallt: »Paßt nur auf, was ihr sagt oder tut! Big Brother is watching you! Und wehe, ihr wagt es, aus der Reihe zu tanzen. Dann seid ihr dran!« Inwieweit ein Herr Snowden hier Held, Marionette oder Mitspieler ist, das werden wir wohl niemals erfahren. Jedenfalls wissen wir jetzt, was wir schon immer geahnt hatten – die Welt ist kein Garten Eden, sondern ein verdammtes verwanztes Minenfeld! Oje, ein echtes Sch … gefühl.

Da ich von Natur aus ein großes Herz habe, denke ich dabei aber auch an die »andere Seite«: Arme Kontrolleure, denke ich! Da habt ihr ganz schön viel zu tun, um die Welt vor dem Bösen zu schützen und ständig alles unter Kontrolle zu halten. Welch ein gigantischer Aufwand – mit oft so geringem Ertrag. Würde zum Beispiel ich rund um die Uhr abgehört, so wäre das Ergebnis wenig erbaulich. Denn wenn ich meiner Frau glaube, dann sind 90 % von dem, was ich tagtäglich von mir gebe, sowieso nur Schall und Rauch. Und all das muß nun beim Abhören katalogisiert, kategorisiert und dann irgendwo gespeichert werden ... Und bei den meisten anderen Abgehörten wird es wohl kaum besser sein. Eine echte Sisyphosarbeit, das Kontrollieren seiner Mitmenschen. Das kann doch keinen Spaß machen.

Warum überhaupt dieser Kontrollzwang? Laut Wikipedia ist eine »*Zwangshandlung eine Handlung, die sich im Rahmen einer Zwangsstörung dem Betroffenen unwillkürlich und gegen dessen Willen ständig aufdrängt.*« Na, wenn das so ist, dann sind die Kontrolleure im Grunde arme Schweine und auch nur Opfer – nämlich Opfer eines Zwanges, der sie dazu bringt, etwas gegen ihren eigentlichen Willen zu tun. So wie bei mir, wenn ich meine Klappe nicht halten kann. Wir sitzen also alle im selben Boot.

Daher, liebe Kontrolleure, Agenten, Spione, Abhörer, SMS- und E-Mail-Mitleser etc., laßt uns mit dem Unsinn aufhören und gemeinsam zur Therapie gehen. Dann fühlen wir uns alle wieder besser.

Und was das Abhören, Beobachtetwerden und so weiter angeht, - als spiritueller Mensch, der an eine höhere Gesetzmäßigkeit und einen tieferen Lebenssinn glaubt, bin ich mir bewußt, daß wir sowieso ständig und rund um die Uhr beobachtet und abgehört werden. Und nicht erst seit der Erfindung von »Prism« oder anderen Kinkerlitzchen, sondern schon immer. Früher hätte man gesagt: »der liebe Gott sieht und hört alles«. Heute würde man es wohl so ausdrücken, daß es ein sogenanntes »Gesetz der Wechselwirkung« gibt, dem wir alle unterworfen sind. Nichts geschieht, das nicht eine Ursache hat, und keine Handlung bleibt ohne Folgen. Daher, liebe Kontrolleure: Überwachtwerden ist ein alter Hut. Das Leben guckt uns zu, wo auch immer wir uns gerade befinden. Und es präsentiert uns eines Tages die Rechnung. Also – im Westen nichts Neues.

In diesem Sinne: Herzliche Grüße aus der Schönen Neuen Welt menschlichen Wahnsinns.

Ihr Mitmensch,
Michael Hoppe

BIO VOGEL
alles in Bioqualität
1. Arche-Hof in Baden-Württemberg

Jeden Dienstag von 15-18:30
und Freitag von 10-18:30
frisches Holzofenbrot
auch Dinkel- und Einkornbrot

Rind- und Schweinefleisch
von seltenen Haustierrassen

Lanzenhaldenweg 7
73642 Welzheim-Eberhardsweiler
Tel.: 07182 - 7882
www.biohof-vogel.de

Unsere Schuhe machen glücklich!

Wir führen:
THINK!
WOLKY
ARCHE
VA BEENE
TRIPPEN
ROVERS WOODY
LOINT`S OF HOLLAND
EL NATURA LISTA

• hergestellt in Europa
• schadstoff-freie Leder
• pflanzlich gegerbt
• Sohlen aus Naturkautschuk

BAGS & SHOES
In der Fussgängerzone
Kirchstr. 21, 71634 Ludwigsburg
Tel.: (0 71 41) 9 74 66 94
www.bagsandshoes.de

Keine Wasserprivatisierung in Europa – EU kapituliert vor Bürgerinitiative

»Water makes NO money!« Und das ist gut so! - Es klingt wie ein Wunder im Zeitalter der Banken- und Wirtschaftsdiktatur! Das Europa-Parlament hat entschieden, daß Städte und Gemeinden unser Trinkwasser nicht den Konzernen überlassen müssen. So bleibt unser wichtigstes Lebensmittel vor dem Ausverkauf an Konzerne wie Veolia, Suez-GDF und Nestlé geschützt. Die erste europäische Bürgerinitiative überhaupt war somit ein voller Erfolg. Und eines ist sicher: Weitere werden folgen!

Mehr als 1,5 Millionen Menschen in sieben Ländern der EU hatten in den vergangenen Monaten im Rahmen einer europäischen Bürgerinitiative einen Aufruf »für einen freien Zugang zu Wasser und zur sanitären Grundversorgung« unterzeichnet. Die Initiative protestierte gegen Gesetzespläne zur Liberalisierung der Wasserwirtschaft. Da mehr als eine Million Menschen unterzeichneten, mußte man sich in Brüssel offiziell mit dem Einwand befassen.

Auch in Deutschland waren die Pläne auf heftige Gegenwehr gestoßen. EU-Kommissar Michel Barnier schlug schließlich vor, den Wasserbereich aus den EU-Konzessionsrichtlinien auszuklammern - und Ministerrat und Parlament stimmten zu. Trotz millionenschwerer Lobbyarbeit der Wasser- und Pharma-Giganten hat die »Bewegung von unten« einen wichtigen Etappensieg erzielt. Denn wer die globalen Aasgeier kennt, weiß, daß die so leicht nicht aufgeben werden.

Privatisierungswahnsinn

Was uns erspart bleibt, zeigt das Beispiel Frankreich. Dort hat die Privatisierung der Wasserversorgung nicht nur zu explodierenden Wasserpreisen bei gleichzeitig ständig sinkender Wasserqualität geführt. Notwendige Instandhaltungsarbeiten werden seitdem nur noch dort vorgenommen, wo der Staat finanziell zuschießt. Ansonsten ist dafür angeblich kein Geld da. Woher soll es auch kommen, wenn die Manager und Aktionäre den Löwenanteil der Gewinne »abschöpfen«. So werden Bürger und Staat erpreßt, und da sie nicht auf das Wasser verzichten können, müssen sie die bitteren Pillen schlucken. Die Stadt Paris hat bereits 2008 damit begonnen, die Wasserversorgung teuer zurückzukaufen und zu rekommunalisieren, also wieder selbst in die Hand zu nehmen.

Überall wo privatisiert wird, steigen die Preise und letztlich die Abhängigkeit. Wie kann ein Allgemeingut wie das Wasser überhaupt an Privatmenschen »verkauft« werden? Der Film »Water Makes Money« gibt klare Auskunft, warum die Gier nach den Wasserrechten bei den globalen Konzernen so groß ist. Längst ist hier ein größeres Geschäft zu machen als mit Öl, Gas oder anderen »vergänglichen« Rohstoffen.

Doch um eine Bedrohung durch die Geld-Lobby dauerhaft abzuwenden, muß ein kollektives Umdenken stattfinden. Wir dürfen uns NICHTS mehr einfach so und unhinterfragt gefallen lassen! In unserem Denken muß grundsätzlich das Gemeinwohl im Mittelpunkt stehen und nicht der Profit einiger Weniger. Und schon gar nicht, wenn es um unser Grundlebensmittel Nr. 1, das Wasser, geht.

Der österreichische Naturforscher Viktor Schauberger prophezeite bereits vor hundert Jahren, daß eines Tages ein Glas Wasser teurer sein werde als ein Glas Wein. Damit es dazu nicht kommt, gilt die Regel: Zusammenstehen und den Aasgeiern die Stirn bieten! Eine andere Lösung gibt es nicht.

Autor
Michael Hoppe

Spirituelle Wirbelsäulenbegradigung – Ein Selbstversuch!

Wunder gibt es immer wieder, heute oder morgen werden sie geschehen ... Diese Strophe aus einem alten Schlager ging mir durch den Kopf, als ich im Juni in Altfürstenhütte das Haus eines guten Bekannten betrat. Er hatte mich eingeladen, den Heiler Karl Heinz Allgaier aus Gomadingen kennenzulernen und mich mit eigenen Augen zu überzeugen, was er - mein Bekannter - bereits am eigenen Leibe erlebt hatte. Nämlich: wie ein geistiger Heiler schiefe Wirbelsäulen wieder ausrichtet – dauerhaft und mit 100 %iger Erfolgsgarantie, und quasi ohne die Patienten dabei zu berühren.

Ich muß zugeben, daß in den vergangenen Jahren im Rahmen meiner journalistischen Tätigkeit viel über »Wunderheiler« aller Art gehört habe. Da ich mich jedoch nach dem biblischen Motto richte: »An ihren Werken werdet ihr sie erkennen«, überzeuge mich gerne selbst von diesen Werken, ehe ich mir eine Meinung bilde. So auch an besagtem Samstag im Juni.

Das Angebot sprach mich auch persönlich an, da ich schon seit langem Haltungs- und Rückenprobleme habe. Diese versuche ich durch regelmäßige Besuche beim Osteopathen, Training im Sportstudio und andere rückenstärkende Maßnahmen zu lindern bzw. unter Kontrolle zu halten. Trotz aller Bemühungen, sind meine Schultern jedoch meist etwas nach vorne geneigt - eine Art Fehlhaltung, die auch durch regelmäßiges Schultertraining nicht dauerhaft verändert werden kann. Da auch meine Frau »ihre Rückengeschichte« hat, kam sie zu besagtem Termin mit.

Karl Heinz Allgaier präsentierte sich als humorvoller Mann von der schwäbischen Alb, dessen Dialekt nicht für alle Anwesenden leicht zu verstehen war. Nach einleitenden Worten über seine Lebensphilosophie schritt der Heiler zur Tat und nahm sich einen nach dem anderen vor. Ich durfte bei der Behandlung meiner Frau mitanwesend sein, um ihn »bei der Arbeit« beobachten zu können. Er erklärte, was es mit der Wirbelsäulenausrichtung auf sich hat. Dann fragte er die »geistige Welt«, ob der Ausrichtung von dort zugestimmt wurde, strich in einigen Zentimetern Entfernung über den Körper und sprach bestimmte segnende Sätze. Direkte Berührungen fanden kaum statt, und wenn, dann ohne jeglichen Kraftaufwand. Insgesamt dauerte die Prozedur in etwa 30 Minuten.

Das Resultat war mehr als verblüffend: Alle Anwesenden wurden vor der Behandlung vermessen, und bei einigen waren die Wirbelsäulenschiefstände und Haltungsprobleme mit bloßem Auge leicht erkennbar. Und ausnahmslos alle kamen nach der Behandlung »aufgerichtet« und mit sichtbar veränderter Haltung aus dem Behandlungsraum. Auch meine Schultern waren und sind bis heute – drei Monate danach – gerade. Sie sind quasi nach hinten gerutscht, und der Schiefstand im Schulterblattbereich, den ich schon seit Kinderjahren mit mir herumtrage, ist ausgeglichen. Nach der Behandlung bestätigten mir die anderen Anwesenden sofort, daß ich um ein paar Zentimeter gewachsen sei und viel aufrechter stehe und gehe.

Ein Wunder? Nicht für Karl Heinz Allgaier! Für ihn ist die 100ige Erfolgsgarantie seiner Behandlung eine Selbstverständlichkeit. Er handelt in absoluter Überzeugung von seiner Mission. In seinem Infoblatt beschreibt er seine Berufung mit den Worten: »Im meiner direkten göttlichen Ausbildung wurde mir erklärt: Wer wirklich gesund sein möchte, muß ausgerichtet sein! Da niemand wirklich gesund sein kann, der nicht ausgerichtet ist.« Denn wenn das zentrale Element des Körpers, die Wirbelsäule, im Ungleichgewicht ist, werden auch alle anderen Körperbereiche »schief«, bis hinein in die Zellen. Daher muß für Karl Heinz Allgaier alles mit der »Wirbelsäulenausrichtung« beginnen. Der Rest folgt »automatisch« nach. Ob Beckenschiefstand, Beinlängenausgleich, Erneuerung der Zellinformation, Ordnung der Zellstruktur – jede Korrektur ist möglich.

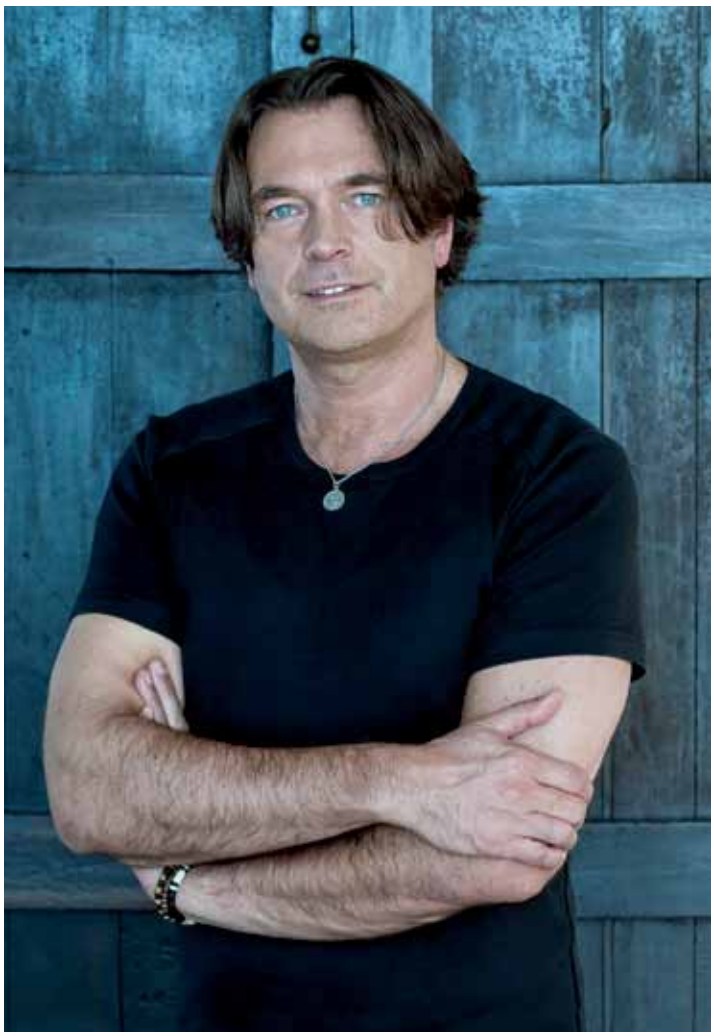
»Der physische Körper folgt dem geistigen Körper «, erklärt Karl Keinz Allgaier. »Deshalb richte ich den geistigen Körper aus. Wir sind alle mehr oder weniger verbogene Geister, was seine Ursache oft in früheren Erdenleben und falschen Überzeugungen hat. Wenn der geistige Körper verbogen ist, dann können wir am physischen Körper machen, was wir wollen, er wird sich immer wieder nach dem geistigen Körper richten. «

Karl-Heinz Allgaier ist regelmäßig in der Region. Weitere Informationen erhalten Sie beim Naturscheck Magazin unter 07945-943969.

Autor
Michael Hoppe

Für mich gibt es nur eine Religion, und das ist die Religion der Liebe! - Interview mit dem Regisseur, Schauspieler und Musiker Thomas Busse

Im Jahre 1993 kam der Film DER WUNDERAPOSTEL in die Kinos. Der bis dahin wenig bekannte Schauspieler Thomas Busse führte Regie und spielte die Hauptrolle. Trotz eines kleineren Verleihs und seiner ungewöhnlichen Thematik lief der Film vor allem in Süddeutschland und Österreich sehr erfolgreich. Selbst Filmgröße Klaus Maria Brandauer zeigte sich tief beeindruckt und gratulierte Thomas Busse zu seinem Erstlingswerk. "TV Movie" bezeichnet ihn in einer Kinorubrik als "Absolut sehenswert". Bis heute ist DER WUNDERAPOSTEL eine Art Kultfilm geblieben – für all jene, die nach einem tieferen Sinn im Leben suchen. Und genau das ist auch die Kernbotschaft aller anderen Projekte von Thomas Busse.



Herr Busse, Ihre Lebensgeschichte zeugt zum einen von einem ausgeprägten Unabhängigkeitsdrang, zum anderen von einer tiefen Spiritualität. Sie scheinen sich entschieden zu haben, nur Projekte umzusetzen, die Ihrer persönlichen Überzeugung entsprechen. Wie würden Sie Ihre Lebensphilosophie beschreiben?

Thomas Busse:
Das ist in kurzen Zügen manchmal nicht so einfach auf den Punkt zu bringen. Für mich ist der Sinn des Lebens, immer mehr Liebe zu erfahren, - Liebe zum Nächsten, zu sich selbst, zu Gott! Mit der Kraft der Liebe strebe ich an, so viel Gutes und Lichtvolles wie möglich in dieser Welt zu verwirklichen, ohne mich verbiegen oder einkaufen zu lassen. Authentizität und Freiheit ist ebenfalls ein ganz wichtiger Aspekt meiner Lebensphilosophie.

Vor kurzem sah ich im zum ersten Mal den Film DER WUNDERAPOSTEL, der 1993 in die Kinos kam, inzwischen eine Art Kultfilm ist und mich selbst tief berührt hat. Sie waren sowohl Regisseur als auch Hauptdarsteller des Films. Wie kam es zur Verfilmung des gleichnamigen Romans von Hans Sterneder?

Thomas Busse:
Nach einem Theaterstück mit spirituellem Hintergrund von Hans Sterneder namens "Die große Verwandlung", in dem ich eine kleine Rolle spielen durfte, war ich fasziniert von dem Gedanken, mehr spirituelle Themen in Form von Theater, Film usw. aufzugreifen. So kam mir die Idee, die Romane "Der Sonnenbruder" und "Der Wunderapostel" von Hans Sterneder zu verfilmen. Ein gewagtes Unterfangen, da ich damals noch gar keine Ahnung von der Filmbranche hatte!

In dem Film DER WUNDERAPOSTEL spielen Sie den wiedergeborenen Jesus Christus, der den Menschen noch immer dassel-

be sagt wie vor 2000 Jahren. Und doch scheinen die Menschen nicht wirklich viel dazugelernt zu haben – und auch die Zukunftsprognosen des »Wunderapostels« sind wenig verheißungsvoll. Deckt sich diese Ansicht mit Ihrer eigenen, oder haben Sie Hoffnung für die Menschheit?

Thomas Busse:
Ich glaube an die Menschheit! Aber es scheint ein langer Weg zu sein, bis wir endlich begreifen, daß wir viel konsequenter den Weg der Liebe gehen müssen. Ohne Liebe wären wir tatsächlich alle verloren! Sich als Christ zu bezeichnen, ist einfach, aber danach zu handeln, das ist entscheidend! Für mich gibt es letzten Endes sowieso nur eine Religion, und das ist die Religion der Liebe! Wenn wir auch weit davon entfernt sind, viel konsequenter den Weg der Liebe zu beschreiten, den engen Weg, wie Jesus es erklärte, so bin ich fest davon überzeugt, daß es auf Dauer keine Alternative dazu gibt. Denn wirkliche Liebe ist der Nährboden für alles Gute, Schöne und Edle!

Als ich mir vor einigen Wochen im Internet die dreiteilige Dokumentation »Das Phänomen Gröning« über den deutschen Geistheiler Bruno Gröning (1906-1959) anschaute, stellte ich erstaunt fest: Auch diese Filme stammen von Ihnen, und sie sind alle äußerst aufwendig produziert. Teilweise wurden historische Szenen mit tausenden von Komparsen nachgespielt. Ein großer Teil des Films basiert auf Gesprächen mit Zeitzeugen, die sie in neunjähriger Arbeit zusammengetragen haben. Eine wahre Herkulesleistung! Woher stammt Ihr Interesse an Bruno Gröning? Und welches Bild haben Sie heute von ihm?

Thomas Busse:
Bruno Grönings Lehre hat mich vieles wiedererkennen und verstehen lassen, was ich oftmals schon als junger Mensch erahnt habe. Vor allem aber hat er mir durch seine Aussagen, bis zum heutigen Tag, die Augen geöffnet, gerade auch was das Leben und die Lehre Christi betrifft. Er war ja ein Christ durch und durch und ist mir in vielerlei Hinsicht ein Vorbild. Da ich stets den Drang habe, das, was mir guttut, anderen Menschen weiterzugeben, damit sie vielleicht auch Gutes dadurch erfahren mögen, habe ich mich an diese große Aufgabe herangetraut. Mein Ziel mit diesem Film war allerdings einerseits, Bruno Gröning, der ja für viele nur ein Scharlatan war, ins rechte Licht zu rücken, und andererseits sachlich zu informieren und nicht fanatisch zu missionieren!

Derzeit drehen Sie einen neuen Film namens LISA UND DER MALER, – siehe auch www.lisa-und-der-maler.de – für welchen Sie das Drehbuch geschrieben haben, selbst Regie führen und auch eine der beiden Hauptrollen spielen. Können Sie uns etwas über den Film erzählen?

Thomas Busse:
"Lisa und der Maler" ist ein romantisches Liebesdrama mit besonderem Tiefgang. Die Begegnung zwischen Lisa und dem Maler wirft viele Fragen auf: Wie findet der Mensch zu sich selbst und seiner Bestimmung? Inwieweit kann er in dieser Welt authentisch sein und seinen Weg gehen? Gibt es schicksalhafte Seiten im Leben, oder ist alles nur vom Zufall geprägt? Sind Leid und Tod ungerechte Auswüchse im Dasein eines Menschen? Was bewirkt der Glaube an eine höhere Macht? Vor allem aber steht die Frage nach dem Sinn des Lebens im Vordergrund! Es ist ein Film mit spannenden, romantischen, komischen, erotischen, tiefgründigen und spirituellen Momenten, der das Herz berühren, zum Nachdenken anregen und Mut machen soll. Vor allem aber erzählt er von der Magie der Liebe und ihrer heilenden Macht!

Sie sind ein echter Universalkünstler. Neben der Schauspielerei und der Regiearbeit haben Sie 20 Bücher geschrieben, sie sind Liedermacher und Sänger. Wie Ihre Filme enthalten auch Ihre Lieder klare Botschaften. Was ist Ihre Botschaft an den Rest der Menschheit?

Thomas Busse:
Nur die Liebe rettet uns! Nur die Liebe macht uns dauerhaft glücklich!

Gibt es Projekte, die Sie in der Zukunft gerne noch in Angriff nehmen möchten?

Thomas Busse:
Ja, sehr viele. Zur Zeit entsteht bereits meine Jubiläums-CD zu meinem runden Geburtstag im November: "Tribute to", und es folgen in den nächsten Jahren weitere Bücher. Weitere Filme sind auch schon in Planung. Und anderes mehr. An Ideen mangelt es glücklicherweise nicht, wofür ich dem lieben Gott sehr dankbar bin!

Herr Busse, wir danken Ihnen für das interessante Gespräch.

Das Gespräch führte
Michael Hoppe

Weitere Informationen
www.thomasbusse.de
www.lisa-und-der-maler.de

Bioland
Weingut im Hagenbüchle
Weine aus ökolog. Anbau
internationaler
bioweinpreis 2013
3x Gold
2x Silber

Sie sind interessiert an unseren edlen, charaktervollen Bioweinen aus Schnait im Remstal? Dann besuchen Sie uns einfach auf unserem Weingut.
Gerne führen wir angemeldete Gruppen bis 50 Personen durch unsere Weinberge und veranstalten Weinproben ganz nach Ihrem Geschmack.
Nehmen Sie mit uns Kontakt auf:
Weingut im Hagenbüchle
Achim Stilz
Haldenstraße 17
71384 Weinstadt-Schnait
Telefon: 07151-660369
www.weingut-im-hagenbuechle.de

SAUNA FRANZ
Exclusive Saunaanlagen nach Ihren Wünschen

- Geprüfte Qualität für viele Jahre Saunaspaß.
- Vernünftige Preise.
- Erstklassige Verarbeitung und individuelles Design.
- Individuelle Anfertigung nach Ihren Vorstellungen und Maßen.
- Modernisierung, Umbau, Umrüstung, Infraroteinbau u.v.m.

SAUNA-FRANZ
Am Riedbächle 6
71549 Auenwald-Hohnweiler
Tel.: 07191-300423
Fax: 07191-56657
www.sauna-franz.de

Die Bio-Goji-Beere – ein wahres Wunderwerk der Natur!

Vor einigen Wochen warnte Greenpeace vor Pestiziden auf importierten chinesischen Heilkräutern. »Wer Goji-Beeren oder Ginseng im Asia-Markt um die Ecke kauft,« so wurde berichtet, »der hat wahrscheinlich auch Pestizid-Rückstände im Einkaufskorb. Sicherer kauft man in der Apotheke ein.« Naja, ob die Apotheke nun tatsächlich die richtige Adresse für Naturheilmittel ist, darüber läßt sich sicher streiten. In Heilbronn jedenfalls muß man nicht auf Asia-Importe zurückgreifen. Man kann die Goji-Beeren dort kaufen, wo sie wachsen. Die Gärtnerei Umbach hat sich nämlich auf die Zucht und den Anbau von Goji-Beeren spezialisiert, und - als derzeit wohl einziger Anbieter - sogar in Bio-Qualität.

Wer Goji-Beere hört, denkt meist unweigerlich an ein exotisches Gewächs aus Fernost. Dabei wächst die Goji-Beere auch hierzulande. Unter dem Namen »Gemeiner Bocksdorn« oder auch »Teufelszwirn« kennt man die Sträucher schon seit Jahrhunderten. Dennoch wurde die Goji-Beere von der westeuropäischen Naturmedizin lange stiefmütterlich behandelt, und die vielfältigen Gesunderhaltungs- und Heilwirkungen wurden weder erforscht noch genutzt.

Ganz anders in Asien! Dort trägt die Goji-Beere den Beinamen »Glückliche Beere« und gilt als die Wunderfrucht schlechthin. Der »Gou Qi Zi« (Goji) oder »chinesischen Wolfsbeere« werden Attribute wie Langlebigkeit und Wohlbefinden zugeschrieben. In Tibet verwendet man sie als »Anti-Aging-Frucht« und setzt sie für vielerlei regenerative Maßnahmen wie Leberreinigung oder Nierentherapie ein. Sogar mehrere besondere Feiertage sind der Goji-Beere gewidmet.

Schon 2.600 v. Chr. wurde die Wirkung der Beere beschrieben: »Sie nährt und stärkt die Lebenskraft des Körpers, sie erneuert den Zufluß der Körperflüssigkeiten, beruhigt den Geist, erfrischt und regeneriert die Haut und die Augen.«

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) spielt sie eine ganz wichtige Rolle, vor allem wenn es darum geht, die Abwehrkräfte zu stärken und das »Chi«, also die Lebensenergie anzuregen.

Sage und schreibe 2.700 wissenschaftliche Studien liegen vor, in welchen die vielen positiven Wirkungen der »Glücklichen Beere« bestätigt werden.

Heilbronner Bio-Goji-Beeren

Vor einigen Jahren hat auch der Heilbronner Gärtner Klaus Umbach das Potential dieser Wunderpflanze erkannt. Durch das Studium alternativer Heilmethoden wurde er hellhörig und fragte sich, warum die Goji-Beere bei uns keine wirkliche Lobby hat. Ein Grund ist sicher, daß es eine Vielzahl unterschiedlicher Goji-Arten gibt und einige eher bitter schmecken. »Mancher gesundheitsbewußte Esser«, so Klaus

Umbach, »möchte sich sein Müsli geschmacklich nicht verderben. Und so verzichtet er lieber auf die Goji-Beere. Unser Ziel war also, eine Goji-Beere zu finden, die neben den viele gesunden Inhaltsstoffen auch gut schmeckt.«

So begann das große Goji-Beeren-Experiment, bei welchem unterschiedlichste Arten gepflanzt und selektiert wurden. Schließlich entschied man sich für drei Beeren, die in Wuchs und Geschmack den Anforderungen entsprechen.

Daß sich Goji-Beeren in unseren Breitengraden problemlos züchten lassen, zeigt sich schon in der Tatsache, daß ihr Strauch unbegrenzt Sonne verträgt und gleichzeitig bis zu minus 27 Grad »winterhart« ist. Auch sonst ist sie pflegeleicht, ohne dadurch an Qualität einzubüßen.

Klaus Umbach hat sich in die Goji-Beere verliebt. Er hat weite Wege auf sich genommen, um die ersten Sträucher zu finden und nach Heilbronn zu holen. Mit unzähligen Fachleuten hat er sich ausgetauscht. Inzwischen sind ein-, zwei- und dreijährige Pflanzen vorrätig, und seit Kurzem sind diese auch käuflich zu erwerben.

Nachdem die Selektion erfolgreich abgeschlossen ist, experimentiert Klaus Umbach nun mit Verarbeitungsmöglichkeiten wie Goji-Beeren-Chutney, Goji-Beeren-Eis oder Goji-Beeren-Wein. Die Möglichkeiten sind nahezu unbegrenzt. Dennoch sieht er sich selbst nicht in der Rolle des Beeren-Vermarkters, sondern als Züchter hochwertiger Beeren-Sträucher. »Meine Vision ist«, so der passionierte Gärtner, »daß in einigen Jahren jeder seine eigenen Goji-Sträucher im Garten hat und sich seine Wunderbeeren selbst pflücken kann. Dies ist mein persönlicher Beitrag für die Gesundheit meiner Mitmenschen.«

Regionale Beeren oder Asienimporte

Die Goji-Beere enthält eine wahre Fülle von Nährstoffen. Sie ist reich an Aminosäuren, an Vitaminen A, B1, B2, C, an Mineralien wie Eisen, Kupfer, Nickel, Chrom, Magnesium, Kalzium, Natrium, Kalium und Spurenelementen. Viele Wissenschaftler sehen die Goji-Beere als gesündeste Frucht überhaupt. Sie soll 4.000 % mehr Antioxidantien als Orangen haben und wesentlich mehr Vitamin B als jede andere Frucht. Der Geschmack ist, je nach Sorte, eine fruchtige Mischung aus Preiselbeere und Kirsche.

Zahllose gesundheitsfördernde Eigenschaften werden ihr zugeschrieben wie Verjüngung der Haut durch Frischzellenbildung, Regulierung der Cholesterinwerte, Normalisierung des Blutdrucks, Herzstärkung, Stärkung des Immunsystems, Verbesserung der Verdauung, Sehkraftverbesserung, Verbesserung von Haar- und Nagelwuchs, und vieles andere mehr.

Da die positiven Wirkungen sich nun auch bis zu uns herumgesprochen haben, steigt die Nachfrage nach Goji-Beeren. Wo wir wieder bei den eingangs erwähnten Untersuchungsergebnissen von Greenpeace wären: »Ein Großteil der importierten Heilpflanzen gelangt direkt aus China ins Arzneischränkchen der europäischen und amerikanischen Verbraucher.«, berichtete kürzlich Spiegel-Online. Insgesamt sammelten die Greenpeace-Aktivisten 36 Proben, die sie in einem unabhängigen Labor in China auf Pestizidrückstände untersuchen ließen. Bei allen Proben bis auf eine Ausnahme stießen die Prüfer auf Reste von Pflanzenschutzmitteln. Auf 32 der 36 Proben haftete ein Cocktail aus drei oder mehr Pestiziden.

Was als gesundheitsfördernde Maßnahme gedacht ist, kann bei vielen China-Importen leicht den umgekehrten Effekt haben. Denn wie Greenpeace berichtet, werden die hochwertigen Beeren bereits in China verarbeitet und sind für den chinesischen Markt bestimmt, während die exportierten Beeren meist mindere Qualität haben.

Umso schöner ist es zu wissen, daß es gar nicht notwendig ist, Goji-Beeren zu importieren. Sie wachsen auch bei uns. Und seit der Heilbronner Gärtner Klaus Umbach seine Liebe zur Goji-Beere entdeckt hat, haben nun alle Gesundheitsbewußten die Möglichkeit, die »Glückliche Wunder-Beere« im eigenen Garten anzubauen. Gesund, wohlschmeckend und - in Bio-Qualität!

Am 18.9.2013 führt die VHS-Heilbronn unter dem Titel: »Goji – eine Wunderbeere?« eine Besichtigung der Gärtnerei Umbach durch.

Anmeldung bei VHS Heilbronn, 07131-9965-0

Autor
Michael Hoppe

Allmende Stetten - Denkanstöße zwischen Wein und Reben

Trollinger, Spätzle, Obstler, Maultaschen und Viertele – den romantisch-verklärten Blick von Remstal-Touristen haben die Mitglieder der Allmende Stetten längst abgelegt. Ebbe Kögel und seine Mitstreiterinnen und Mitstreiter legen auf lokalpolitischer wie globaler Ebene den Finger gerne in die Wunde. Mit einem gesellschaftlich relevanten Vereinsprogramm im Weinort Stetten sorgen sie dafür, daß Kulturhunger und politische Diskurse auch abseits der Schwabenmetropole Stuttgart nicht zu kurz kommen.

Die Yburg ragt inmitten von Weinbergen oberhalb der Rems empor und ist das Wahrzeichen des Kernener Ortsteils Stetten. Die Burgruine im Unteren Remstal blickt auf eine bewegte Vergangenheit zurück, die bis in die Anfänge des 14. Jahrhunderts reicht. Ebenfalls viel zu erzählen gibt es über die Projekte der Allmende Stetten, obwohl seit der Gründung im Jahr 2005 noch nicht einmal zehn Jahre vergangen sind. Der gemeinnützige Verein Allmende Stetten e.V. wurde am 9. April 2005, dem Todestag des schwäbischen Widerstandskämpfers Georg Elser, gegründet. Der Begriff »Allmende« stützt sich auf das althochdeutsche Prinzip »algimeiniga« (was allen gemein). Früher war es in bäuerlichen Gemeinschaften bekanntermaßen durchaus Usus, daß Weideland, Wald und Wasser zum Gemeineigentum zählten. »Heute wird die Nutzung von Gemeineigentum oft durch privatwirtschaftliches Profitstreben verhindert«, beklagt Ebbe Kögel, Erster Vorsitzender, Allmende Stetten.

Nach dem Motto »Global denken – lokal handeln. Lokal denken – global handeln« versucht Ebbe Kögel mit seinen Mitstreitern eine solidarische Grundhaltung zu sichern. Ökologische und soziale Probleme weltweit werden genauso reflektiert wie gesellschaftliche Defizite im Remstal angeprangert. Nachhaltige Projekte vor Ort will der gemeinnützige Verein kontinuierlich anschieben. Der Gemeinwohl-Gedanke, der hinter dem Allmende-Prinzip steckt, ist in den Vereinszielen fest verankert. So will sich die Allmende Stetten für die Zivilgesellschaft einsetzen sowie gemeinsames, selbstorganisiertes und -bestimmtes Handeln von Menschen unterstützen. Dabei sollen elementare Werte wie Gerechtigkeit, Freiheit und Solidarität stets an den Schwachen und Benachteiligten in der Gesellschaft ausgerichtet werden. Diese Leitprinzipien markieren ein bewußtes Gegengewicht zur individuellen Ellbogenmentalität im marktliberalen Kapitalismus.

Lokale wie globale Konflikte stets im Blick

Ob Dauerkonflikte aus der Lokalpolitik wie Stuttgart 21, aussterbende Traditionen wie Brotbacken im ländlichen Raum oder der starke Genossenschaftsgedanke der sozialökologischen GLS Bank – der Verein Allmende ist mit gesellschaftlichen und politischen Themen stets am Puls der Zeit. So begrüßt die Allmende Stetten unter dem Motto **»Gespräche unter der Y-Burg«** in der Glockenkelter regelmäßig Autoren und Redner, die auch wirklich etwas zu sagen haben. Klaus der Geiger – einer der bekanntesten Straßenmusiker Deutschlands – war ebenfalls schon vor Ort in Stetten wie auch der Krimiautor Wolfgang Schorlau, oder Jutta Ditfurth – einst Mitbegründerin der Partei »Die Grünen«. Der Allmende Stetten ist es

außerdem ein Anliegen, den Lebensweg von lokalen Persönlichkeiten nachzuzeichnen. Für die Talkshowreihe **»Provinzielle Lebenswege«** konnten bereits interessante Persönlichkeiten aus dem ländlichen Raum wie Gotthilf Fischer oder Boris Palmer gewonnen werden. Dialekttheater, Kabarett und Filme runden das Kulturprogramm in der Glockenkelter ab.

Die Glockenkelter ist neben der Yburg das Wahrzeichen der Remstalgemeinde Stetten. Die historische Glockenkelter ist ein wichtiges Zeitdokument im Rems-Murr-Kreis. Heute fallen die Veranstaltungen an diesem Kulturdenkmal im wahrsten Sinne des Wortes auf »fruchtbaren Boden«. »Der Carl Eugen Herzog von Württemberg hat beim Bau der Glockenkelter einst ein großes Wörtchen mitgeredet und obendrein seine fruchtbaren Gene auf mehr als 70 männliche Erbfolger übertragen«, grinst Ebbe Kögel. Die Heimatkunde bildet ebenso einen wichtigen Programmpunkt in der Vereinssatzung der Allmende Stetten.

Der Vorsitzende der Allmende Stetten gilt als »Remstal-Revoluzzer«

Ebbe Kögel stammt aus einer alten Wengerterfamilie im Remstal. Der gelernte Maschinenschlosser hat über 20 Jahre im Ausland gearbeitet. Nach einem Soziologie- und BWL-Studium, das er erst mit Anfang 40 in Angriff nahm, ist er inzwischen wieder zu den Wurzeln in seinen Heimatort Stetten zurückgekehrt. Im Sommer ist er als Bademeister auch für den reibungslosen Ablauf im ortsansässigen Freibad verantwortlich. Darüber hinaus ist er unermüdlich als Heimatforscher, Polit-Aktivist und Weinerlebnisführer im Einsatz – ganz zu schweigen von seinem Engagement für den solidarischen Grundgedanken der Allmende. »Es gibt viel zu tun, aber auch mein Tag hat nicht mehr als 24 Stunden«, lacht Ebbe Kögel.

Als Dozent für Regionalgeschichte kann Ebbe Kögel so manch spannende Anekdote aus dem Dorfleben erzählen. Die Jugendrevolte der 1970er Jahre im Remstal erlebte er hautnah mit. Er selbst sehe sich daher als eine Art »Remstal-Revoluzzer«. Auch das Schicksal von Zwangsarbeitern und Kriegsgefangenen im Zweiten Weltkrieg ließ den Heimatforscher nicht mehr los. Ebbe Kögel ist sich sicher, daß es um die Weinreben in Stetten heutzutage viel schlechter bestellt wäre, wenn die sowjetischen und französischen ZwangsarbeiterInnen damals nicht so viel im Weinberg gearbeitet hätten. Auch die Euthanasie auf Schloß Grafeneck im Jahre 1940 beschäftigt den Stettener. In Grafeneck bei Münsingen ermordeten die Nazis über 10.000 Menschen mit Behinderung – darunter auch zirka 400 ehemalige Bewohner der Diakonie Stetten. Die traditionellen Mühlen im Unteren Remstal sind dem passionierten Heimatkundler ebenfalls wichtig. Auch zum früheren Wirken von Jüdischen Viehhändlern in der Region Stuttgart hat er schon akribisch recherchiert. Die Tradition des Brotbackens, die Ebbe Kögel mit seinen Mitstreitern im alten Dorfbackhaus wieder aufleben läßt, kommt ebenso gut an – frisches bzw. knuspriges Brot schmeckt eben (fast) jedem.

Lokalpolitische Agitation stößt nicht bei allen auf Gegenliebe

Nicht jedem im Dorf »schmeckt« allerdings das kommunalpolitische Engagement bzw. die Aufarbeitung von düsteren Kapiteln in der Remstalhistorie durch die Mitglieder der Allmende Stetten. »Leckeres Brotbacken findet jeder toll. Aber im Remstal gefällt es nicht allen, wenn wir beispielsweise das Großprojekt Stuttgart 21 kritisieren«, weiß Ebbe Kögel. »Einige nervt es auch, daß wir uns so oft beschweren, weil im Ort schon wieder wertvolle bzw. fruchtbare Löß- und Lehmböden neuen Industrie- und Wohngebieten weichen sollen«, sagt er. Stetten sei ein kleiner Ort, der sich seinen ambivalenten Dorfcharakter erhalten habe, sagt er mit einem Augenzwinkern. »Auf der einen Seite gibt es hier in Stetten einen sehr großen Zusammenhalt. Auf der anderen Seite ist in einem kleinen Dorf die soziale Kontrolle aber auch viel größer, und unterschiedliche Interessenslagen gibt es hier wie sonst überall auch«, konstatiert er.

Dies hält Ebbe Kögel allerdings nicht davon ab, die Gründung einer **»BürgerInnen-Energie-Genossenschaft BEG Remstal«** vorzuschlagen oder den Anstoß zu **»K21 Kernen«** zu geben – einem Verein zur Förderung eines zukunftsfähigen öffentlichen Personennahverkehrs. Die Utopie **»Dorf 2020«** wurde ebenfalls von der Allmende Stetten in den Raum geworfen. So soll in Stetten bis 2020 wieder eine Seenplatte hergestellt werden, die bis vor 200 Jahren zum Landschaftsbild dazu gehörte.

Alte Dorftraditionen leben wieder auf

Die Projektreihe **»Dorfgedächtnis«** konzipierte der Stettener Politik- und Kul-

Reformhaus

Treffpunkt gesundes Leben

Das Fachgeschäft für ein ganzkörperliches Wohlbefinden.

- Gesunde, natürliche Lebensmittel
- Diätetische Nahrungsmittel
- Nahrungsergänzungspräperate
- Kosmetik auf natürlicher Basis

Hier erhalten Sie Hilfestellung bei Fragen der Ernährung, Körperpflege und Naturheilkunde

Beratung wird bei uns ganz groß geschrieben. Schauen Sie einmal rein und überzeugen Sie sich!

Stierhof
Bärbel Schmidt
Karlstraße 107
74076 Heilbronn
Tel. & Fax: 0 71 31 / 17 77 77

Öffnungszeiten:
Mo - Fr 7.30 bis 12.30 Uhr,
14.30 bis 18.00 Uhr
Sa 7.30 bis 13.00 Uhr

Kompetenz in Sachen Holz

Geprüfter Restaurator und Energiefachmann im Zimmerhandwerk

SACHER
HOLZBAU + SÄGEWERK

Sacher GmbH
Hermann-Rapp-Straße 5
74572 Blaufelden

Telefon 07953/320

Über 130 Jahre Erfahrung
www.sacher-holzbau.de

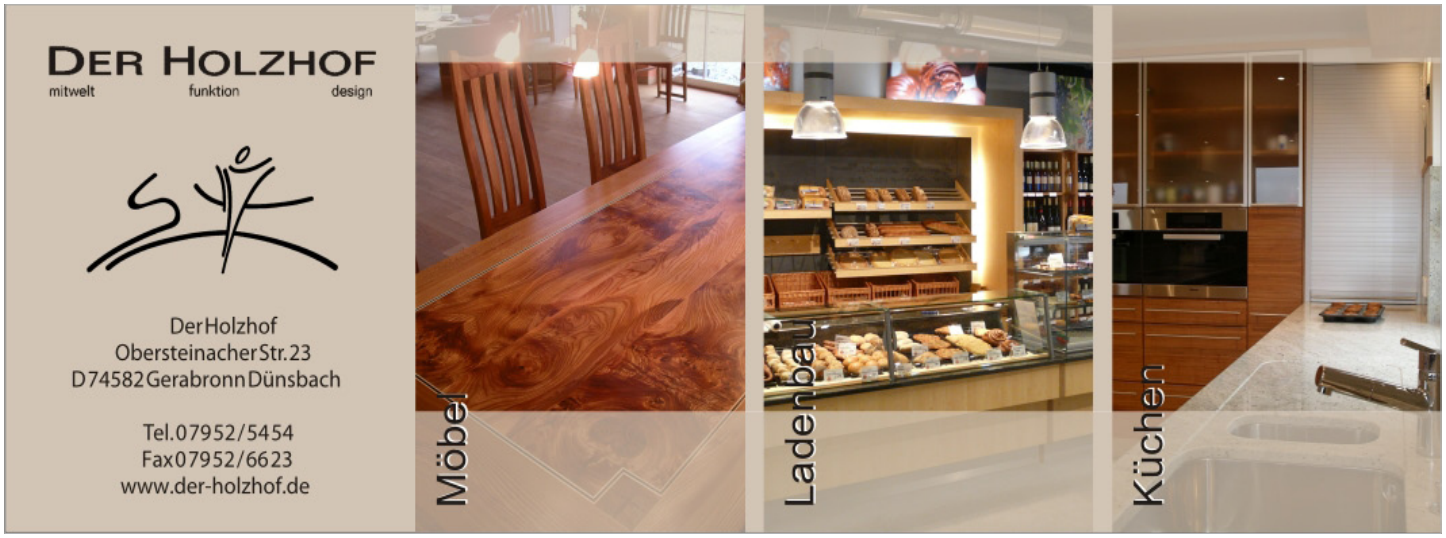
turverein Allmende, um den dörflichen Charakter in den Remstalgemeinden zu fördern und alte Traditionen im Dorfleben in Erinnerung zu rufen. Bis dato sind in dem Ton- und Filmprojekt mehr als 100 biographische Interviews und fünf Dokumentarfilme entstanden. In dem Dokumentarfilm »d'Elis bachd« von Evy Kunze erliegt der Zuschauer schnell dem eindringlichen Zauber, der vom traditionellem Brotbacken ausgeht. Den Dokumentarfilm »d'Elis bachd« und weitere Filmsequenzen über die Industriegeschichte und den Weinanbau im Unteren Remstal zeigt die Allmende Stetten unter dem Motto **»Allmende Kinematograph«**. Auf Initiative der Allmende Stetten entstand Ende 2012 das »Kommunale Kino Kernen«. In Arbeit ist ein Dokumentarfilm, der sich inhaltlich mit dem früheren Weinbau im Remstal beschäftigt. Auch ein Film über die Behindertenmorde in Grafeneck ist in Planung.

Auch die Restaurierung der Seemühle – eine uralte Getreidemühle in Stetten – soll durch eine Kooperation mit Ingenieursstudiengängen der Hochschule Biberach zu neuem Leben erweckt werden. Über Ideen verfügt die »Kreativabteilung« der Allmende Stetten mehr als genug. So empfahl sie den umliegenden Remstalgemeinden auch schon einen touristischen **»Technikwanderweg im Unteren Remstal zwischen Stetten und Waiblingen«.** Die industrielle Erschließung des Unteren Remstals fand spät statt. Oft waren es die Stauwehre für die Mühlkanäle zu den Getreide- und Sägemühlen an der Rems, die für die Stromgewinnung durch Turbinen genutzt wurden – z.B. für die Nudelfirma Birkel in Endersbach. Damit wurde um 1900 ein Grundstein für die Industrialisierung und den heutigen Wohlstand der BewohnerInnen des Remstals gelegt.

Ökologischer Weinanbau mit mittelalterlichen Rebsorten

Während sich der Technikwanderweg mit der Vergangenheit auseinandersetzt, soll der von der Allmende Stetten initiierte **Museumswengert** ein Projekt mit Zukunft sein. Im Sommer 2009 wurde vom VdP- und Bioweingut Jochen Beurer das nachhaltige Weinbauprojekt unterhalb der Yburg angelegt – mit Unterstützung der Allmende. Die Yburg ist von renommierten Weinlagen wie Pulvermächer, Lindhälder und Brotwasser umgeben. Bei dem ökologischen Weinbergsprojekt der Allmende Stetten steht aber nicht die kommerzielle Vermarktung, sondern der Anbau von mittelalterlichen süddeutschen Rebsorten (z.B. Affenthaler, Heunisch, Schapatna) und die Erhaltung der Biodiversität im Vordergrund. Viele alte Rebsorten aus Süddeutschland seien vom Aussterben bedroht, bestätigt Ebbe Kögel. Auf Empfehlung von Andreas Jung – einem renommierten pfälzischen Rebsortenexperten – wurden im Wengert unterhalb der Yburg historische Rebsorten wie Honigler und Kleinweiß angepflanzt. Diese gedeihen prächtig. »Im Oktober 2012 konnten wir in unserem Bioweinberg den Jungfernwein ernten. Er wird im Spätsommer 2013 auf den Markt kommen«, freut er sich.

Neben mittelalterlichen Rebsorten wurden im Museumswengert auch Lebensräume für seltene Pflanzen und Tiere geschaffen. So locken sonnenhungrige Pflanzen im Mauerwerk wie Gelber Mauerpfeffer, Karthäusernelke oder Färber-Kamille viele wärmeliebende Tiere an. Mit Wildbiene, Blauer Holzbiene, Zaun- und Mauereidechse, Mauerfuchs, Schlingnatter und Distelfink sind darunter auch Vertreter der einheimischen Fauna vertreten, die im »111-Arten-Korb« zu finden sind. Der 111-Arten-Korb ist Teil des Aktionsplans »Biologische Vielfalt« – einer In-



itiative vom Ministerium für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg.

Lehrreiche Trockenmauerbau-Seminare

Der Museumswengert ist ein Element des »**Trockenmauerprojekts**«. Der Startschuß für das Trockenmauerprojekt fiel im Jahr 2005. Alle zwei bis drei Jahre führt die Allmende Stetten in Kooperation mit Trockenmauer-Experten wie Martin Bücheler und Richard Lenz lehrreiche Trockenmauerbau-Seminare durch. Die Plätze sind begrenzt und sehr begehrt – sogar das Landesfernsehen hat schon vorbeigeschaut. »Trockenmauern nach fachmännischer Anleitung zu bauen, macht Spaß, fördert das Gemeinschaftsgefühl und erfüllt nebenbei einen ökologischen Aspekt – schließlich bieten Trockenmauern wärmeliebenden Tieren und Pflanzen wertvolle Biotope«, betont Ebbe Kögel. Der Heimatkundler erklärt Touristen mit großer Leidenschaft den komplexen Aufbau von Trockenmauern und weist dabei gerne auf die Besonderheiten von Weinbergsterrassen hin. »Der Terrassenbau war früher im Remstal viel stärker verbreitet. Heute hat sich auch im Remstal der (konventionelle) Weinanbau im Direktzug in den rebflurbereinigten Hanglagen durchgesetzt – die verbliebenen Weinbergsterrassen und die Trockenmauern bei der Yburg sind aus Denkmalschutzgründen daher besonders erhaltenswert«, so Ebbe Kögel. Leider sei ein großer zeitlicher und finanzieller Aufwand notwendig, um das letzte bewirtschaftete Trockenmauergebiet im Remstal für die Nachwelt zu retten. So kostet die Instandhaltung von einem Quadratmeter zirka 500 bis 700 Euro. Die Trockenmauern in Stetten bestehen aus Schilfsandstein und sind daher oft poröser als Trockenmauern aus Muschelkalk, die es z.B. in den Hessigheimer Felsengärten gibt. Da die meisten Steinbrüche mittlerweile zugewachsen sind bzw. nicht mehr existieren, muß Nachschub oft von außerhalb besorgt werden. »Früher wurden die Steine vom Steinbruch im Tal einzeln mit der Butte auf dem Rücken zur Yburg hochgetragen und in mühevoller Kleinarbeit eingesetzt«, weiß Ebbe Kögel. Eine beachtliche, da schweißtreibende Angelegenheit – schließlich waren mehrere Zehntausend Schilfsandsteine beim Weinterrassenbau auf der Yburg nötig.

Der Trockenmauerbau stellt trotz leicht zugänglicher Informationen auch im Web 2.0-Zeitalter durchaus noch eine Wissenschaft für sich dar. Know-how in Geologie, Gartenbautechnik, Mathe, Physik und (Bau-)Statik in Kombination mit handwerklichem Geschick und körperlicher Kraft können auf alle Fälle nicht schaden. Wer die uralte Trockenmauertechnik allerdings am Ende des Seminars verinnerlicht hat, verspürt den unweigerlichen Drang, in seinem eigenen Garten eine Trockenmauer anzulegen. Das wäre ganz im Sinne des Allmende-Gedankens: »Reiche dein Wissen an nachfolgende Generationen weiter und diene so dem Gemeinwohl.« In diesem Falle ist mit dem Gemeinwohl nicht nur das menschliche Miteinander, sondern auch die friedliche Koexistenz zwischen Mensch, Tier und Pflanze gemeint.

Text & Fotos
Andreas Scholz

Weiterführende Infos
Allmende Stetten e.V.
Ansprechpartner: Ebbe Kögel
Heidenäcker 1, 71394 Stetten
Tel.: 07151 - 368 806
E-Mail: info@allmende-stetten.de
Web: www.allmende-stetten.de
Gemeinde Kernen
Stettener Straße 12
71394 Kernen im Remstal
Tel.: 07151 – 4014-0
E-Mail: info@kernen.de
Web: www.kernen.de

Hof Engelhardt
ökologisch - persönlich - nachhause

Frische Bioprodukte frei Haus - „immer und fast überall" :-)
Bequemes Einkaufen in unserem online-Shop garantiert!
74547 Untermünkheim
Schönenberg 2
TEL 07906 - 8035
Wann und wo unser „immer und überall" ist : www.hof-engelhardt.de

Haltung statt Unterhaltung – Oder: Was uns »Knigge« wirklich sagen wollte

Am 22.7.2013 finden sich im Panoramahotel zu Waldenburg 26 Schülerinnen und Schüler der Klasse 9d der Georg-Wagner-Realschule Künzelsau ein. Wie ihr Klassenlehrer Rainer Dürre tragen einige von ihnen Festtagskleidung – ganz wie es sich gehört! Steht doch heute ein sogenanntes »Knigge-Seminar« auf dem Programm, moderiert von der Knigge & Etikette-Trainerin Antonia Wegmann. Wer nun den Kopf schüttelt, weil er glaubt, daß »Knigge« heute längst nicht mehr zeitgemäß sei, der irrt. Denn dem bekannten Schriftsteller ging es niemals um starre Benimmregeln, sondern um einen harmonischen Umgang der Menschen untereinander.

Wer war eigentlich »Knigge«?

Freiherr Adolph Franz Friedrich Ludwig Knigge lebte im 18. Jahrhundert (1753-1796) und war ein deutscher Schriftsteller und Aufklärer. Er entstammte einer verarmten Adelsfamilie, verlor früh seine Eltern und war das, was man einen »Freigeist« nennt.

Das Benehmen »am Hofe« widerstrebte ihm, vor allem die immerwährenden Intrigen und die auf egoistischen Vorteil ausgerichteten, »unmenschlichen« Verhaltensweisen. Überall fehlten Höflichkeit, Taktgefühl und gegenseitiger Respekt - von den sozialen Ungerechtigkeiten ganz zu schweigen. Denn während viele Adligen in Saus und Braus lebten, vegetierten die weniger Privilegierten hoffnungslos dahin.

Nicht umsonst kam es Ende des 18. Jahrhunderts in Europa zum Aufstand der Massen und - unter anderem - zur Französischen Revolution.

Um einen Eindruck zu bekommen, in welchen Zeiten Freiherr Knigge lebte, seien nur einige seiner Zeitgenossen genannt: Friedrich Schiller, Johann Wolfgang von Goethe, Immanuel Kant, Gotthold Ephraim Lessing, Wolfgang Amadeus Mozart, Ludwig van Beethoven, Novalis, Voltaire, Jean Paul, Jean Jacques Rousseau, und - in Übersee - George Washington, Thomas Jefferson, Benjamin Franklin, etc.

Das 18. Jahrhundert war geradezu »das Zeitalter« der Aufklärer, Freigeister und Revolutionäre. Und Freiherr Knigge war einer von ihnen.

Knigges Werk

Sein bekanntestes Werk war seine Schrift »**Über den Umgang mit Menschen**«. Darin beschrieb er die unterschiedlichen menschlichen Charaktere und wie man sich in deren Gegenwart verhalten sollte, um ein harmonisches Miteinander zu gewährleisten. Denn alle Menschen sind verschieden. Und wer den zwischenmenschlichen Frieden bewahren möchte, muß daher taktvoll, höflich und vor allem aufmerksam sein. Er muß den anderen verstehen können und sich selbst zu benehmen wissen. Sonst besteht die Gefahr, - wenn auch meist ungewollt - den anderen zu beleidigen und sich selbst zu blamieren. Oder um es mit Knigges Worten auszudrücken: *»Handle gut und anständig, weniger anderen zu gefallen, eher um Deine eigene Achtung nicht zu verscherzen.«*

Knigges Werk der Aufklärung wurde später »posthum« ergänzt und dadurch verfälscht. Der Verlag erweiterte es nach seinem Tod um sogenannte »Benimmregeln«. Und etwa alle zehn Jahre kam dann eine neue »Knigge-Ausgabe« heraus mit immer neuen Regeln wie Kleiderregeln, Tischregeln, Begrüßungsregeln, etc. Darum gilt der »Knigge« heutzutage als Benimm-Ratgeber.

Knigge heute?

Wo wir wieder bei der Klasse 9 d der Georg-Wagner-Realschule und dem Knigge-Seminar im Panoramahotel wären. Die Knigge-Expertin Antonia Wegmann führt die jungen Menschen schrittweise ein in die Welt des guten Benehmens, welches bei der späteren beruflichen Bewerbung eine Schlüsselrolle spielt, da überall »der erste Eindruck zählt«. Begrüßungsrituale wie richtiges Händeschütteln oder gegenseitiges Sich-Vorstellen werden geübt. Kleiderordnungen werden besprochen, sogenannte »No-Gos« aus der beruflichen Garderobe entfernt und auch das Krawattenbinden thematisiert. Die Jugendlichen stellen Fragen und lernen, daß Herr Knigge kein verknöcherter englischer Butler, sondern ein humorvoller »Revoluzzer« war.

Es folgt ein gemeinsames Restaurant-Mittagessen mit mehreren Gängen, bei welchem die richtige Sitzhaltung, die Funktion der einzelnen Eß-Utensilien und der gegenseitige Respekt erläutert werden. Bei alledem macht die Trainerin den jungen Menschen klar, daß es bei »Knigge« um mehr geht als um Bewerbungsgespräche oder Krawattenbinden. Gutes Benehmen ist Ausdruck einer ganzheitlichen Lebensphilosophie – es ist die Grundlage für ein friedliches, harmonisches Zusammenleben. Denn das Knigge-Motto lautet: »Was du nicht willst, das man dir tu´, das füg´ auch keinem anderen zu!« Oder umgekehrt: »Benimm dich immer so, wie du selbst behandelt werden möchtest!«

Und übertragen auf das praktische Leben: Alles, was sich äußerlich zeigt, in deinem guten Benehmen und deiner körperlichen Haltung, ist Ausdruck deiner inneren Haltung! Und umgekehrt wirkt dein äußeres Handeln auf dein Inneres zurück. Sich Benehmen formt den Charakter!

Hier muß unweigerlich die Frage kommen, wer den Kindern von heute diese Philosophie im täglichen Leben vorlebt? Wo herrscht ein solch höfliches, taktvolles Miteinander? Wo tun wir unseren Mitmenschen gegenüber nur das, was wir selbst von ihnen »empfangen« möchten? Im Zeitalter des gegenseitigen Mißtrauens und des allgegenwärtigen Konkurrenzdenkens erscheinen Freiherr Adolph Knigges Philosophien nicht wie alte Zöpfe aus der Vergangenheit, sondern eher wie positive Zukunftsvisionen. Daß diese – mit etwas gutem Willen - auch tatsächlich umsetzbar sind, hat die Klasse 9 d einige Stunden lang bewiesen. Es herrschte Frieden und Harmonie, was in der Welt der 15-Jährigen heutzutage fast schon ein Wunder ist. Danke, Herr Knigge, darauf läßt sich aufbauen.

In unserem beigefügten Sonderheft »Besondere Angebote aus der Region« finden Sie regionale Knigge-Kurse. Natürlich nicht nur für Kinder, sondern vor allem für Erwachsene.

Autor
Michael Hoppe

Menschliche Ernährung - Gottes Werk und Teufels Beitrag
Von der »Küche als Apotheke« bis zum »Codex Alimentarius«

TEIL 1: DIE MACHT DER FARBENFABRIKEN

Bereits Ende des 19. Jahrhunderts empörte sich der amerikanische Philosoph Prentice Mulford darüber, daß man »in Amerika die Menschen vergifte, indem man ihnen die Abfälle der Farbenfabriken als Vitamine verkaufe.« Allen Gesundheitssuchenden gab er daher den Ratschlag, nur Natürliches zu essen und dieses mit Dankbarkeit zu verzehren: »Seien wir beim Essen und Trinken stets eingedenk, daß wir bei jedem Bissen einen Gedanken in unseren Leib hineinbauen, gemäß dem Geist, in dem wir essen.« Welche unüberbrückbaren Unterschiede zwischen den Philosophien der »Farbenfabriken« und jenen der »Naturmenschen« bis heute bestehen, soll dieser Artikel aufzeigen. Frei nach dem Motto: Du bist vor allem das, was du nicht ißt!

Der Codex Alimentarius (lateinisches Wort für: Lebensmittelkodex)

Prentice Mulford (1834-1891) hätte sich wohl im Grabe umgedreht, wenn er geahnt hätte, daß zwei Jahre nach seinem Hinüberscheiden im Jahre 1893 der legendäre »Codex Alimentarius« aus der Taufe gehoben wurde. Ein wahres Teufelswerk, wenn man den Internetmeldungen glauben darf, die hier vielfältige Informationen bieten. Der Normalbürger weiß davon wenig. Manch einer hat sogar noch niemals vom »Codex Alimentarius« gehört. Dabei ist dieser doch unser aller Vorschriftenkatalog, der bestimmt, wie die Ernährung heute und in Zukunft global und nach einheitlichen Richtlinien »beschaffen« sein muß. Für jedes Land, das sich einmal dem »Codex Alimentarius« unterwirft, ist er gültig, mit allen rechtlichen Konsequenzen.

Ins Leben gerufen wurde das Regelwerk 1893 in Österreich, um bei Streitfällen in Nahrungsmittelfragen eine einheitliche, internationale Grundordnung zu haben. Aufgrund der innereuropäischen Uneinigkeit in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts geriet er in Vergessenheit, wurde jedoch 1962 von den Vereinten Nationen wieder aufgenommen. Im Kern ist die Idee sicher gut und richtig, doch wie in fast allen Lebensbereichen gilt auch hier das geflügelte Wort von »Gottes Werk und Teufels Beitrag«. Denn Mitinitiatoren des »neuen« Codex Alimentarius waren die renommierten deutschen Unternehmen HOECHST, BAYER und BASF, allesamt Tochterunternehmen des einstigen Pharmariesen IG-FARBEN. - Womit wir wieder bei Prentice Mulford´s »Giftmischern

in den Farbenfabriken wären, die ihre Abfälle als Vitamine verkaufen«.

Der neue Codex

Heute wird der »Codex Alimentarius« vor allem von den USA geprägt und in seiner »Weiterentwicklung« vorangetrieben. Die Strategen um Bush Senior und Bush Junior haben hier ganze Arbeit geleistet und die Vision von der gentechnisch »optimierten« Ernährungswelt nachhaltig etabliert. Weg von der Mutter Natur, und hinein in die Hexenküche der Farbenfabriken.

Auch hierzulande ist das kaum anders. Obwohl der Bio-Anbau bescheidene Wachstumsraten verzeichnet, ist Deutschland noch immer Pharma-Exporteur Nummer 1 auf diesem Planeten. Ob wir das wahrhaben wollen oder nicht! Unsere pharmalastige Ernährungsindustrie ist sicher eine der Hauptwurzeln allen Ernährungs-Übels, da hier mit gigantischem Werbeaufwand und zahllosen suchterregenden Stoffen dem Menschen eine Lebensweise aufgedrängt wird, die nichts mit Natürlichkeit oder gar Gesundheit zu tun hat. Schon in der Herstellung werden die »Lebensmittel« vergiftet, und in der Verarbeitung gibt man ihnen dann den Rest!

Daher gilt es hier auch anzusetzen, wenn es um eine sinnvolle Ernährungsumstellung geht. Je naturbelassener ein Nahrungsmittel, desto größer ist die Garantie, daß es auch gesund ist. Und bei allem Gesunden gilt: Weniger ist mehr!

Geplante neue Ernährungsvorschriften

Wer mehr über den »Codex Alimentarius« und seine natur- und menschenverachtenden Inhalte wissen möchte, findet im Internet vielerlei Quellen. Fakt ist, daß hier neben den einschlägig bekannten deutschen, französischen und amerikanischen Pharmaunternehmen die omnipräsenten MONSANTO & CO mit federführend sind. Mit dem klaren Ziel: Absolute Kontrolle über alle Lebensmittel der Erde!

Hier nur sinngemäß einige der geplanten neuen Richtlinien:

- »Alle Mikro-Nährstoffe (wie z. B. Vitamine und Mineralien) sind als Giftstoffe anzusehen und aus allen Lebensmitteln zu entfernen, da der Codex die Verwendung von Nährstoffen zur `Vorbeugung, Behandlung oder Heilung von Leiden oder Krankheiten´ untersagt.« Bereits heute sind bestimmte Heilkräuter nicht mehr erhältlich und dürfen auch Tees nicht mehr beigemischt werden, weil diese Kräuter neuerdings unter das »Heilmittelgesetz« fallen. Gesundes ist also verboten, und »heilen« darf zukünftig nur noch der Onkel Doktor!

- »Sämtliche Lebensmittel, einschließlich Bio-Lebensmittel, sind zu bestrahlen, wodurch alle "giftigen" Nährstoffe (sprich: lebende Stoffe) entfernt werden und eine längere Haltbarkeit möglich ist.« Ein Vorbote dieser Richtlinienangleichung tauchte im August 2008 in den USA auf - nämlich mit der heimlich gefällten Entscheidung, sämtlichen Kopfsalat und Spinat im Namen der öffentlichen Gesundheit und Sicherheit einer Massenbestrahlung zu unterziehen.

- Die genehmigten Nährstoffe werden auf eine von der Codex-Kommission erarbeiteten Positivliste beschränkt. Sie wird so "nützliche" Stoffe enthalten wie z. B. Fluorid, das aus Industrieabfäl-

Forellenzucht Mainhardt-Baad

Natürlich natürlich

Seit über 40 Jahren werden in unseren naturbelassenen Erdteichen – unter natürlichen Bedingungen – Bach- und Regenbogenforellen gezüchtet. Geringe Futterzugaben und eine längere Wachstumszeit erzeugen eine deutlich bessere Qualität, wie bei jeder konventionellen Zucht.

Unter neuer Regie – aber nicht unter neuer Philosophie – haben sich die neuen Pächter der alt hergebrachten Forellenzucht verschrieben.

Ausreichender Schwimmraum für die einzelnen Fische, ein sehr hoher Naturfutteranteil und frisches Quellwasser garantieren die höchste natürliche Qualität eines schmackhaften Lebensmittels.

Wir vermarkten unsere Fische ausschließlich auf Vorbestellung an Kenner von natürlich und mit Liebe erzeugten Lebensmitteln – ob frisch oder geräuchert. Sichern Sie sich Ihre ganz persönliche Hofaktie / Genuss-Schein. Wir nehmen Ihre Anfrage gerne entgegen.

Interessiert?!
Wir informieren Sie gerne.

Axel Bergles
Tel.: 0163-14 00 176

Cornelia Kemppel
Baad 14
74535 Mainhardt

E-Mail: amarylis.ck@t-online.de

Medial- und Heilerschulung
nach Rosina Sonnenschmidt und Harald Knauss

HELGA LADEL
Autorisierte Lehrerin

Am Vogelfeld 32
73499 Wört
Telefon: 07964-1572
Fax: 03 22-22 48 15 91

Email: info@gesundheits-bewegungszentrum.de
www.gesundheits-bewegungszentrum.de

Reisen für Naturliebhaber
Von Biologen geführt - kleine Gruppen - weltweit

für Ornithologen:

KASACHSTAN - Tulpen & Vögel	**16.04. – 01.05.14**
LESBOS - Artenfülle zur Zugzeit	**17.04. – 26.04.14**
RUMÄNIEN - Auf Hotelschiff i. Donaudelta	**25.04. – 03.05.14**

für Naturfotografen:

SCHWEDEN - Polarlichter, div. Termine	**30.01. – 04.02.14**
NORWEGEN - See- u. Steinadler	**09.02. – 16.02.14**
LOFOTEN - Landschaftsfotografie	**09.03. – 18.03.14**

Reisen in die Natur Stuttgarter Str. 7
D-73630 Remshalden, Tel: 07151/99 46 10 (Fax: 99 46 11)
www.reisen-in-die-natur.de

Grün - Klima - Baubiologie

Neutrale Beratungsstelle

- Schimmel– u.Schadstoffanalyse
- Elektrosmog– Raumklima-Check
- Beratung für gesundes Wohnen, Bauen und Renovieren
- Lüftungskonzepte - Raumklimatisierung

. . . denn Gesundheit fängt Zuhause an . . .

Markus Kurz 74229 Oedheim
Baubiologe IBN FON 07136/911210
FAX 07136/25323

Baubiologische Beratungsstelle IBN
Zulassungsnummer
1082
IBN

www.gruen-klima-baubiologie.de

Gardinen- und Polsterstoffe,
Sonnenschutz und mehr!

WERKSTATT FÜR RAUMGESTALTUNG

Anke Rummel Raumausstattermeisterin

Industriestraße 14 · 74677 Dörzbach · E-Mail: rummelrummel@web.de
Telefon 07937/990020 · Telefax 07937/990021 · Mobil 0172/5471044
Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 14.00 - 18.30 Uhr und nach Vereinbarung.

len erzeugt wird und in den USA bereits seit Jahren dem kompletten öffentlichen Leitungswasser beigemischt ist. Angeblich, um die Zähne zu stärken. Prentice Mulford läßt grüßen.

- Alle Nährstoffe (z. B. die Vitamine A, B, C und D, sowie Zink und Magnesium), die irgendeine gesundheitsfördernde Wirkung aufweisen, werden in therapeutisch wirksamen Mengen als unzulässig erachtet. Sie sind anteilsmäßig so zu reduzieren, daß ihre Wirkung für die Gesundheit vernachlässigbar wird. Sprich: Vitamine gibt es zukünftig nur noch in der Apotheke.

Die »Liste des Wahnsinns« ließe sich unendlich fortsetzen. Was genau mit dem »Codex Alimentarius« bezweckt werden soll, darüber gibt es mannigfaltige Spekulationen: Vom bloßen Profitdenken der Pharmakonzerne, über die komplette Kontrolle der »irdischen Lebensmittel« bis zu einer geplanten Reduzierung der Weltbevölkerung schwirren viele Erklärungen durchs Netz. Fakt ist: Wenn wir nicht endlich aufwachen und lernen, Verantwortung für unser eigenes Leben zu übernehmen, inklusive unserer Ernährung, dann besteht wenig Aussicht auf ein gesundes Erdendasein.

Man ist, was man ißt, und vor allem, was man nicht ißt.

Ein moderner Hamlet würde heute wohl sagen: »To eat or not to eat - that´s the question!« Was im Grunde ganz einfach klingt, nämlich zu essen oder eben nicht zu essen, ist für viele moderne Menschen gar nicht so leicht. Denn seit chemische Geschmacksverstärker und andere suchterregende Stoffe den Eingang in unsere Ernährung gefunden haben, bedarf es eines immer stärkeren Willens, um sich aus den Tentakeln der Nestlés und McDonald´s zu befreien. Vielen gelingt dies überhaupt nicht mehr. Daher wird die westliche Bevölkerung auch immer kranker und - immer fetter.

2004 kam der Dokumentarfilm »SUPER SIZE ME« ins Kino, in welchem der US-Regisseur Morgan Spurlock die Fastfood-Kette McDonald's dafür kritisiert, daß ihre Produkte eine der Hauptursachen für die »Überfettung der USA« seien. Für seinen Film setzte sich Spurlock einem ungewöhnlichen Selbstversuch aus: Er nahm 30 Tage lang nichts anderes zu sich als Produkte von McDonald's. Seine Regeln waren: drei komplette Mahlzeiten am Tag bei McDonald's zu essen, jedes Produkt auf der Speisekarte mindestens einmal zu nehmen, keinesfalls mehr als 2.000 Schritte pro Tag zu gehen und immer »SuperSized«-Menüs zu bestellen, wenn er danach gefragt werden würde.

Ungeachtet der Tatsache, daß drei »fette« Mahlzeiten pro Tag und wenig Bewegung sicher für keinen Menschen gesundheitsförderlich sind, hatte der Selbstversuch für Morgan Spurlock doch ernstere Folgen. Neben 11 kg Gewichtszunahme innerhalb eines Monats verschlechterten sich nahezu alle seine Körperfunktionen, inklusive der Herztätigkeit. Zudem litt er ständig an Hungergefühlen. Und es entstand eine regelrechte Sucht, immer mehr und ausschließlich McDonald´s-Produkte zu konsumieren.

Was hier wie ein fiktiverer Spielfilm anmutet, ist inzwischen für Millionen vor allem jüngerer Menschen die nackte Realität. Wider jegliche Vernunft stopfen sie den minderwertigen Mc Donald´s-

Fraß in sich hinein, obwohl zwischen den hübschen »Plakat-Burgern« und den papierumhüllten »Matsch-Brötchen« keinerlei Ähnlichkeit besteht. Eine mickrige Boulette auf geschmacklosem Billigbrot – dennoch stehen die Massen Schlange. Und die große Werbemaschine rollt weiter und weiter. Globale kollektive Gehirnwäsche, gepaart mit »pharmazeutischen Gewürzmischungen«. Eine Mischung, der die meisten Eltern wenig entgegenzusetzen haben!

Regionale Freiheit versus globale Diktatur

Ein Vertreter der Slowfood-Bewegung brachte es kürzlich auf den Punkt. »Wenn ich durch die Stadt gehe, sehe ich trielende, schmatzende, mit Ketchup beschmierte Menschen, die beim Gehen essen. Fast wie Neandertaler und völlig unbewußt. Bei uns herrscht eine regelrechte Ernährungs-Dekadenz!«

Naja, in den Städten war von jeher alles anders. Dort ist man in vielerlei Hinsicht der Natur ferner als auf dem Lande. Und das zeigt sich auch im Eßverhalten. Dennoch könnte man sich grundsätzlich fragen, warum wir nicht mehr auf das achten, was wir tun? Vor allem, wenn es um das Thema Ernährung geht.

Ein älterer Nachbar erzählte mir kürzlich, daß er sich noch gut daran erinnern könne, wie nach dem Krieg die (Stuttgarter) Städter aufs Land bis nach Schwäbisch Hall gekommen seien, um eine Handvoll Gemüse zu erbetteln ... oder ein paar Kartoffeln zu stehlen. Wenige Jahrzehnte ist es her, daß in Europa Menschen ihre alten Lederschuhe in heißem Wasser »aufkochten«, um daraus eine Suppe zu zaubern. Nicht immer war Nahrung im Überfluß vorhanden. Und Not macht bekanntlich erfinderisch!

Im Umkehrschluß könnte man annehmen, daß Fülle das Gegenteil bewirkt und träge - wenn nicht gar dekadent - macht. Und diese Trägheit und Unbewußtheit machen sich die globalen Nahrungsmittelkonzerne heute immer mehr zunutze. Sie bieten uns Erleichterungen jeglicher Art. Wir müssen in der Küche so gut wie nichts mehr selbst tun. In 10 Sekunden steht die Tiefkühlpizza über die Mikrowelle eßfertig auf dem Tisch. Und schwupps - ist der Magen wieder gefüllt. Dabei kommt es überhaupt nicht auf Qualität oder Inhaltsstoffe an. Denn was in den einzelnen Gerichten drin ist, spielt nur eine untergeordnete Rolle.

Wenn es um Ernährung und Lebensmittelproduktion geht, so gilt heute mehr dennje die Devise: »Regional haben wir noch immer alle Freiheiten – Global jedoch herrscht die Nahrungs-Diktatur!« Die globalen Warenströme werden von einer Handvoll »Global-Player–Firmen« kontrolliert. Immer mehr Länder sind »gen-kontaminiertes Monsanto-Gebiet«. Der Codex Alimentarius tut sein Übriges und schreibt vor, immer mehr Nährstoffe aus den Nahrungsmitteln zu entfernen. Überall sprießen amerikanische »Fastfood-Tempel« wie Giftpilze aus dem Boden. Und selbst im Brotparadies Deutschland werden bei den Billigbäckern inzwischen nicht mehr tiefgefrorene polnische Back-Rohlinge aufgebacken, sondern – sie ahnen es vielleicht schon – noch billigere aus China. Denn selbst hier lassen sich im Geiz-ist-geil-Stil noch ein oder zwei Cent einsparen. Und so beißt der

VIELE ZIELE. EIN WEG.
PARACELSUS.

Erleben Sie die Vielfalt
der Naturheilkunde:
Werden Sie Heilpraktiker!

14 Berufsausbildungen mit und ohne Abitur, nebenberuflich oder Vollzeit:

· Heilpraktiker
· Psychologischer Berater und Heilpraktiker für Psychotherapie
· Tierheilpraktiker
· Wellnesstrainer
· u.v.m.

Tausende Fachseminare und Workshops an 54 Schulen in Deutschland und der Schweiz machen Paracelsus zu Europas Nr. 1. Informieren Sie sich.

SEMINARE & WORKSHOPS, z.B.
· Lernberater, -trainer
· Phytotherapie
· Traditionelle Chinesische Medizin
· Yogalehrer, -therapeut
· Suchtberater, -therapeut
· Osteopathie

paracelsus die heilpraktikerschulen

In Heilbronn: Schellengasse 2 · Telefon: 07131 / 62 98 41
www.paracelsus.de · E-Mail: heilbronn@paracelsus.de

Senioren-Wohnanlage
HAUS AHORN

Der Kunde ist König
... das ist nur in einer guten Atmosphäre möglich.
Hierzu gehören in erster Linie

Mitarbeiter,
die nicht nur ein Posten auf der Lohnliste sind und durch Kopfprämien angeworben wurden

Bei uns werden Sie
- als Mensch ernst genommen,
- Ihre Bedürfnisse werden berücksichtigt
- und Ihre Fähigkeiten gefördert.

Wir stellen ein:
- examinierte Pflegekräfte in Voll- und Teilzeit
- Pflegehelfer und staatl. anerkannte Alten-/Krankenpflegehelfer (m/w)

Haben Sie Mut zur Veränderung
- bewerben Sie sich:

Seniorenwohnanlage Haus Ahorn
Frau Johanna Spahr, Pflegedienstleitung
Ilsfelder Weg 2 · 71717 Beilstein
Telefon: 07062 / 929-0 · E-Mail: info@hausahorn.de

ahnungslose Brötchenesser morgens in asiatisches Billiggebäck aus teuren deutschen Hightech-Backöfen. »Unser täglich Brot gib uns heute!« Gottes Werk und Teufels Beitrag!

TEIL 2: DIE KÜCHE ALS APOTHEKE

Die Lösung ist im Grunde ganz einfach: Essen wir nur noch das, was natürlich ist, und essen wir maßvoll. Die Natur bietet uns alles, was wir dazu benötigen. Also raus aus der Farbenfabrik, und wieder rein in die »Küche als Apotheke«!

Daher möchten wir im zweiten Teil dieses Artikels einige Menschen zu Wort kommen lassen, die sich nicht mit Problemen, sondern mit Lösungen beschäftigen. Und das schon seit vielen Jahren.

Biokost – vollwertig und naturbelassen!

Jürgen Andruschkewitsch ist Koch aus Leidenschaft. Seit über 25 Jahren führt er das Bio-Restaurant Rose in Vellberg-Eschenau, gibt regelmäßig Kochkurse und verarbeitet, was gerade in seinem Garten wächst. Dabei sieht sich der Bio-Koch vor allem als Botschafter einer gesunden und natürlichen Ernährung. Jegliche Form von Geschmacksverstärkern sind in seiner Küche Tabu.

Herr Andruschkewitsch, entgegen dem heutigen Ernährungstrend kochen Sie nach dem Motto: »Vollwertig und naturbelassen«. Was verstehen Sie unter diesen Begriffen?

Jürgen Andruschkewitsch: Vollwertig heißt für mich, die Grundnahrungsmittel soweit wie für den Menschen in unserer Kultur genießbar zu verwerten. Verwerten bedeutet für mich als Koch: aus allem eine genußvolle Speise oder Teil einer Speise zuzubereiten. Ich bin der Überzeugung, daß die Natur in jeder Region all das

in der Form und Zusammensetzung wachsen und gedeihen läßt, was unser Körper in dieser Region braucht, um nicht nur zu überleben, sondern auch um allen Sinnen etwas zu geben und sie zu nähren.

Unter naturbelassen verstehe ich, das Lebensmittel in seiner Grundform - ohne gentechnische oder industrielle Veränderung - zur Verarbeitung zu haben. Bei der Verarbeitung lege ich viel Wert darauf, daß die gute Karotte auch hinterher nach Karotte schmeckt oder das Fleisch vom Limpurger Ochsen gut gereift und behandelt im Gaumen seine geschmackliche Intensität zeigen darf.

Unter naturbelassenen Lebensmitteln verstehe ich auch, jahreszeitlich vollreife Früchte zu verwenden oder im Winter die sogenannten Lagerfrüchte zu verwenden, statt der künstlich erzeugten Tomaten und Gurken oder der grün geernteten Früchte aus Übersee.

Ein weiteres Motto des Kochs Jürgen Andruschkewitsch ist, »die Idee einer Gourmet-Vollwert-Küche konsequent und kreativ umzusetzen. Ob Fleisch, Fisch oder vegetarisch«. Sie sind also kein Verfechter der komplett fleischlosen Kost, wenn es um das Thema Gesundheit geht? Hier gehen die Meinungen ja inzwischen weit auseinander. Manch einer »verteufelt« den Fleischkonsum als widernatürlich und sieht im Verzicht auf Fleisch ein Zeichen spiritueller Höherentwicklung. Teilen Sie diese Ansicht?

Jürgen Andruschkewitsch: Da der menschliche Körper zur Verdauung von Fleisch mehr Energie braucht, ist eine spirituelle Höherentwicklung mit leichter Kost bestimmt einfacher. Ich sehe den Menschen aber als »Allesfresser«, und er hat sich je nach Klimazone dem angepaßt, was es dort zu essen gibt. Der Magen-Darm-Trakt der Inuit hat sich über die Jahrtausende anders entwickelt als der des Mitteleuropäers oder der Südseebewoh-

Gasthaus Rössle

Alles echt „öko“ und direkt aus der Region. Probieren Sie mal – lecker!

Adolzfurter Str. 20 · 74626 Bretzfeld · Tel. 07946/95031
www.roessle-bretzfeld.de

Unsere Genusszeiten: *Mi. bis So.* 11.30 – 14 Uhr und 18 – 24 Uhr. *Mo.* 18 – 24 Uhr *Di. Ruhetag*

Handwerk@ DER NATUR BAUMARKT
...die erste Wahl für Wand und Boden

Naturbaustoffe
von Meisterhand traditionell verarbeitet!

Lehmbau
Kalkputze
Dämmsysteme
Wandheizsysteme
Raumgestaltung mit Naturfarben
Massivholzböden, Parkett, Kork, Linoleum, Teppiche
Wohn-, Energie- und Bauberatung
Fachvorträge & Vorführungen

öko+

Großingersheimer Str. 8 – an der B27 · 74321 Bietigheim-Bissingen
Tel. 07142/919562 · Fax 07142/919563 ·
dernaturbaumarkt.de · dernaturbaumarkt-shop.de

霊気
Praxis der energetischen Heilung
Wellness für Körper, Geist und Seele
Energetische Heilanwendungen sind hilfreich bei
Überlastung, Stress, Burnout, Rückenbeschwerden, Verspannungen, Migräne, Allergien, Schmerzen Rheuma, Arthrose, Lustlosigkeit, Kreislaufbeschwerden, Konzentrationsmangel, Angst, aktiviert Selbstheilungskräfte und Immunsystem, fördert die Persönlichkeitsentwicklung
Silke Lang - Reiki Meister Lehrerin/ Autorin/ Heilerin
Unterheinrieterstraße 19-3 - 74199 Untergruppenbach/ Oberheinriet
Telefon: 07130-3818 www.silkelang-reiki.de
- Usui Reiki Anwendungen
- Kundalini Reiki
- Reiki- Ausbildungen
- geistige Wirbelsäulenaufrichtung
- Spirituelles Coaching
- Seelenrückführung
Mein neues Buch, im Handel erhältlich
Kundalini Reiki

Bio-Bäckerei Weber
Ökologische Backwaren
www.biobaeckerweber.de
Ringstraße 48 · 71364 Winnenden · Telefon 07195/61692
Lebendige Hände für lebendige Teige ...
Seit über 25 Jahren kommt von den Backpionieren aus Winnenden Unverwechselbares: Vollkornbrote ohne Hefe, Gebäcke aus ungewöhnlichen Getreidesorten, Teige, die alle Zeit der Welt zum Reifen haben ...
Und das Leben kann so einfach sein: Sei's zuckersüßer Apfelkrapfen, herzhaft-würziges Brennesselbrot, oder die Brezel für jeden Tag:
Hier ist einfach alles bio.

ner. Bei uns gedeihen seit langem allerlei Gemüse, Getreide, Äpfel, Birnen, Steinobst, Beeren und Kräuter, und dies sollte die Grundlage bilden. Und alles, was getötet oder über weite Wege zu uns gebracht werden muß, sollte in der Luxusdosierung genossen werden. Luxus in Menge und Qualität. Für einen gesunden Körper ist nach meiner Meinung das die richtige Kostform. Bei Krankheit ist bestimmt eine spezielle Ernährungsform, genau auf die Bedürfnisse dieses Körpers abgestimmt, sinnvoll.

Sie führen auch regelmäßig Kinderkochkurse durch. Wenn man die heutige Kinder- und Jugendernährung betrachtet, die ja häufig wie ein notwendiges Übel »nebenher« geschieht, - im Stehen und beim Gehen, vor dem PC oder Fernsehgerät etc. - so stellt sich die Frage, ob es möglich ist, die früh angelegten Gewohnheiten später noch zu korrigieren. Wie sind Ihre Erfahrungen mit Kindern?

Jürgen Andruschkewitsch: Kinder kann man über geschmackliche und handwerkliche Erlebnisse noch erreichen und manches wieder korrigieren. Jedoch nicht mit erhobenem Zeigefinger und nicht nach dem Motto: »Wasser predigen und Wein trinken«. Also die Erwachsenen sollten auch vorleben, was sie von den Kindern erwarten.

Aus den Kochkursen gehen die Kinder mit dem Ziel hinaus, daß sie zu Hause alsbald etwas von dem Erlernten kochen dürfen und dann auch alle am Tisch sitzen, wenn es verzehrt wird. Kinder wollen das Erlernte und Erlebte selbst erproben und das Wissen auch anwenden und weitergeben. Wird ihnen das verwehrt, resignieren sie alsbald wieder und verfallen in den alten Trott.

Manches Gemüse, das die Kinder zu Hause vor dem Kurs nicht gegessen haben, ist hinterher in gleicher Qualität ein Lieblingsessen.

Seit 1987 führen Sie mit Ihrer Frau das Restaurant Rose mit viel Idealismus und haben die ehemalige Landgaststätte zum Gourmetrestaurant weiterentwickelt. Dabei ist Bio für Sie selbstverständlich. Ist der Kunde bzw. der Gast bereit, für höhere Qualität auch höhere Preise zu bezahlen? Oder andersherum gefragt: Ist Bio für den Normalbürger bezahlbar?

Jürgen Andruschkewitsch: Bio ist für jeden bezahlbar. Es kommt nur auf die Gewichtung an. In den fünfziger Jahren hat man in Deutschland noch 50 % des Einkommens für Lebensmittel ausgegeben, heute sind es mit Genußmitteln gerade noch 12 %. Was geben wir stattdessen für Haus, Auto, Urlaub, Kosmetik, Elektronik aus? Und wo könnte ohne große Einschränkungen hier etwas eingespart werden, um gute Lebensmittel zu kaufen und auch dem Erzeuger so viel zu geben, daß er auch ein normales Einkommen ohne Subventionen hat? Jeder sollte sich fragen, was ist mir mein Körper, meine Gesundheit und meine Umwelt wert? Und was erwarte ich, daß andere dafür tun?

Frische, natürliche Lebensmittel – Basis jeder Ernährungskur

Dr. med. Stephan Leser ist Facharzt für Orthopädie und Sportmedizin. Neben verschiedenen Naturheilverfahren spielt in seiner Praxis auch das Thema Ernährung eine große Rolle. Seit 8 Jahren leitet er das Naturheilsanatorium »Casa Medica« in Elztal-Dallau, wo neben der sogenannten »Dauerbrause« eine

spezielle vegetarische Diät im Mittelpunkt steht. Obwohl Ernährung nicht sein Studienfach war, hat Dr. Leser viele praktische Erfahrungen mit dem Thema »Küche als Apotheke« sammeln können.

Herr Dr. Leser, im Naturheilsanatorium Casa Medica wird seit 50 Jahren großer Wert auf eine gesunde vegetarische Ernährung in Bio-Qualität gelegt. Sie leiten das Zentrum nun seit 8 Jahren. Welche Erfahrungen haben Sie selbst mit der »Küche als Apotheke« gemacht?

Dr. Stephan Leser: In unserem Konzept für die Gesundheit unserer Gäste ist die Ernährung, neben der Quellwasser-Dauerbrause und der Bewegung und Entspannung, ganz klar eine der Säulen, auf die wir bauen.

Wir bieten eine vegetarische Ernährung an, wobei wir viel in eigenen Gärten nach ganz strengen biologischen Richtlinien anbauen. Unsere Gäste können morgens noch im Garten ansehen, was ihnen mittags als leckeres Essen serviert wird. Diese Frische der Lebensmittel versorgt den Körper mit allen benötigten Vitalstoffen, die sonst meist durch lange Lagerung und weite Transportwege verlorengehen. Da sind wir schon ganz nah am Thema »Küche als Apotheke«.

Wir halten dies für die beste Form der Substitution von Vitaminen, Mineralstoffen und Enzymen. Wir achten auch darauf, daß die Ernährung keine entzündungsfördernden Inhaltsstoffe enthält. Diese sind beispielsweise in tierischen Nahrungsmitteln oder auch im Weizen vorhanden und können die Gesundheit negativ beeinflussen.

Während der mehrwöchigen Kuren verzichten Ihre Kurgäste bewußt auf Kaffee, Alkohol, Nikotin und Fleisch. Und unweigerlich geht es ihnen körperlich besser, ihr Körper entgiftet, und sie verlieren überflüssiges Gewicht etc. Warum ist es so schwer, diese Ernährungsumstellung später ins tägliche Leben zu integrieren?

Dr. Stephan Leser: In unserer heutigen Zeit besteht überall und jederzeit die Möglichkeit, an all diese »Genußgifte« heranzukommen, was deren Konsum sehr erleichtert. Außerdem ist es gesellschaftlich fast schon verpönt, auf Alkohol und Fleisch zu verzichten – ohne wird man schnell zum Außenseiter oder »Spinner«.

Auf jedem Sportfest um die Ecke wird außer Bratwurst, Pommes Frites, Bier, Cola und Fanta kaum etwas anderes angeboten. Zudem ist es sehr schwierig, langjährige Gewohnheiten zu ändern. Da reichen drei Wochen Umstellung oft nicht aus, selbst wenn man in dieser Zeit spüren konnte, daß man sich wohler und vitaler fühlt. Gewohnheiten sind leider sehr hartnäckig.

Thomas Mann hat es so formuliert: »Die Gewohnheit ist ein Seil. Wir weben jeden Tag einen Faden, und schließlich können wir es nicht mehr zerreißen«. Da ist dann schon ein starker Wille zur Änderung erforderlich, oder der Leidensdruck muß entsprechend hoch sein.

Gerade in vielen Krankenhäusern wird der Ernährung we-

Die Selbstheilung aktivieren – die Gesundheit erhalten

In meiner ärztlichen Privatpraxis für Homöopathie und gesünderen Lebensstil stehen Sie im Mittelpunkt. Ohne Zeitdruck gehe ich individuell auf Ihre Bedürfnisse ein.

Gut gewählte homöopathische Arzneien unterstützen die Selbstheilung von Körper, Geist und Seele. Sie finden wieder zurück in eine gesunde Balance.
Homöopathie hilft bei chronischen Krankheiten wie z.B. Kopfschmerzen und andere Schmerzzustände, Reizdarm, Allergien, Infektneigung, Erschöpfung, Verhaltensauffälligkeiten bei Kindern....

Ganz wichtig ist mir auch die Vorbeugung von Krankheiten und die Erhaltung Ihrer Gesundheit.

Ich berate Sie gerne in regelmäßigen Informationsveranstaltungen und bei „Küchentreffen" wie Sie mit Hilfe eines Gesundheitskonzeptes zu einem gesünderen Lebensstil finden. Schritt für Schritt erreichen Sie eine gesündere Ernährung, Ihr Wohlfühlgewicht, Spaß an moderater Bewegung, motiviert von einem auf Sie maßgeschneiderten Online Coach mit vielen Unterstützungsmöglichkeiten.

- *Klassische Homöopathie*
- *Miasmatische Krebstherapie*

aber auch
- *Mentaltraining*
- *Gesundheitskonzept für einen gesünderen Lebensstil*
- *Blutuntersuchung auf zellulären Streß*
- *Gesundheitsnetzwerk Prävention*

Dr. med. Claudia Heyd
Privatpraxis für Homöopathie
Ärztin - Homöopathie - Naturheilverfahren

Erhardgasse 19 · 74072 Heilbronn
Tel. (07131) 398011 · Fax 398012

Termine nach Vereinbarung
www.heile-sanft.de

Deutscher Zentralverein homöopathischer Ärzte
Diplom Homöopathie

nig Aufmerksamkeit geschenkt. Mancher Patient kann ein Lied davon singen. Bei Ihnen steht die Ernährung im Mittelpunkt. Heilen Menschen schneller oder »besser«, wenn sie ihre Ernährung eine Zeitlang umstellen? Und wenn ja, warum?

Dr. Stephan Leser: Eine »Heilung«, besser gesagt, eine Erholung von vielen Krankheitserscheinungen, findet umso besser statt, je weniger der Körper sich mit anderen, der Heilung nicht zuträglichen Dingen beschäftigen muß. Viele Nahrungsmittel können eine Entzündungsreaktion im Körper verursachen. Auf die sollte man verzichten, denn dies wirkt einer Heilung entgegen. Dagegen führt eine optimale Versorgung mit den Stoffen, die der Organismus braucht, zu einer Verbesserung der Stoffwechselsituation.

Die »richtige Ernährung für alle« scheint es nicht zu geben, da Menschen sehr unterschiedlich sind. Sie sind neben Ihrer Arbeit als Sportmediziner selbst auch sportlich aktiv, und einige Ihrer Patienten kommen aus dem Leistungssport. Was wäre Ihr Tipp an all jene, die häufig an ihre Leistungsgrenzen gehen? Worauf sollte man bei der Ernährung besonders achten, um körperlich fit zu bleiben?

Dr. Stephan Leser: Es gibt für jeden Menschen »seine Ernährung«; Ernährung ist also ganz individuell. Wir leben aber nicht von dem, was wir essen, sondern von dem, was wir auch wirklich aufnehmen. Jeder sollte das essen, was ihm gut bekommt und da auf sich hören und vor allem ehrlich zu sich selber sein.

Im Leistungssport ist es so, daß es große Unterschiede in der Nahrungsaufnahme gibt, je nachdem, ob jemand Ausdauersport oder Gewichtheben betreibt. Auch hier ist eine individuelle Versorgung ganz wichtig.

Generell läßt sich sagen, daß darauf geachtet werden soll, daß die Nahrungsmittel biologisch hergestellt worden sind, daß eine Ausgewogenheit im Hinblick auf Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett besteht. Bei den Fetten muß vor allem auf gute Fette Wert gelegt werden. Ich empfehle im Leistungssport auch eine laborchemische Kontrolle des Mikronährstoff- und des Vitaminstatus und, wenn erforderlich, dann eine entsprechende Nahrungsergänzung.

Ayurvedische Ernährung – Die Küche als Apotheke

Dr. Shri Balaji També ist einer der bekanntesten Ayurveda-Ärzte der Welt und genießt auch als Experte für Yoga und Musiktherapie einen ausgezeichneten Ruf. Er ist Schirmherr und Mitbegründer des AUM-Kurzentrums in Pfedelbach-Gleichen und berät das Haus in allen ayurvedischen Fragen.

Seit über 30 Jahren leitet Dr. També das größte Ayurveda-Zentrum Indiens, das Atmasantulana-Village. Hier leben, studieren und arbeiten Menschen nach den Prinzipien der alten Veden bzw. dem darin überlieferten Wissen von ganzheitlicher Gesundheit. Für seine Verdienste um Ayurveda wurde Dr. També die asiatische Variante des Medizin-Nobelpreises verliehen.

Herr Dr. També, Sie sind seit vielen Jahren Ayurveda-Arzt. Das Herzstück der Ayurveda-Philosophie ist ja bekanntlich die Ernährung. Die ayurvedische Küche gilt als die beste und gesündeste der Welt. Was ist das Besondere an der ayurvedischen Ernährung?

Dr. També: Die Veden

- die ältesten Bücher der Welt – bilden die Grundlage der indischen Kultur, und hierin heißt es: Alles Leben entwickelt sich aus Nahrung. Auch in der Bhagavad Gita, vergleichbar mit unserer Bibel, steht: Du bist, was Du ißt. Also unsere Körperkonstitution, die geistig-seelische Beschaffenheit und unsere spirituelle Entwicklung werden durch Nahrung bestimmt. Im Ayurveda kommt der Ernährung also eine sehr große, zentrale Bedeutung zu. Sie bestimmt letztlich unsere Lebenszufriedenheit bzw. ob wir an unserem Lebensabend auf ein erfülltes Leben zurückblicken können.

In der großen Weltgemeinschaft gibt es heute genauso viele übergewichtige Menschen, wie es unterernährte Menschen gibt. Während eine Milliarde hungert, ist eine Milliarde zu dick. Woran liegt das? Kaum hat der Mensch genug zu essen, scheint er dazu zu neigen, zu viel von allem zu nehmen. Ist in der ayurvedischen Tradition Übergewicht eine Gefahr für die Gesundheit?

Dr. També: Übergewicht ist aus ayurvedischer Sicht zunächst nicht ein Problem von übermäßigem Essen, sondern von einer Ernährung, die nicht unserer Konstitution entspricht, wie man es grundsätzlich von Fertig- oder Schnellgerichten sagen kann, bzw. durch eine Ernährung, die nicht auf die Jahreszeit abgestimmt ist. Der Körper kann diese Art der Ernährung nicht richtig verdauen, sondern bildet daraus übermäßig viel Fett.

Zusätzlich vermittelt der Körper nach dem Genuß derartiger Speisen ein Gefühl des Unbefriedigtseins. Um dieses Gefühl zu beseitigen, wird weitergegessen, und der Kreis wiederholt sich. Wer sich so ernährt, daß es den Bedürfnissen von Körper, Geist und Seele gerecht wird, der ist glücklich und zufrieden und benötigt dafür auch vergleichsweise geringe Portionen. Die Therapien zur Gewichtsreduktion - aber auch zur Gewichtszunahme bei Untergewicht - basieren im Ayurveda auf dieser Grundlage und sind dadurch sehr erfolgreich.

Sie sagten einmal, daß alle Zeit, die wir beim Essen sparen, wir irgendwann im Krankenhaus »abliegen« müssen. Für Sie ist die Küche eine Apotheke. Kann der Mensch durch Ernährungsumstellung geheilt werden? Oder anders gefragt: Ist es die falsche Ernährung, die uns krank macht?

Dr. També: Wenn wir dem Essen nicht genug Zeit widmen, wenn wir bei der

AUM KURZENTRUM

Traditionelle Ayurvedakuren

Seit 1994 in Deutschland.
Ruhige Atmosphäre, qualifiziertes, erfahrenes Team; idyllische Lage.
Auch Kurzaufenthalte möglich.
Fordern Sie unsere Prospekte an!

www.ayurvedakuren.com

Römerstraße 1-3 • 74629 Pfedelbach-Gleichen
Tel. 0 79 49 - 5 90 • www.ayurvedakuren.com

demeter
Hofladen
Familie E. + M. Holz • Aspach, Karlshof
Produkte aus biologischer Erzeugung
Öffnungszeiten:
Montag - Freitag 17.00 bis 19.00 Uhr
Telefon 07191 / 20212

Regionale Geflügelspezialitäten
demeter Lebensmittel mit Charakter
Geflügel vom Brunnenhof GbR
DE-ÖKO-022 Deutsche Landwirtschaft
Demonstrationsbetriebe Ökologischer Landbau
Brunnenhof Mäusdorf
Hohe Straße 25 – 74653 Künzelsau
Tel. (07940) 2270 – Fax (07940) 4911 – info@gefluegelvombrunnenhof.de
www.gefluegelvombrunnenhof.de

Im Einklang mit Natur und Umwelt
– Photovoltaikanlage zur Stromgewinnung
– Luft/Wasser-Wärmepumpe als Heizkosten-Sparmodell
www.elektroService-kunst.de
ESK
ELEKTROSERVICE KUNST
Photovoltaik ■ Wärmetechnik ■ Lichttechnik
ElektroService Kunst GmbH • Rötelstr. 8/1 • 74172 Neckarsulm
Fon (0 71 32) 9 82 83 - 0 • info@elektroService-kunst.de

Auswahl der Speisen oder bei der Art der Zubereitung Zeit sparen wollen und deshalb auf Fertiggerichte oder die Mikrowelle zurückgreifen, wenn es nur darum geht, sich den Bauch zu füllen, ohne auf die Qualität der Speisen zu achten und darauf, ob der Körper diese Art der Ernährung verkraften kann, dann dient das auf keinen Fall unserer Gesundheit.

Im Ayurveda schaut man nicht auf Kalorien oder Vitamine, sondern darauf, ob diese Speisen genau das sind, was mein Körper benötigt und was er auch verdauen kann. Wenn wir uns Gedanken über unsere Ernährung machen, dann geschieht das meistens aus dem Grund, um körperliche Vorteile zu erlangen: daß man bestimmte Muskeln aufbauen möchte oder seine sexuellen Energien steigern will, oder genügend Ausdauer für bestimmte Leistungen benötigt. Aus ayurvedischer Sicht ist es viel wichtiger, sich Gedanken zu machen, welche Nahrung das Gehirn benötigt. Unser Gehirn ist unser wichtigstes Organ, weil es den gesamten Körper kontrolliert und steuert. Funktioniert das Gehirn nicht richtig, dann werden sofort alle übrigen Organe in Mitleidenschaft gezogen.

Welche Art von Nahrung, welche Nährstoffe das Gehirn benötigt, darüber machen wir uns kaum Gedanken. Hier spielt nun die Qualität der Ernährung eine große Rolle. Wenn ich statt Mandeln lieber Erdnüsse kaufe, weil die billiger sind, dann hat dies auch Konsequenzen für´s Gehirn. Es ist aber auch unser Gehirn, welches verantwortlich ist für kreative Gedanken, für unsere Intuition, Emotionen, für Liebe und Vertrauen.

Hippokrates formulierte bereits vor 2400 Jahren den Satz: »Unsere Nahrungsmittel sollen unsere Heilmittel sein.« In der westlichen Welt scheint diese Weisheit völlig verlorengegangen. Die Fast-Food-Generation ernährt sich von Tiefkühlpizza und Mikrowellen-Fertiggerichten. Gerade in Krankenhäusern wird der Heilkraft der gesunden Ernährung fast gar keine Beachtung geschenkt. Viele Patienten leiden unter der »schlechten Krankenhausküche«. Was könnte man hier anders machen?

Dr. També: Die Aussage von Hippokrates wird heutzutage nur im materiellen Sinne verstanden. Wir achten auf Kalorien, Mineralien und Vitamine, aber nicht mehr darauf, ob der Körper diese jeweilige Kombination auch aufnehmen bzw. verdauen kann. Im Ayurveda unterscheidet man neben den Konstitutionstypen noch 7 verschiedene Energietransformationen zu verschiedenen Gewebeformen wie Blut, Muskel, Fett usw. Dieses Prinzip kann zu genauen Diätvorschlägen verwendet werden und gilt auch bei der Herstellung und Verschreibung von Medikamenten. Ich habe gesehen, daß man im Krankenhaus Patienten mit Nierenerkrankungen sowohl Eier als auch Kidney- oder rote Bohnen serviert hat. Aus ayurvedischer Sicht ist dies bei Nierenproblemen völlig kontraindiziert.

Krankenhäuser werden in erster Linie unter wirtschaftlichen Aspekten geleitet, wobei dann der Kostendruck zu Lasten der Qualität geht. Wenn einem die enorme Bedeutung gesunder Ernährung für unsere Gesundheit bewußt wird, dann sollte es auch eine Bereitschaft geben, einen höheren Kostensatz für die Verpflegung zu bewilligen.

Ein Hauptproblem unserer heutigen Zeit ist, daß wir nicht mehr genügend Zeit uns selbst widmen. Meditation, Yoga, heilende Musik beinhalten das Wissen, wie man zu sich selbst findet. Wir verlieren uns eher in der äußeren Welt, suchen überall nach Abkürzungen ohne zu begreifen, daß wir damit auch unser Leben abkürzen.

Kochen Sie selbst? Und was ist Ihr Lieblingsgericht?

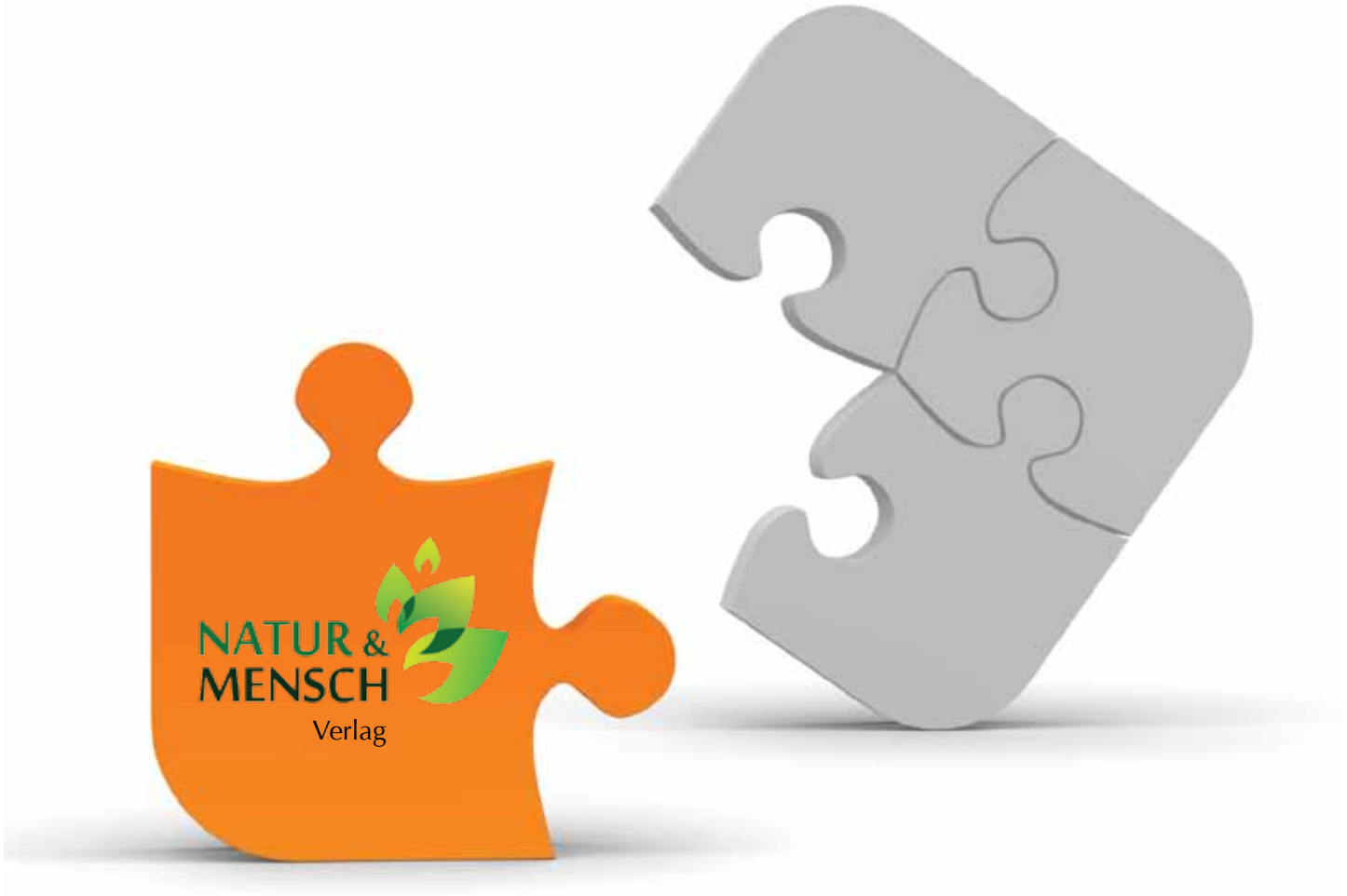
Dr. També: Ich kann kochen und habe früher auch selber gekocht. Mittlerweile liegt dieser Bereich – wie in indischen Familien üblich - in der Obhut meiner Frau. In unserem Ayurvedazentrum, in welchem ich nun seit 30 Jahren lebe, planen und kontrollieren wir beide den Speiseplan. Wir achten auch darauf, daß es bei den Speisen verschiedene Angebote gibt, so daß ein Patient, der wegen seiner Konstitution das eine Gemüse eher meiden soll, dann auf ein anderes Gemüse zurückgreifen kann.

Ich lebe mein Leben wie ein Yogi, der keine besonderen Vorlieben hat, bzw. alles gerne mag. Auch wenn eine Speise sehr ansehnlich zubereitet wurde und mit viele Liebe serviert wird, halte ich mich an den Begriff »Mitaahaar«, was bedeutet, daß man beim Essen Maß halten sollte und das sich Überessen meidet, ganz im Sinne der Bhagavad Ghita, in der es heißt: *Ein Yogi sollte nur die für ihn passenden Speisen in bescheidenen Mengen zu sich nehmen.*

Text & Interview
Michael Hoppe

DAS NATURSCHECK-SONDERHEFT

BESONDERE ANGEBOTE AUS IHRER REGION



NUR EXKLUSIV IM NATURSCHECK-MAGAZIN

Sie halten heute das erste Naturscheck-Sonderheft BESONDERE ANGEBOTE AUS DER REGION in Händen. Dieses wird zukünftig in jedes Naturscheck-Magazin integriert sein.

Dabei geht es nicht um Werbe- oder Rabattaktionen für Schnäppchenjäger, sondern um den Begriff »besonders«. Einige Angebote haben wir - gemeinsam mit den Anbietern - selbst entworfen. Und wir werden uns auch in Zukunft bemühen, Ihnen vieles anzubieten, das Sie ohne den Naturscheck nicht bekommen würden.

Ziel ist dabei vor allem, Sie - liebe Leserinnen und Leser - zum Mitmachen anzuregen. Denn wir möchten Ihnen nicht nur besondere Angebote präsentieren, sondern Sie auch mit besonderen Menschen in Kontakt bringen. Anders- und Weiterdenkende gibt es überall, man muß sie nur finden.

Wir hoffen daher, daß für jeden unserer Leser etwas »Besonderes« dabei ist und so viele neue Fäden von Mensch zu Mensch geknüpft werden.

Mit herzlichen Grüßen,
Michael Hoppe

DIE BESONDEREN ANGEBOTE IM HERBST 2013

- »GESUNDHEITS-TAG« - IM AUM-AVURVEDA-ZENTRUM IN PFEDELBACH-GLEICHEN
- »KÜRBISFRUCHT UND HERBSTGEDANKEN« & »EINE KULINARISCHE WEINPROBE« – IM HOTEL-RESTAURANT ANNE-SOPHIE IN KÜNZELSAU
- »BEI UNS STEHT DER MENSCH IM MITTELPUNKT« – SEKT UND KAFFEE BEI MODEWELT ROSSMANN IN ÖHRINGEN
- »LERNEN & GENIESSEN« – KNIGGE-ETIKETTE-SEMINAR IM PANORAMAHOTEL IN WALDENBURG
- »WEINTOUR FÜR ANSPRUCHSVOLLE GENIESSER« – WEINPROBE UND WEINBERGFÜHRUNG BEIM BIO-WEINGUT HIRTH IN OBERSULM-WILLSBACH
- »FEUER & WEIN« – FACKELWANDERUNG UND WEINGENUSS BEIM BIO-WEINGUT WEINREUTER IN LEINGARTEN
- »TANZEN & ENTSPANNEN« – GESUNDHEITSPROJEKT IN DER GANZHEITLICHEN TANZSCHULE BIRKEL IN LAUFFEN A.N.
- »AVWF – DIE METHODE DER WELTMEISTER« – BIS ZU 75% GRUPPENRABATT IM AVWF-ZENTRUM HOHENLOHE IN FORCHTENBERG-SINDRINGEN
- »ÜBER DIE WIRKSAMKEIT DER HOMÖOPATHIE« – EIN BESONDERES BUCH DES UNIVERSALGENIES PROF. DR. GUSTAV JÄGER AUS BÜRG

GESUNDHEITS-TAG IM AYURVEDA-ZENTRUM

Das AUM-Ayurvedazentrum in Pfedelbach-Gleichen lädt im Oktober zum halb- oder ganztägigen »Schnuppern« ein

Das AUM-Kurzentrum in Gleichen feiert 2014 seinen 20. Geburtstag. Es ist somit eines der ältesten Ayurveda-Zentren in Europa. Mitgründer und Schirmherr ist der weltberühmte indische Ayurveda-Arzt Dr. Shri Balaji També.

Doch was ist eigentlich Ayurveda? Übersetzt bedeutet es: »Die Wissenschaft vom ganzheitlichen langen Leben«. Reinhard Ravidas Korn, Geschäftsführer des AUM-Zentrums, sieht im Ayurveda mehr als eine Heilkunst - für ihn ist es »eine Anleitung zum Glücklichsein«.

Da nicht jeder die Möglichkeit hat, nach Indien zu reisen, oder gleich eine mehrwöchige Panchakarmakur zu buchen, öffnet das AUM-Zentrum im Oktober seine Pforten für alle Interessieren. Möglich ist ein halber oder ganzer Ayurveda-Tag. Voranmeldung ist nötig.

Wer einen ganzen Tag im Ayurveda-Zentrum verbringen möchte, kann bereits ab 7.30 Uhr an der täglich stattfindenden Yoga-Stunde teilnehmen. Um 8.30 Uhr folgt das Frühstück. Und danach ist eine ayurvedische Anwendung wie z.B. Massage oder Dampfbad möglich.

Um 12.30 Uhr beim Mittagessen kommen alle Teilnehmer in den Genuß des Herzstücks aller ayurvedischen Heilkunst, nämlich der »ganzheitlichen Ernährung«. Die ayurvedische Küche gilt als die beste und gesündeste der Welt. Sie sättigt nicht nur den Körper, sondern soll auch seelisches und geistiges Wohlbefinden bewirken.

Am Nachmittag ist dann Zeit für weitere Entspannung oder für eine ayurvedische Anwendung, wenn diese nicht bereits am Morgen stattgefunden hat.

Um 17.00 Uhr ist Tee-Stunde, und ab 17.45 Uhr finden Vorträge und Fragerunden zum Thema Ayurveda statt.

Um 18.50 Uhr steht Meditation auf dem Programm und um 20.00 Uhr das Abendessen.

Alternativ kann auch ein halber Tag gebucht werden, der mit dem Mittagessen beginnt.

DAS BESONDERE ANGEBOT IM AUM-AYURVEDA-ZENTRUM

Tages- oder Halbtageskur im AUM in Pfedelbach-Gleichen – Oktober 2013

Die ganze Ayurvedatag kostet pro Person 99.- Euro, inkl. 3 Mahlzeiten, Teilnahme am Tagesangebot und einer ayurvedischen Anwendung. Beginn 7.30 Uhr mit Yoga.

Der halbe Ayurvedatag kostet 79.- Euro, inkl. 2 Mahlzeiten, Teilnahme am Tagesangebot und einer ayurvedischen Anwendung. Beginn 12.30 Uhr mit dem Mittagessen.

Eingelöst werden kann dieses Angebot bei …

AUM-Kurzentrum für Ayurveda und Naturheilverfahren
Römerstrasse 1-3,
74629 Pfedelbach-Gleichen
Tel: 07949 – 590
ravidas.korn@ayurvedakuren.com
oder beim Naturscheck-Magazin.

»KÜRBISFRUCHT UND HERBSTGEDANKEN« & »EINE KULINARISCHE WEINREISE«

Zwei besondere Veranstaltungen im Hotel-Restaurant Anne-Sophie in Künzelsau

Daß das Hotel-Restaurant Anne-Sophie in Künzelsau ein ganz besonderes Haus ist, hat sich längst herumgesprochen. Arbeiten doch hier Menschen mit und ohne Handicap seit Jahren harmonisch zusammen. 2013 feierte man bereits das 10jährige Jubiläum, und das ambitionierte Gesamtprojekt wurde um einen bildschönen Hotelanbau und ein Restaurant der Extraklasse erweitert. Ambition und Qualität stimmen im »Anne-Sophie«.

Neben dem Hotelbetrieb und gastronomischen Angeboten finden auch regelmäßige kulturelle Veranstaltungen statt. Zwei davon möchten wir Ihnen hier vorstellen:

Am Samstag, den 26. Oktober lädt das Anne-Sophie zu »Kürbisfrucht und Herbstgedanken« ein - einer Lesung mit Jürgen Schubert und passendem 4-Gang-Menü.

Beginn ist 18.30 Uhr. Kosten pro Person 59.- Euro inklusive Menü.

Das Team vom Anne-Sophie freut sich auf Ihre Reservierung!

Am Samstag, den 9. November folgt eine »kulinarische Weinreise«.

Der Sommelier und Weinfachmann Rouven Fritzenschaft von Victoria Weine aus Bad Mergentheim kommentiert Weine aus dem Rhônetal und das Küchenteam um Chefkoch Serkan Güzelcoban serviert Ihnen ein korrespondierendes Menü.

Beginn 19.00 Uhr in der Hermann-Lenz-Bar. Kosten pro Person 65.- Euro inklusive 4-Gang-Menü und Weinprobe.

Reservierungen nimmt das Anne-Sophie-Team gerne entgegen!

Weitere Veranstaltungen finden Sie unter www.hotel-anne-sophie.de

DAS BESONDERE ANGEBOT DES HOTEL-RESTAURANTS ANNE-SOPHIE

»Kürbisfrucht und Herbstgedanken« und eine »kulinarische Weinreise«

Am **26.10.2013 ab 18.30 Uhr**
»Kürbisfrucht und Herbstgedanken«
Pro Person 59.- Euro inkl.
4-Gang-Menü.

Am **9.11.2013 ab 19.00 Uhr**
»Kulinarische Weinreise«
Pro Person 65.- Euro inkl.
4-Gang-Menü und Weinprobe.

Reservierungen im
Hotel-Restaurant Anne-Sophie
Hauptstraße 22-28
74653 Künzelsau

Tel: 07940–9346-0
info@hotel-anne-sophie.de
www.hotel-anne-sophie.de

BEI UNS STEHT DER MENSCH IM MITTELPUNKT -

die etwas andere »Modewelt« Rossmann in Öhringen

»Menschen, die bei uns einkaufen oder arbeiten, sollen sich wohlfühlen.«, so die Philosophie der Firmeninhaberin Diana Rossmann. »Wir nehmen uns Zeit für die Wünsche unserer Kunden, suchen den persönlichen Kontakt.«

Wir haben die Probe aufs Exempel gemacht und »inkognito« bei Rossmann eingekauft. Und tatsächlich, kaum waren wir angekommen, führte man uns zur Sekt- und Kaffeebar und behandelte uns, als gehörten wir zur Familie. Der mehrstündige Aufenthalt war ein echtes Erlebnis, ohne daß je der Eindruck entstanden wäre, man wolle uns zum Kaufen überreden. Und das Angebot selbst ließ keinerlei Wünsche offen. Weder in der Auswahl noch im Preis.

Diana Rossmann lebt ihre Philosophie von ganzem Herzen. Sie engagiert sich für die Erhaltung der Öhringer Innenstadt als lebendiges Ortszentrum. Sie ist Mitorganisatorin des alljährlichen »Marktes für alle Sinne«, der am 5. Oktober wieder zahllose Besucher anziehen wird. Und auch sonst tut sie vieles, um dem allgemeinen Trend der »Ladenflucht« aus den Innenstädten entgegenzuwirken. Doch was kann ein regionaler Modeanbieter dem heute allerorts dominierenden »Geiz-ist-geil« entgegensetzen, das in Pilgerreisen nach Wertheim-Village oder nach Metzingen seinen Ausdruck findet? Immer im irrigen Glauben, man könne in der anonymen Atmosphäre der »Outlet-Center« ganz besondere Schnäppchen machen.

»Die Angebote sind im Grunde überall dieselben«, so Diana Rossmann. »Wir können nur durch unser persönliches Engagement überzeugen. Bei uns steht der Mensch im Mittelpunkt. Wir beraten kompetent und vor allem ehrlich, denn wir möchten, daß unsere Kunden wiederkommen! Unsere Mode ist besonders, günstig und vor allem kombinierbar! Unsere aktuellen Topmarken sorgen für langlebige Qualität, denn die Freude am Kauf soll dauerhaft sein.« Und – wie es bei Rossmann Sitte ist – fügt sie hinzu: »Schauen Sie doch mal auf eine Tasse Kaffee bei uns vorbei oder auf ein Glas Sekt bei einem Termin Ihrer Wahl und überzeugen Sie sich selbst.« Genau, überzeugen auch Sie sich am besten selbst!

DAS BESONDERE ANGEBOT DER MODEWELT ROSSMANN IN ÖHRINGEN

Kommen Sie vorbei auf ein Glas Sekt

Alle Kunden erhalten auf Wunsch ein Glas Sekt und eine Tasse Kaffee – und eine ehrliche und kompetente Beratung.

Eingelöst werden kann dieses Angebot bei:

Modewelt Rossmann -
DIE Modeadresse in Öhringen
Marktstraße 16/18
74613 Öhringen
Tel. 07941-989115
info@modewelt-rossmann.de

Öffnungszeiten:
Mo- Fr : 9 - 19 Uhr
Samstag: 9 - 18 Uhr

DER ERSTE EINDRUCK ZÄHLT – UND DER LETZTE EINDRUCK BLEIBT!

Knigge-Etikette-Seminar »Lernen & Genießen« mit 4-Gänge-Menü im Panoramahotel Waldenburg

Einmal im Leben zumindest muß man ihn mitgemacht haben – den Knigge-Kurs. Man kann dabei vor allem lernen, wie zukünftige Fettnäpfchen präventiv zu entschärfen sind. Und selbst der Weltgewandteste wird erstaunt feststellen, daß es bei Knigge um weit mehr geht als um Benimm- und Anstandsregeln.

Der »Sozialforscher« Freiherr Adolph Franz Friedrich Ludwig Knigge beschrieb in seiner Schrift »Über den Umgang mit Menschen« die unterschiedlichen menschlichen Charaktere und wie man sich in deren Gegenwart verhalten sollte, um ein harmonisches Miteinander zu gewährleisten. Bis heute ist diese Grundphilosophie für menschliches Zusammenleben gültig und sogar aktueller dennje. Denn wer wünschte sich nicht, daß wir Menschen endlich lernen, taktvoller, höflicher und achtsamer miteinander umzugehen.

Die Knigge-Etikette-Trainerin Antonia Wegmann aus Künzelsau führt neben dem »privaten« Benimm-Coaching vor allem »Business-Seminare« in Firmen durch. Ob nun für die Geschäftsführung, für den Außendienst oder für Auszubildende - die Regeln des harmonischen und achtsamen Umgangs miteinander gelten für alle.

»Es ist im Grunde unerheblich, in welcher Branche Sie tätig sind«, so Antonia Wegmann, »zuvorkommender Umgang mit Menschen ist von entscheidender Bedeutung, - denn Ihr Fachwissen wird vom Gesprächspartner vorausgesetzt! Stilsicheres Auftreten und gute Umgangsformen führen zum Erfolg - privat und beruflich.«

Für NATURSCHECK hat Antonia Wegmann ein besonderes Angebot »für Jedermann« parat: Nämlich ein Knigge-Etikette-Seminar unter dem Motto: »Lernen und Genießen« mit 4-Gänge-Menü im Panoramahotel in Waldenburg. Zum NATURSCHECK-Sonderpreis!

DAS BESONDERE ANGEBOT: »LERNEN & GENIESSEN«

Knigge-Etikette-Seminar mit 4-Gänge-Menü im Panoramahotel Waldenburg

Am 12.10.2013 und am 09.11.2013 findet jeweils von 9.30 Uhr bis 16.00 Uhr ein Knigge-Etikette-Seminar im 4-Sterne-Panoramahotel in Waldenburg statt.

Kursgebühr inkl. 4-Gänge-Menü, Getränke und Pausenkaffee pro Person: 195.- Euro (Sonderpreis statt regulär 225.- Euro).

Maximale Teilnehmerzahl 12 Personen. Also bitte schnell anmelden!

Eingelöst werden kann dieses Angebot bei Antonia Wegmann - Knigge & Etikette-Trainerin Fliederstr. 12-1, 74653 Künzelsau
Tel: 07940/503-2776 oder
info@knigge-etikette.de

»WEINTOUR FÜR ANSPRUCHSVOLLE GENIESSER«

Sortiments-Weinprobe mit Weinberg- und Kellerführung beim Bio-Weingut Hirth am 29.9. und 13.10.2013

Andernorts hat die Lese längst begonnen. Beim Bio-Weingut Hirth dagegen liegen die Weinberge still in der Herbstsonne. Diese scheinbare Muße ist Kalkül. Denn ein guter Bio-Wein benötigt vor allem eines: Zeit, Zeit, Zeit! - Sonne und Regen sind Schicksal, Zeit dagegen ist eigener Wille. Zeit für die geduldige Pflege der Rebstöcke. Nur was die Trauben aus dem Weinberg mitbringen, wird im Faß zu besonderer Güte.

Gehen Sie mit uns auf Entdeckungsreise und erleben Sie unsere Charakterweine im Reich des Kellermeisters, in den ökologisch bewirtschafteten Reben, auf der Aussichtsterrasse direkt am Weinberg und im ansprechend modernen Verkostungsraum des Weingutes Hirth in Obersulm-Willsbach. Lernen Sie Weine kennen wie St. Laurent, Auxerrois aber auch Riesling und Lemberger.

Alle Weine wurden mehrfach prämiert. Der Auxerrois 2011 sogar mit der Medaille »Bester Weißwein Württembergs«.

DAS BESONDERE ANGEBOT VOM BIO-WEINGUT-HIRTH

Sortiments-Weinprobe mit Weinberg- und Kellerführung

Weinberg- und Kellerführung mit 8 Weinproben und schwäbischen Leckereien beim Bio-Weingut-Hirth in Willsbach – mit geführtem Spaziergang durch die Ökoweinberge mit der Weinerlebnisführerin Sibylle Haug.

Termine: 29.9. und 13.10.2013, jeweils ab 15.00 Uhr. Dauer ca. 3 Stunden.

Kosten: 35.- Euro. Die Teilnehmerzahl ist auf 15 begrenzt. Bitte rechtzeitig anmelden.

Eingelöst werden kann dieses Angebot beim
WEINGUT HIRTH
Rebhof 1, 74182 Obersulm-Willsbach, Tel: 07134-5369454
info@weinguthirth.de - oder
beim NATURSCHECK-Magazin

»FEUER & WEIN«

Stimmungsvolle Wanderung mit Fackeln durch die Weinberge und Weingenuß am Rebfeuer.

Am 26.10.2013 beim Bio-Weingut Weinreuter in Leingarten.

Das Bioweingut Weinreuter in Leingarten arbeitet seit mehreren Jahren zu 100 % biologisch-organisch. Alle Weine tragen das ECOVIN Siegel. Seit 2012 hat man zudem intern auf bio-dynamisch umgestellt.

»Ökologische Grundsätze umzusetzen«, so die Winzerin und Weinerlebnisführerin Michaela Weinreuter, »ist eine Frage des Willens. Wir konzentrieren uns auf die Arbeit im Weinberg. Viel Sensibilität ist notwendig, um zu erkennen, wie und wo man die Reben unterstützen kann. Hier arbeiten wir oft nach dem Bauchgefühl. Im Keller sehen wir uns eher als Begleiter, nicht als »Weinmacher«. Um die Vital- und Lebenskräfte, die durch die Trauben in den Keller kommen, zu erhalten, geben wir unseren Weinen Zeit. Zeit, die sie brauchen, um ihre Persönlichkeit zu entwickeln. Erfolg unserer Arbeit sind individuelle Weine mit vielfältigem Charakter.«

Neben Besen und Weinverkauf bietet das Bioweingut Weinreuter Seminare zum Thema Wein, Weinerlebnistouren und »Picknick im Weinberg« an.

»Uns ist es wichtig, die Weinliebhaber - und alle die es noch werden wollen - für das Thema Wein zu sensibilisieren.«, berichtet Michaela Weinreuter. »Und sie mitzunehmen in die Natur, in den Weinberg, in den Keller und in unseren Besen.«

Am 26.10.2013 findet die bereits traditionelle Veranstaltung »FEUER & WEIN« statt. Wie immer in der Nacht zum Sonntag, an dem die Zeit wieder zurückgestellt wird. An diesem Abend lernen Sie das Weingut einmal auf eine ganz besondere Weise kennen. Mit der Biowinzerin, Weinerlebnisführerin und Weindozentin Michaela Weinreuter wandern Sie mit Fackeln zum Rebfeuer. Freuen Sie sich auf die Lieblingsweine der Winzerin und auf kleine Köstlichkeiten und andere Überraschungen. Weitere Informationen unter www. weinerlebnis-weinreuter.de

DAS BESONDERE ANGEBOT VOM BIO-WEINGUT WEINREUTER

FEUER & WEIN – Weingenuß am Rebfeuer

Startpunkt: Samstag 26.10.2013 um 18.00 Uhr beim Bio-Weingut Weinreuter

Preis pro Person: 30.- Euro inkl. Weinwanderung, Speisen und Getränke. Anmeldung erforderlich!

Eingelöst werden kann dieses Angebot beim …

Bio-Weingut Weinreuter
Riedhöfe 2, 74211 Leingarten
Tel: 07131 - 402540
info@weinerlebnis-weinreuter.de

GESUNDHEITSPROJEKT »TANZEN & ENTSPANNEN« -

in der ganzheitlichen Tanzschule Birkel in Lauffen a. N.

Birkel
ganzheitliche Tanzschule
und Entspannungsschule
für Geist, Seele und Körper

NATURSCHECK und die ganzheitliche Tanzschule BIRKEL in Lauffen starten im Herbst 2013 ein ambitioniertes und bisher einzigartiges Projekt unter dem Motto »Tanzen & Entspannen«. Sowohl Tanzpaare als auch Solotänzer können daran teilnehmen. Für das Projekt sind keine tänzerischen Vorkenntnisse notwendig.

»Tanzen macht nicht nur Spaß - es hält Körper und Geist gesund und fit.«, berichtet Tanzlehrer Fred Birkel. »Die Grundformen unserer Bewegung: Gehen, Federn, Laufen und Schwingen sind in nahezu idealer Weise im Tanzen vereint. Die Körperhaltung wird kontrolliert und trainiert, Muskeln, Herz und Kreislauf gestärkt. Wer tanzt, empfindet die körperliche Übung oft gar nicht als Anstrengung.«

Seit vielen Jahren wirbt die Tanzschule mit den Worten: »Ausgehen, gemeinsame Zeit verbringen, Musik erleben.« Dem wird nun »Erholen, Entspannen, Kraft schöpfen« hinzugefügt.

»Tanzen & Entspannen« ist eine ganz besondere Symbiose, wechseln sich hier doch Bewegung und Innehalten harmonisch ab und ermöglichen eine erhöhte Achtsamkeit.

Die Halbtages-Veranstaltungen im Herbst 2013 sind regionale »Pilotprojekte«, denn auch überregional besteht eine große Nachfrage nach dieser bisher einzigartigen Kombination.

Daher laden wir alle Tanz- und Entspannungsinteressierten herzlich dazu ein.

DAS BESONDERE ANGEBOT DER TANZSCHULE BIRKEL IN LAUFFEN A. N.

»Tanzen & Entspannung« – Halbtageskurs

Samstag, den 12.10.2013 von 14.00 Uhr bis 18.00 Uhr und am Samstag, den 16.11.2013 von 10.00 Uhr bis 14.00 Uhr.

Kursgebühr inkl. Getränke: 90.- Euro. Begrenzte Teilnehmerzahl, daher Anmeldungen bitte frühzeitig vornehmen.

Eingelöst werden kann dieses Angebot in der …

Tanzschule Birkel
Wilhelmstr. 12, 74348 Lauffen
Tel: 07133-21639 oder
www.tanzschule-birkel.de

AVWF – DIE METHODE DER WELTMEISTER

Gehirntraining durch schallmodulierte Musik – mit bis zu 75 % »Gruppen-Rabatt«

Bereits mehrfach haben wir im NATURSCHECK über die »die »Audio-Visuelle-Wahrnehmungs-Förderung«, kurz AVWF berichtet. Entwickelt hat diese Behandlungsmethode der Neuro-Coach und Mentaltrainer Ulrich Conrady. Dabei hören Erwachsene oder auch Kinder über einen Zeitraum von 10 Tagen eine Stunde lang über Kopfhörer schallmodulierte Musik. Die »modulierten Schallwellen« stimulieren bestimmte Bereiche des Gehirns, die sozusagen »neu programmiert« werden. Folge sind: erweitere Wahrnehmung, höhere Konzentrationsfähigkeit und größere Gelassenheit in Streßsituationen.

Was so einfach klingt, zeigt bei vielen Anwendern eine geradezu sensationelle Wirkung. Nicht umsonst hat die »Gehirnstimulierung durch schallmodulierte Musik« inzwischen den Weg in den internationalen Spitzensport gefunden, und schon heute bekennen sich zahlreiche Goldmedaillengewinner dazu. Die komplette österreichische Ski-Nationalmannschaft arbeitet mit AVWF, die deutschen Biathletinnen und viele andere mehr.

Dabei wurde AVWF ursprünglich nicht für den Sport entwickelt, sondern um verhaltensauffällige und lernschwache Kinder zu therapieren. »Mit der Audio-Visuellen-Wahrnehmungsförderung«, so Ulrich Conrady »können bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen Lern- und Aufnahmefähigkeit, Motorik sowie mentale und körperliche Leistungsfähigkeit verbessert werden. Schon nach wenigen Trainingseinheiten stellen sich in der Regel die ersten Erfolge ein.«

Seit 2011 gibt es auch im Raum Heilbronn/Hohenlohe ein AVWF-Zentrum. Dieses konnten wir dazu bewegen, ein besonderes NATURSCHECK-ANGEBOT zu präsentieren. Die reguläre, 10malige AVWF-Anwendung kostet 1.530.- Euro pro Person. NATURSCHECK-Leser können diese von 1.9. – 30.11.2013 um bis zu 75 % günstiger erhalten.

DAS BESONDERE ANGEBOT DES AVWF-ZENTRUMS HOHENLOHE

Gemeinsam geht vieles leichter

An einem AVWF-Gerät können mehrere Kopfhörer angeschlossen werden. Daher bieten wir allen NATURSCHECK-Lesern die Möglichkeit, sich die Kosten mit bis zu 3 weiteren Teilnehmern zu teilen.

Das heißt: Wenn Sie einen »Mit-Hörer« finden, der gemeinsam mit Ihnen oder Ihrem Kind das 10malige AVWF-Hören in Anspruch nimmt, halbiert sich der Preis auf 765.- Euro pro Person.

Bei insgesamt 4 Hörern bezahlt jeder nur noch ein Viertel der Gesamtkosten, nämlich 382,50 Euro pro Person. Das Angebot gilt bis **30.11.2013.**

**Eingelöst werden kann das Angebot bei Rainer Dürre,
AVWF-Zentrum Hohenlohe
in Forchtenberg-Sindringen
Tel: 07948-940115 oder
info@schulleben.com**

GUSTAV JÄGER – DAS UNIVERSALGENIE AUS NEUENSTADT-BÜRG

… und sein Buch über »Die Wirksamkeit der Homöopathie« für nur 15,- EUR

Von Dezember 2011 bis September 2012 widmeten wir dem Naturforscher und Universalgenie Prof. Dr. med. Gustav Jäger (1832-1917) aus Neuenstadt-Bürg eine ganze Artikelserie.

Gustav Jäger haben wir unzählige Erkenntnisse zu verdanken zu Themen wie Gesundheitspflege, Heilkunst, die menschlichen Individualdüfte - und vor allem über die Funktionsweise der Homöopathie. Prof. Jäger war nach Gustav Hahnemann der erste, der die Wirkung der Homöopathie auch wissenschaftlich nachgewiesen hat. Und obwohl heute die Homöopathie in der Gesellschaft weitestgehend anerkannt ist und fast 50 % aller Deutschen homöopathische Produkte benutzen, wird der Name »Jäger« kaum genannt. Warum?

Fakt ist: bei kaum einem Forscher wurde mehr abgeschrieben als bei ihm - sowohl von anderen Wissenschaftlern als auch von namhaften Bestsellerautoren wie z. B. Patrick Süskind. Dessen millionenfach verkaufter und auch erfolgreich verfilmter Roman »Das Parfüm« basiert auf Forschungsergebnissen von Gustav Jäger.

Gustav Jäger war seiner Zeit um Lichtjahre voraus – und ist es auch heute noch. Daher werden seine Arbeiten auch von der Wissenschaft ignoriert oder absichtlich unter den Teppich gekehrt. Seine Forschungsergebnisse über den »wissenschaftlichen Beweis« und die »Wirksamkeit der Homöopathie« hat der schwäbische Naturforscher in seiner Schrift »Ein verkannter Wohltäter« zusammengefaßt. Diese Schrift war lange verschollen und wurde von seiner Ururenkelin Selma Grönbeck (heute Selma Gienger) 2002 unter dem Titel: »Warum küssen sich die Menschen?« neu aufgelegt. Der Titel ist etwas irreführend, bezieht sich jedoch auf die Tatsache, daß bestimmte Individual-Düfte unser Verhalten beeinflussen, wenn nicht gar bestimmen, bishin zur »Partnerfindung«.

Dem NATURSCHECK MAGAZIN ist es gelungen, 50 dieser seltenen Bücher zu erwerben, die wir unseren Lesern kostengünstig zur Verfügung stellen möchten.

DAS BESONDERE ANGEBOT: GUSTAV JÄGER

Buch über »Die Wirksamkeit der Homöopathie«

Gustav Jägers Buch über den »wissenschaftlichen Beweis« und die »Wirksamkeit der Homöopathie« unter den Titel »Warum küssen sich die Menschen« war bisher im Buchhandel für 49,90 Euro pro Exemplar erhältlich.

NATURSCHECK bietet es den ersten 50 ernsthaft Homöopathie-Interessierten für 15.- Euro zzgl. 3.- Euro Versand an. Das Angebot gilt bis 30.11.2013

Bestellungen bei:
Naturscheck Magazin
mh@naturscheck.de oder
07945-943969

Nur solange Vorrat reicht!

AVWF®
Methode

Anne-Sophie
Hotel · Restaurant · Akademie

ROSSMANN
Modewelt

BioWeingut WeinReuter

Birkel
ganzheitliche Tanzschule
und Entspannungsschule
für Geist, Seele und Körper

AUM-Ayurvedazentrum

WEINGUT
HIRTH

Knigge-Seminar

Biokochen mit Frau Koch

Dipl. Ernährungswissenschaftlerin **Tanja Koch** gibt Kochkurse bei der VHS und arbeitet im Naturland Bio-Obsthof Gräßle in Heilbronn-Biberach. Unter der Rubrik: »Biokochen mit Frau Koch« macht sie regelmäßig Rezeptvorschläge. Ihr Motto: »Kochen ist Leidenschaft, Essen ist Genuß und für den Genuß nur die hochwertigsten Zutaten.«

Herbst-Küchlein mit Kürbis, Champignons & Gruyère
- für etwa 6 runde Förmchen mit etwa 10-15 cm Durchmesser -

200 g Hokkaidofruchtfleisch, mit Schale ohne Kerne - waschen, trocknen und mit dem Sparschäler oder einem guten Hobel in feine Späne hobeln

200 g Steinchampignons - den sichtbaren Schmutz mit einem Küchenkrepp entfernen und die trockenen Stielenden leicht abschneiden. Die Pilze in etwa 3 mm dicke Scheiben schneiden

50 g Schalotte - schälen und fein würfeln

Olivenöl - in einer Pfanne erhitzen und nacheinander portionsweise die Pilzscheiben scharf anbraten und herausnehmen. Danach die Schalotten dünsten, die Kürbisspalten zugeben und für 1-2 Minuten dünsten bis leicht anbraten, bis sie gar sind.

1 TL gehackte Pepperoni, 2 TL Balsamico bianco - Salz, Pfeffer - unter die Kürbisspalten mischen und würzen. Die Pilze ebenfalls etwas salzen und pfeffern

100 g Crème fraîche, 100 g fein geriebener Gruyère (Käse),
5 EL Sahne, 30 g fein gehackte, geröstete Walnüsse
0,25 TL gemahlener Bockshornklee, Salz, Pfeffer - alles zu einer glatten Masse verrühren. Den Backofen auf 200 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.

300 g rechteckiger Blätterteig aus dem Kühlregal, Butter zum Fetten, Mehl zum Ausstäuben - den Blätterteig auseinander rollen und in etwa 6 gleichgroße Quadrate oder Rechtecke schneiden. Sechs kleine Quiche- oder Tarte-Förmchen mit etwa 10-15 cm Durchmesser mit Butter fetten und Mehl leicht ausstäuben. Den Blätterteig hineindrücken und die Ecken des Teiges leicht über den Rand der Form nach außen drücken. Die Crème fraîche-Käse-Masse mittig auf dem Boden der Küchlein verteilen, die Kürbisspalten und darauf die Pilze geben und die Küchlein für etwa 20-30 Minuten goldbraun backen

Tipp
Dafür kann natürlich auch Mürbteig verwendet werden.
Sie schmecken auch sehr lecker mit Speck oder Schinken

Bürgerinitiativen machen gegen Windparks mobil

Die Energiewende ist auf politischer Ebene beschlossene Sache. Beim Ausstieg aus der Atomenergie hin zu mehr Erneuerbaren Energien geht es aber nicht nur um ökologische Stromerzeugung, sondern auch um viel Geld – speziell bei der Windenergie. Hohenlohe – das Land der Burgen, Schlösser und Biobauernhöfe – soll nach dem Wunsch der Politik bei der Windkraftenergie eine überregionale Vorzeigefunktion einnehmen. Gegen die geplanten Windräder regt sich in der Bevölkerung immer mehr Widerstand – so auch im Limpurger Land.

»Der Wind, der Wind, das himmlische Kind« – so lautet ein bekanntes Zitat aus dem Märchen »Hänsel und Gretel« der Gebrüder Grimm. Für die Planer von Windkraftanlagen ist die natürliche Windkraft ein Segen – bringt dieser doch bei Realisierung eines Windkraftprojekts garantiert einen Geldregen. Über diesen Reim können Windkraftgegner nicht unbedingt lachen. Diese halten es lieber mit Michelangelo. »Frieden findet man nur in den Wäldern« – das war eine der Lebensweisheiten des italienischen Bildhauers und Malers. Mit der »Waldeslust, in der einsam die Brust schlägt« und die »lieben Vögelein« stimmungsvolle Trällerarien auf den Wald einstimmen, scheint es momentan bei Windkraftgegnern nicht zum Besten bestellt zu sein. In ihren Augen beeinträchtigen einige der geplanten Windradstandorte das ökologische Gleichgewicht in der Natur und die Lebensqualität des Menschen. Ihrer Meinung nach führen riesige Windkraftanlagen im sensiblen Ökosystem Wald jeden Naturschutz ad absurdum.

Ein »windradpolitischer Brennpunkt«, der überregional diskutiert wird, ist das Limpurger Land bei Gaildorf. »Ich als naturliebender und erholungsbedürftiger Bürger aus der Umgebung der Limpurger Berge bin in ernsthafter Sorge, daß dieses einmalige Naturparadies durch bis zu 30 Windkraftanlagen unvorstellbarer Dimension (200 bis 244 Meter Höhe) zur Unkenntlichkeit zerstört werden soll«, beklagt Werner Krieger, Bürgerinitiative »Für Gaildorf«. Die Bürgerinitiative zählt bei ihren Anliegen auch auf die Unterstützung der Bürgerinitiative Pro-Limpurger-Berge, die im benachbarten Michelbach (Bilz) ansäßig ist.

Windradgegner in der Region formieren sich

Doch auch andernorts macht man mobil gegen die Windradpläne. So werden auch im Taubertal geringe Abstände zu Wohnflächen oder geplante Windräder in wertvollen Ökosystemen kritisiert. Damit das Taubertal auch weiterhin »lieblich« bleibt, machen dort die beiden Bürgerinitiativen »Bürgerinitiative Windwahn Nein Danke Apfelbach« und die Bürgerinitiative »Zukunft-Mensch-Natur Althausen« gemeinsame Sache. In Mulfingen setzt sich eine engagierte Bürgerschaft für einen Mindestabstand von 1.000 Metern zu Wohngebieten im Mittleren Jagsttal ein. Mancher Bürger in Blaufelden wird sich insgeheim wohl »diebisch« darüber freuen, daß die hochtrabenden Windradpläne bei Blaufelden inzwischen quasi »vom Winde verweht« wur-

den – die Anzahl an potenziellen Flächen für Windräder ist dort von 24 auf vier geschrumpft.

Im neu gegründeten Landesverband baden-württembergischer Bürgerinitiativen gegen Windkraftanlagen in Natur- und Kulturlandschaften wird die Kritik an der aktuellen Windradpolitik deutlich. »In unserem als Dachverband fungierenden Landesverband sind neben den beiden Bürgerinitiativen aus Bad Mergentheim noch weitere Bürgerinitiativen aus Hohenlohe – z.B. aus Schwäbisch Hall, Michelbach, Gaildorf usw. Mitglied. Insgesamt sind in unserem Landesverband bis jetzt 25 Bürgerinitiativen zusammengeschlossen«, sagt Walter Müller, kommissarischer Pressewart.

Emotionale Diskussionen

Das Thema Windkraftenergie löst heftige »Gefühlsorkane« aus. Windwahn, Naturfrevel, Landgrabbing (engl.: Landraub), Landschaftsverspargelung und Windkraft-Mafia sind einige Begriffe, die bei der aktuellen Windrad-Debatte fallen. Der Unmut der Windkraftgegner richtet sich gegen »rücksichtslose« Energieversorger, »renditeorientierte« Investoren und »gekaufte« Planer. Diese würden zu wenig auf die Belange der Bürger und der Natur eingehen. Bemängelt wird von Windkraftgegnern außerdem der Umstand, daß zu wenig über Alternativen zur Windkraftenergie nachgedacht wird. Manche Bürger wollen mit großem Engagement verhindern, daß die Windradlobby auf der Landkarte munter »Windradfähnchen« an jedem x-beliebigen Ort »pinnt«. Schließlich sei manchmal gar nicht gewährleistet, ob sich in einer windarmen Gegend eine Windkraftanlage für die Investoren überhaupt rechne. Windkraftbefürworter kontern mit dem Vorwurf, daß alle Windkraftgegner verkappte Befürworter der reaktionären Atomenergie seien.

Meinungsmache durch Bilderbotschaften

Windkraftgegner setzen bei der Aufklärung der Öffentlichkeit auf die Macht der Bilder und die Kraft der Emotionen. Als Prinz Charles im Mai seine deutsche Verwandtschaft auf Schloß Langenburg besuchte, waren lokale Windradkritiker ebenfalls im Jagsttal präsent. »Ich habe bei diesem medienwirksamen Event im Auftrag unseres Landesverbands unsere Bürgerinitiativen vor Ort unterstützt«, so Walter Müller.

Ein Bild sagt oft mehr als 1000 Worte – daß an diesem Spruch was dran ist, zeigt eine Fotomontage der Bürgerinitiativen Für Gaildorf und Pro Limpurger Berge. Die Fotomontage wurde auch schon als Postkarte an den baden-württembergischen Umweltminister Franz Untersteller abgeschickt. Nach dem »Vorher-Nachher-Prinzip« wird hier auf eindringliche Weise sichtbar, welche landschaftlichen Veränderungen auf den Natur- und Erholungsraum Limpurger Land zukünftig zukommen könnten. »Die Konsequenzen wären gravierend«, sagt Werner Krieger. Vor dem Inkrafttreten des neuen Landesplanungsgesetzes seien Gaildorf und die Limpurger Berge im alten Regionalplan noch Ausschlußgebiet für Windkraft gewesen. Und selbst in seiner neuesten Planung hat der Regionalverband Heilbronn-Franken dort – unter ande-

MARTIN LANG | Immobilien
Ich gebe Immobilien ein Zuhause

Ein zufriedener Kunde ist das wichtigste Ziel für mich. Durch ehrliches, faires und engagiertes Auftreten gegenüber meinen Kunden erreiche ich dieses Ziel in der Regel auch.

Für das Jahr 2012 von Deutschlands größtem Immobilienportal ausgezeichnet.

Von FOCUS für 2013 zu Deutschlands besten Maklern gewählt.

Mehr dazu lesen Sie auf meiner Homepage.

TOP IMMOBILIEN MAKLER 2013 FOCUS

Martin Lang
Immobilienmakler (IHK)
Gepr. Technischer Fachwirt
Mitglied im IVD Verband

Unterheinrieterstraße 19-3
74199 Untergruppenbach
Büro: 07130 5894957
Mobil: 01522 8677858

info@martin-lang-immobilien.de
www.martin-lang-immobilien.de

WEINGUT
HIRTH

UNSERE WEINFLASCHEN SIND NICHT GRÖSSER ALS ANDERE. TROTZDEM PASST MEHR GENUSS HINEIN.

ECOVIN Wir lassen weg, was sich auf Kosten des Genusses breit macht. Und geben unserem Wein so reichlich wie nur möglich mit, was den wahren Unterschied ausmacht: Zeit und nochmals Zeit. So schaffen wir Platz für mehr Natürlichkeit und mehr Aroma. Kommen Sie auf unser Gut bei Willsbach und erfahren Sie alles über unseren zu 100 % biologisch-organischen Weinbau. Kosten Sie unsere Weine, lassen Sie sich im Gutsausschank schwäbische Leckereien schmecken, genießen Sie die Idylle. Ganz so, wie unser Wein reifen darf: in aller Ruhe. Öffnungszeiten von Gutsausschank und Keller unter **WWW.WEINGUTHIRTH.DE** oder **TELEFON +49 (0) 71 34 5 36 94 54**

rem »aufgrund der besonders schutzwürdigen Landschaft und Tierwelt« – keine Vorranggebiete für Windkraft ausgewiesen«, betont Eleonore Krause-Krieger.

Folgen für Flora und Fauna durch Windenergie?

Die Mitglieder der Bürgerinitiative Für Gaildorf sehen außerdem die Einflugkorridore für geschützte Vogelarten wie den Rotmilan oder Jagdgebiete von Fledermausarten gefährdet. Doch nicht nur seltene Tierarten könnten unter Windrädern in den Limpurger Bergen leiden. »Für die Menschen hat es natürlich auch gravierende Auswirkungen, da die Mindestabstände des Naturstromspeichers (vier Anlagen von 244 Metern Gesamthöhe) hier in Gaildorf auf zirka 1.260 Meter an die Bebauung heranreichen«, betont Eleonore Krause-Krieger. In England dagegen würde für solch große Anlagen ein Mindestabstand von drei Kilometern gelten und selbst in Bayern forciert Ministerpräsident Seehofer jetzt das 10-fache der Gesamthöhe der Anlage an Abstand. »Es ist mit erheblichen Auswirkungen an Lärm und Infraschall zu rechnen und folglich mit einer starken Beeinträchtigung der Wohnqualität und auch gesundheitlicher Art wie Schlafstörungen, Kopfschmerzen oder Bluthochdruck«, sieht Eleonore Krause-Krieger voraus.

Bei den Limpurger Bergen zwischen Michelbach (Bilz) und Gaildorf handelt es sich um ein (noch) intaktes Waldgebiet, in dem der Mensch beim Joggen, Wandern oder Radfahren vom Alltag abschalten kann. Den Verlust als Naherholungsgebiet für die Gaildorfer Bevölkerung mag sich Werner Krieger gar nicht vorstellen. »Speziell die Standorte für den Naturstromspeicher MBS werden im Winter zu einer Art Sperrgebiet, bei dem ein installiertes »Sicherheitssystem« die Bürger vor Eiswurf schützen soll – das hat man vor dem Bürgerentscheid auch nicht bekannt gegeben«, beklagt Werner Krieger. Die Warnungen der Bürgerinitiative seien vom Tisch gefegt worden.

Klamme Gemeindekassen und unterschiedliche Eigeninteressen

Neben potenziellen ökologischen und gesundheitlichen Auswirkungen könnten die geplanten Windradanlagen im Limpurger Land noch einen weiteren unerwünschten Effekt nach sich ziehen. In einem Landstrich, in dem jeder Blick riesige Windräder streift, tritt ein enormer Werteverlust der dort bestehenden Wohnimmobilien ein. Dementgegen profitieren die Verpächter der Grundstücke, auf denen sich die Windkraftanlagen befinden – von Windrädern im Limpurger Land. »Das können im Einzelfall Privatleute, aber auch die Gemeinde, das Land oder die Kirche sein, die hohe Pachteinnahmen (40.000 Euro und mehr pro Jahr und pro Anlage) einstreichen«, so Werner Krieger.

Die Rolle der Kommunal- und Landespolitik beim Thema »Erneuerbare Energien« kritisieren die Sprecher der Gaildorfer Bürgerinitiative ebenfalls. »Die Regionalverbände, die diese Aufgabe bisher innehatten, wurden weitgehend entmachtet«, sagt Eleonore Krause-Krieger. »Es ist sehr zeitaufwendig, sich in die Windenergieproblema-

tik einzuarbeiten, und viele Gemeinderäte sind da einfach überfordert«, ergänzt ihr Mann. »Sie werden von lokalen Interessen bedrängt und sehen sich in der Pflicht, Flächen auszuweisen, da es keine Ausschlußgebiete alter Prägung mehr geben darf«, moniert Werner Krieger.

Für potenzielle Investoren müssen die Entscheidungen lückenlos nachvollziehbar sein – eine Vorgabe mit ambivalenten Folgen. »Da sich Investoren eine Baugenehmigung einklagen können, möchten die Gemeinden zum einen angreifbare »Planungsschnellschüsse« vermeiden, aber zum andern natürlich über Pachteinnahmen davon profitieren«, so Werner Krieger.

Durch das neue Landesplanungsgesetz müssen und wollen die Gemeinden aktiv in der Planung werden. »Sobald diese Planungen bekannt werden, gründen sich natürlich häufig sofort Bürgerinitiativen, die ihre Heimat nicht ohne Gegenwehr der Zerstörung preisgeben wollen«, sagt Eleonore Krause-Krieger. Das sei auch gut so. »Vor allem in früheren Ausschlußgebieten wie hier ist der Frevel an der Natur einfach immens«, bestätigt sie.

Fukushima wirkt nach

Zusammen mit anderen Gaildorfer Bürgern ist das Ehepaar Krieger dem Ratschlag des früheren Bürgermeisters Eggert gefolgt und hat die Windkraftanlagen im nahen Ruppertshofen besucht. »In Gesprächen mit Anwohnern, die über Lärm, Schattenschlag und Auswirkungen des Infraschalls gesprochen haben und dem eigenen Hören des Lärms war uns sofort klar, daß wir uns mit diesen geringen Abständen zur Bebauung nicht anfreunden werden«, bekräftigt Eleonore Krause-Krieger.

Während die Windkraft vor Fukushima im Wald noch tabu war, treibt die Politik seitdem den Ausbau der Windenergie in Baden-Württemberg mit großer Geschwindigkeit voran – in den Augen der Bürgerinitiativen zu schnell und zu wenig durchdacht. »Die Anlagen werden immer größer und die Abstände immer kürzer«, bedauert Eleonore Krause-Krieger. Knapp 700 Anlagen sind in den Wäldern zwischen Bodensee und Odenwald geplant. »Die Naturzerstörung des eigentlichen Klimaretters – dem Wald – schreitet so weiter voran«, befürchtet die Gaildorferin. Der Schutz der Natur und die Einhaltung internationaler Schutzabkommen müsse aber Bestand haben.

Für die Energiewende, aber gegen umweltfeindlichen Windwahn

Die Bürgerinitiativen Für Gaildorf und Pro Limpurger Berge sind nicht grundsätzlich gegen Windkraftenergie und befürworten sogar die Energiewende. Diese bedarf aber eines bundesweiten, besser noch eines europaweiten Masterplans. Die Mitglieder der Bürgerinitiativen monieren auch, daß alternative Möglichkeiten zur Windkraft vor Ort zu wenig diskutiert würden. »Wenn man bedenkt, daß zur Zeit nur 0,8 Prozent an Windenergie in Baden-Württemberg von 400 Anlagen erwirtschaftet wird, würden wir es als gesichert betrachten, daß die angestrebten 10 Prozent an Windenergie durch andere Maßnahmen ersetzt werden können«, ergänzt er. Zumal es fraglich sei, ob mit 1.000 Anlagen eine Erhöhung auf 10 Prozent überhaupt erreicht werden könne.

»Allein wenn wir nur noch die Hälfte der Lebensmittel, die wir wegwerfen, nicht mehr wegwerfen würden, hätte das energetisch dieselbe Konsequenz, wie wenn jedes zweite Auto stillgelegt würde – nur würde daran niemand verdienen«, philosophiert Eleonore Krause-Krieger. Wunder dürfe allerdings keiner erwarten. »Es gibt keine alternative Möglichkeit für Windkraft in Gaildorf, die beim Naturschutz unproblematisch wäre«, bestätigt sie.

Fazit: das Thema Windkraftenergie wird die Menschen in der Region auch zukünftig stark beschäftigen und weiterhin zu hitzigen Debatten zwischen Bürgerinitiativen und den beteiligten Windradbetreibern und Gemeinden führen. Ein gemeinsamer Konsens scheint schwer. Allerdings ist in unserem bisherigen Denk- und Wirtschaftssystem eine wirklich harmonische Lösung oft gar nicht möglich. Das System ist äußerst fehleranfällig und nicht selten auf die falschen Prinzipien ausgerichtet. Die Politik blickt eher selten über den Tellerrand – die Folge sind häufig nicht zu Ende gedachte und aktionistische Lösungsansätze, die zwangsläufig zu verschärften Pro- und Kontra-Debatten führen. Dies zeigt sich vor allem beim Thema Erneuerbare Energien – noch sind sich alle an der Debatte beteiligten Institutionen nicht einig, wie man Energie spart, um so evtl. mit weit weniger Windrädern auskommen zu können als geplant.

Ob pro oder kontra – mit endlosen Debatten und ohne fähige Schiedsrichter mit ausreichend Sachkenntnis ist auf Dauer allerdings keinem wirklich geholfen. Anhand der Debatte um die geplanten Windräder im Limpurger Land zeigt sich aber auch wieder einmal der Paragraphendschungel. Dieser erscheint noch undurchdringbarer als ein großes Waldstück in finsterer Nacht bzw. wirkt stärker als riesige Rotoren auf offener Fläche in einer windreichen Gegend.

www.kraeuterzentrum-Wasenhof.de

mit allen Sinnen erlebte Natur

Heilpflanzenkunde - Seminare
und Gruppenveranstaltungen uvm.
HeilkräuterPädagogenAusbildung

Offene Sonntagnachmittage 2013
15.9. und 27.10. 14 - 17 Uhr
mit Kräuterführung um 14.30 Uhr

4.10. Kräuterwerkstatt Senf
Im November: **Seifen-küche**
und vom **25. bis 28.11. geöffnet**

Kräuterzentrum Wasenhof
71577 Großerlach/Wasenhaus
Telefon: 07192 - 20769

Autor
Andreas Scholz

Fotos
Andreas Scholz, Torsten Haag

Weitere Informationen:
» Bürgerinitiative Für Gaildorf
Web: www.bi-fuer-gaildorf.de
» Bürgerinitiative Pro Limpurger Berge
Web: www.pro-limpurger-berge.de
» Bürgerinitiative Vernunftkraft
Web: www.vernunftkraft.de

Der harte Weg in eine Patchwork-Familie

»Laß mich in Ruhe, laßt mich alle in Ruhe! Du hast mich ja sowieso im Stich gelassen. Du wärst doch einfach gegangen, und ich hätte bei der Mutter und ihrem blöden Macker bleiben müssen! Ich hasse dich. Du hast mir gar nichts mehr zu sagen. Kümmer dich doch um deine neue Tuss´. Ich interessiere dich ja sowieso nicht, und Nela haste eh unter Kontrolle! Die ist ja viel zu blöd, daß sie merkt, was da läuft, wie euch die blöde Kuh eingewickelt hat. Und mit wem ich zusammen bin, geht euch einen alten Sch … an!«

Sarah, knapp 18 Jahre alt, tobt, schreit, weint, wirft Gegenstände durch ihr Zimmer, ist völlig außer Rand und Band. Dann schnappt sie sich ihre Tasche, stürmt raus, knallt die Türe hinter sich zu. »Mich seht ihr nicht mehr hier! Macht doch was ihr wollt!« Rita und Heinz stehen völlig fassungslos in Sarahs Zimmer. Ritas vorsichtiger Gesprächsversuch mit der älteren Tochter ihres neuen Partners endete in einem Desaster.

Sehr oft erlebe ich in meiner Praxis in Patchwork-Familien solche und ähnliche Situationen bei dem Versuch, eine neue Familie zu gründen. Vor acht Wochen ungefähr saß nun Rita A., in Tränen aufgelöst und fast erdrückt von ihren Schuldgefühlen, bei mir in der Praxis.

Rita A. hatte vor mehreren Jahren zusammen mit ihrem Sohn ihren Mann verlassen. Er war der Pfau der Frauen in seiner Abteilung, und wie weit das manchmal ging, wollte Rita A. am Ende gar nicht mehr so genau wissen. Die herabsetzenden Vergleiche mit seinen »Stars« hatten ihr Selbstbewußtsein völlig zerstört. Oft hatte sie im Bekanntenkreis Sätze gehört wie: »Du mußt eben mal netter zu ihm sein, schmink dich, zieh dich verführerisch an.« Oder auch: »Laß dir doch nicht immer alles gefallen!« Sie hatte ihn, wie auch diese simplen und dummen Ratschläge so unglaublich satt. Jetzt, nach Jah-

ren, hatte sie aus einer Verzweiflungsreaktion heraus den Absprung geschafft und begann mit dem jetzt 15jährigen Sohn sich ein eigenes Leben aufzubauen. Auf einem Seminar lernte sie einen sehr netten, ruhigen Mann kennen, sie verliebten sich und wollten eigentlich bald heiraten. Seine Frau hatte ihn wohl mehrfach betrogen und war dann zu ihrem derzeitigen Freund gezogen. Die beiden pubertierenden Mädchen überließ sie ihm; sie hatten in ihrer neuen Partnerschaft keinen Platz. Inzwischen war er geschieden, und Rita A. und er wollten zusammenziehen.

Aber in dieser Patchwork-Familie lief von Anfang an nichts nach Wunsch. Ritas Sohn war - durch Vaters Verhalten und Mutters Schmerz - extrem in seiner Rolle als Sohn verunsichert. Eigentlich sollte der Vater ja sein Vorbild sein. Aber dieser lebte ein Leben vor, bei dem der Sohn sah, wie sehr es die Mutter verletzte. Er hatte inzwischen die Rolle des Vaters für sich in Anspruch genommen, was ihn natürlich vollständig überforderte. Er wurde aggressiv, versuchte die Mutter zu kontrollieren, zu bevormunden und akzeptierte keinerlei männliche »Konkurrenz« in seinem »Revier«. Er litt immer noch unter den Schuldgefühlen und der Angst, seine Mutter nicht genügend vor Schmerz beschützt zu haben.

Ganz ähnlich verlief es bei Ritas neuem Partner. Auch seine Töchter erlebten den Schmerz des Vaters. Die Mutter hatte schon vor der endgültigen Trennung mehrfach den Ausbruch, anfangs mit den Kindern, geprobt. Mit jedem neuen Seitensprung wuchs die Angst der Mädchen, den Vater zu verlieren. Die Jüngere hat inzwischen eine regelrechte Angststörung entwickelt, kann nur noch mit dem Vater das Haus verlassen, versucht ihn krampfhaft an sich zu binden. Die Ältere ist genau das Gegenteil: sie läßt sich gar nichts mehr sagen, machte schon mit 17 was sie wollte und sucht bis jetzt bei wesentlich älteren Männern den Halt, den das Elternhaus nicht hatte bieten können.

Hier zeigte sich das ganze Drama vieler Patchwork-Familien. Zwei tief verletzte Eltern, die selbst an ihren traumatischen Lebensläufen zu arbeiten haben, versuchen mit einem oder mehreren extrem verletzten und verunsicherten Kindern, die oft seit Jahren aus jeglicher Sicherheit herausgerissen sind, eine neue, stabile Harmonie zu gründen. Zudem existieren im Hintergrund noch die Ex-Partner, die oft über die Kinder weiterhin versuchen, Einfluß zu nehmen oder gar aktiv Unfrieden stiften.

Dennoch kann es klappen! Aber die ganze Familie muß mit viel gutem Willen und viel Vertrauensvorschuß an sich arbeiten. So auch, Gott sei Dank, letztendlich bei Rita. Rita entschloß sich zu einer Hypnosetherapie mit mir. Wir arbeiteten unter Hypnose heraus, warum sie so lange das Ehedrama mit ihrem Mann erduldet hatte. Es zeigte sich, zu Hause war sie schon die unerwünschte Tochter, die froh sein durfte, überhaupt gelegentlich beachtet zu werden. Ständig vermittelten ihr die Eltern die Schuld an der schweren Geburt, die Enttäuschung, nicht der erhoffte Sohn zu sein. Sie fühlte sich minderwertig und schuldig. Fast folgerichtig suchte sie sich dann einen Mann aus, der genau diese vertrauten Gefühle ständig neu bestätigte. Das kannte sie, damit »konnte sie umgehen«.

Unter Hypnose verwandelten wir dieses mangelnde Selbstwertgefühl aus der Vergangenheit Stück für Stück in ein neues, positives Bild von sich selbst. Jetzt war sie auch immer stärker imstande, ihrem Sohn in seiner Beschützer-Rolle Einhalt zu gebieten und ihre Rolle als Mutter und erwachsene, ältere Frau wahrzunehmen. Ihr Partner allerdings fand, daß er keiner psychologischen Unterstützung bedurfte. Seine Erfahrungen mit Vertrauen zu einer Partnerin seien Beweis genug für die Richtigkeit seines grundsätzlichen Mißtrauens. Immerhin schaffte Rita es, mit ihrem neuen, eigenen Selbstvertrauen und Beharrlichkeit ihn zum Nachdenken zu bringen. Er merkt jetzt, daß er die Fehler »eines« Menschen nicht auf andere Menschen einfach übertragen durfte. Seine ältere Tochter ist nach wie vor desinteressiert an ihrer Familie, auch an ihrem Vater, von dem sie sich tief enttäuscht fühlt, da er in früheren Jahren bereit war, beide Kinder im Falle einer Scheidung seiner Frau zu überlassen. Daß er arbeiten gehen mußte, kann sie bis heute nicht akzeptieren. Sie meint, es hätte bestimmt »irgendeine« Möglichkeit gegeben. Herauszufinden welche, sieht sie zur Zeit nicht als ihre Aufgabe an.

Inzwischen arbeite ich mit der jüngeren Schwester an ihrer allgemeinen Sozialphobie und der Angst, den Vater zu verlieren. Ich denke, wir sind hier inzwischen auf einem sehr guten Weg. Auf dem Weg in eine intakte, »geheilte« Patchwork-Familie.

Autorin
Heidemarie Steinegger
Hypnosetherapeutin und
HP für Psychotherapie

Ihre Adresse für frische Eier aus Boden- und Freilandhaltung

Reber´s Hofladen

Öffnungszeiten:
Mo. + Do. geschlossen
Di. + Sa. 9.00 Uhr bis 12.30 Uhr

Mi. + Fr. 9.00 Uhr bis 12.30 Uhr
und von 14.00 Uhr bis 18.00 Uhr
erhalten Sie frisches Geflügelfleisch

Geflügelhof REBER
Klingen 1
71540 Murrhardt - Klingen
Tel.: 07192 - 5344
Fax: 07192 - 1327
Mail: rebernaturkost@aol.com

Sie finden uns auch auf den Wochenmärkten Backnang, Gaildorf und Winnenden.

Naturfriseur Naturkosmetik

10 Jahre Hotel-Restaurant Anne-Sophie – Ein Herzensprojekt feiert Geburtstag

Gleich doppelten Grund zu feiern gibt es dieses Jahr in Künzelsau: Das Hotel-Restaurant Anne-Sophie feiert sein zehnjähriges Bestehen, und der Erweiterungsbau an der Hauptstraße wurde eröffnet. Zwei Jahre dauerten die Bauarbeiten, und manche architektonische Hürde mußte gemeistert werden. Das Besondere an dem Projekt Anne-Sophie ist, daß hier Menschen mit und ohne Behinderung zusammenarbeiten - und das auf allerhöchstem Niveau. Denn das von Carmen Würth ins Leben gerufene Gastronomieunternehmen setzt inzwischen qualitative Maßstäbe, die ihresgleichen suchen. Dennoch ist dem »Anne-Sophie« die besondere Atmosphäre der Wärme und Herzlichkeit erhalten geblieben. Wie das möglich ist, erklärt uns die Geschäftsführerin Yvonne Schmidt.

Liebe Frau Schmidt, Ende Mai wurde in Künzelsau ein ganz besonderes Haus eingeweiht – die Erweiterung des Anne-Sophie-Hotels. Das neu erbaute Gebäude ist ein wahres Schmuckstück. 10 Jahre nach der Eröffnung hat das Projekt nun eine neue Dimension erreicht. Sie sind als Hoteldirektorin fast von Anfang an dabei. Wenn Sie an die Anfänge zurückdenken, was hat sich in den Jahren verändert, und wohin geht der Weg?

Yvonne Schmidt: Ein »Schmuckstück« sagen Sie – ja, das durften wir in der kurzen Geschichte des Neubaus bereits öfters hören. Wir freuen uns sehr und werden dieses Kompliment natürlich auch an den Bauherrn weitergeben. Dankeschön!

Zu Ihrer Frage: Veränderung ist grundsätzlich gut. Als modernes Hotel und Restaurant müssen wir mit der Zeit gehen und uns ständig weiterentwickeln, um den wachsenden und variablen Ansprüchen und Bedürfnissen unserer Gäste gerecht zu werden. Das Hotel-Restaurant Anne-Sophie wurde 2003 mit der Intention, einen Ort des Miteinanders von Menschen mit und ohne Handicap zu erschaffen, eingerichtet. Das Projekt hat sich gut entwickelt und durfte sich nach und nach immer größerer Beliebtheit und Aufmerksamkeit erfreuen. Mit dem öffentlichen Interesse stieg auch der Bedarf nach neuen Wirkungsräumen, und so kam 2006 zunächst der Würzburger Bau, das ehemalige Künzelsauer Finanzamt, und 2013 – vor wenigen Monaten – der Neubau an der Hauptstraße hinzu.

Aber nicht nur räumlich sind wir in den vergangenen zehn Jahren gewachsen – auch menschlich. Dank der Anbauten und der guten Frequentierung und Auslastung konnten wir auch unser Konzept ausweiten und nach und nach immer mehr Menschen mit Handicap in unser Team integrieren.

Unser besonderes Konzept wird auch zukünftig im Mittelpunkt unseres Handelns stehen und die betriebswirtschaftlichen Ziele sinnvoll und nachhaltig ergänzen. Wohin der Weg geht? Das ist eine schwierige Frage. Hätten Sie mir diese vor zehn Jahren gestellt, so hätte ich Ihnen sicher nicht geantwortet, daß wir 49 Zimmer, 4 Häuser und über 60 Mitarbeiter sein

werden … Das wäre mir damals geradezu anmaßend oder größenwahnsinnig vorgekommen. Lassen wir uns also überraschen, was die Zukunft bringt!

Je größer das Hotel-Restaurant wird, desto mehr Arbeit fällt sicherlich auch für Sie an. Vor einigen Jahren haben Sie uns gesagt, daß Sie Ihre Arbeit rundherum glücklich macht. Ist das noch immer so? Und wenn ja, was ist der Grund?

Yvonne Schmidt: Ich hoffe sehr, Sie sehen meinen Mitarbeitern und mir nach wie vor unsere Arbeitsfreude an. Ich denke, uns alle vereint die Freude am Umgang mit Menschen – untereinander und mit dem Gast. Grundsätzlich ist ein Hotel auch ein sehr positiver Arbeitsplatz – ein Ort, an dem Menschen zusammenkommen, sich austauschen, gemeinsam genießen, essen, trinken und entspannen.

Das Hotel-Restaurant Anne-Sophie verfügt zusätzlich natürlich über ein wunderbares, angenehmes Ambiente – ich kann tatsächlich nicht klagen, was meinen Arbeitsplatz angeht. Mein Büro und das Team sind natürlich parallel zu den Aufgaben gewachsen – immerhin sind ganz neue Bereiche, wie das Ladengeschäft »lindele«, in dem wir Produkte und Erzeugnisse benachteiligter Menschen verkaufen, oder das Restaurant »handicap.« dazugekommen. Letzteres bietet ambitionierte Küche auf der Basis hochwertiger Produkte – schon allein der Anspruch, dem wir hier gerecht werden möchten, impliziert reichlich Arbeit. Durch den direkten Kontakt zum Endkunden und Verbraucher – also zum Gast – bekommen wir die Rückmeldung zumeist unmittelbar und direkt. Hier gelobt zu werden und in Erinnerung zu bleiben, ist jeden Aufwand wert!

Frau Carmen Würth hat das Konzept einer »Stätte der Kommunikation und Begegnung von Menschen mit und ohne Behinderung« bereits 1999 entworfen, damals noch auf dem Papier. Sie haben die Entwicklung des Anne-Sophie-Hauses seit Juni 2004 aktiv mitgestaltet. Haben sich die Visionen alle umsetzen lassen?

Yvonne Schmidt: Wir stehen in regem Austausch mit Frau Würth und bewundern sie um alle ihre wunderbaren Ideen, Denkanstöße und natürlich ihre Warmherzigkeit, mit der sie sich ihrem Herzens-Projekt Anne-Sophie widmet. Es ist für meine Mitarbeiter und mich eine unglaubliche Bereicherung, Teil ihrer Vision zu sein und täglich an der Umsetzung mitwirken zu dürfen. Hierfür danken wir Frau Würth von ganzem Herzen.

Visionen zeichnen sich dadurch aus, daß sie langfristig ausgelegt sind und motivieren – Frau Würth hat eine ganze Menge davon und versteht es, uns alle davon zu überzeugen und zu begeisterten Unterstützern zu machen. Was die Erfüllung der Visionen angeht, so bin ich sicher, daß wir auf dem richtigen Weg sind – aber von Erreichen kann keine Rede sein. Es sind eher Meilensteine auf dem Weg, die wir erreichen – größere und kleinere. Frau Würths Visionen werden uns also auch zukünftig begleiten und auch weiterhin von Meilenstein zu Meilenstein tragen!

Das Hotel-Restaurant Anne-Sophie ist in seiner hohen Qualität ein einzigartiges Projekt und Teil der Würth-Gruppe, die ja weitere gastronomische Einrichtungen betreibt wie z.B. das Panoramahotel in Waldenburg und das 5-Sterne-Schloßhotel Friedrichsruhe. Hat das Modell Anne-Sophie Vorbildcharakter und könnte andernorts Ähnliches entstehen? Oder ist dies nur im Rahmen eines Großkonzerns möglich?

Yvonne Schmidt: Tatsächlich ist es so, daß hinter einem Projekt dieser Art zumeist ein Träger steht, sei es nun eine Stiftung, ein Verein oder wie in unserem Falle der Würth-Konzern. Ein solcher Hintergrund gibt natürlich finanzielle und wirtschaftliche Rückendeckung – wodurch sich auch dem Projekt vielerlei Chancen eröffnen und es genügend Raum und Zeit zur Entfaltung und Entwicklung erhält. Was gerade bei der Integration behinderter Mitarbeiter in hohem Maße entscheidend ist.

Grundsätzlich bin ich aber der Überzeugung, daß viel mehr in Projekte dieser Art investiert werden sollte. Leider Gottes stehen behinderte Menschen noch immer am Rande unserer Gesellschaft – zu Unrecht! Ich kann meine gehandicapten Mitarbeiter nur loben. Sie sind zuverlässig, engagiert, motiviert und immerzu freundlich. Insofern kann man schon guten Gewissens sagen, daß das Hotel-Restaurant Anne-Sophie Vorbildcharakter hat. Bleibt die Hoffnung auf viele, die diesem Vorbild folgen!

Wir bedanken uns herzlich für das interessante Gespräch.

Das Gespräch führte
Michael Hoppe

WER RETTET WEN? – Demokratie in Gefahr

– Ein Beitrag der Filmemacher Leslie Franke, Elisabeth Dobler und Herdolor Lorenz. –

»Bürger zwingen EU in die Knie«, titelt die konservative FAZ und verkündet damit den Erfolg des ersten EU-weiten Referendums »right2water«. Mehr als 1,6 Millionen Bürgerinnen und Bürger aus 11 Ländern hatten mit ihrer Unterschrift dagegen protestiert, daß mit dem Zwang der Ausschreibung die Privatisierung der kommunalen Wasserversorgung eingeleitet wird. Nun verzichtet die EU nach dem Vorschlag des EU-Kommissars Barnier auf die Konzessionsrichtlinie für Wasser. Dies ist ein bemerkenswerter Erfolg der Demokratie in einer EU, die ansonsten mehr auf große Konzerne hört.

Wir und alle, die dazu beigetragen haben, sind dabei besonders stolz, daß unser *»Film von unten«* **»Water Makes Money«** in vielen, vielen hundert Veranstaltungen einen erheblich Anteil an diesem Sieg über die Wasserkonzerne hat. Das gibt Mut und Vertrauen in die Kraft der Aufklärung, die Macht der vielen Kleinen gegen die mächtigen Großen!

Dennoch: Demokratie ist in Gefahr

Gerade zurück von umfangreichen Dreharbeiten in Griechenland zu **»Wer Rettet Wen?,** dem neuen »Film von unten«, stehen wir noch ganz unter dem Eindruck eines Landes, in dem Demokratie zur wohlfeilen Floskel verkommen ist. Auf eine Interviewanfrage an den griechischen Finanzminister bekommen wir zur Antwort, augenblicklich stehe das ganze Ministerium Kopf. Alle seien hochnervös, weil wieder die Troika im Anmarsch ist. Tage später im Abenddunkel rollen Panzer durch Athen, wie zuletzt zu Zeiten der Diktatur. Überall dort, wo nicht genügend Menschen Widerstand leisten, werden die Einrichtungen des öffentlichen Radios und Fernsehen von bewaffneten

Einheiten besetzt. Die Bildschirme werden schwarz, Radios schweigen. Nur vor dem zentralen Sendezentrum in Athen haben sich rechtzeitig Tausende versammelt, bereit, der Räumung Widerstand zu leisten.

Ihrem Mut ist es zu verdanken, daß die Einsatzkräfte letztlich davor zurückschrecken, gegen diese Masse von Menschen und die Besetzung des Senders vorzugehen. Bis heute wird das Gebäude verteidigt. Und das Programm des öffentlichen TV und Radio ERT ist weiter zu sehen und zu hören mit Hilfe der Hackerorganisation »Anonymos«, die auch uns schon half bei dem Hackerangriff auf unsere Webseiten und unser Studio. Mal läuft nun ERT auf der Webseite des Finanzministeriums, dann auf der des Parlaments …

Die Hintergründe der Schließungsverfügung

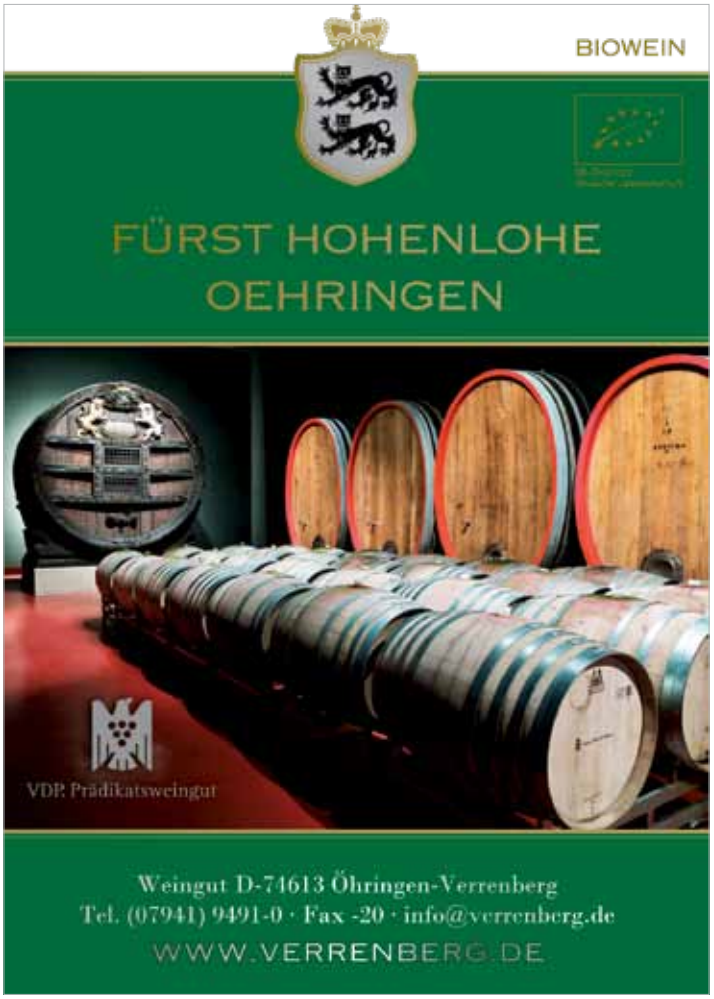
Diese enthüllen die übergangenen Koalitionspartner des griechischen Regierungschefs Samaras: Die inzwischen eingetroffene Troika hatte unmißverständlich die sofortige Entlassung von mindestens 2.000 Mitarbeitern des öffentlichen Dienstes gefordert. Sonst würde die nächste Zahlung storniert. Derart in die Enge gedrängt, glaubte Samaras mit einer einsamen Entscheidung einen gordischen Knoten zu durchtrennen. Die Schließung von ERT erlaubte ihm, der Troika auf einen Schlag 2.600 entlassene Beschäftigte des öffentlichen TV und Radio zu präsentieren! Nebenbei wurde die letzte potentiell kritische Stimme einer nun nur noch aus Privaten bestehenden Medienlandschaft erstickt.

(Anmerkung des Herausgebers: Mitte Juli wurden anläßlich des Besuchs von Finanzminister Schäuble schnurstracks 15.000 griechische Staatsbedienstete gefeuert, u.a. viele Polizisten. Nur um die Zahlen künstlich zu schönen. Und – welch Wunder – eine Woche später bescheinigte die EU Griechenland einen positiven Staatshaushalt und stellte neue Kredite in Aussicht.)

Demokratie suspendiert

Schon im Frühjahr vergangenen Jahres mußten die drei Regierungsparteien unterschreiben, daß sie in Zukunft jederzeit den Anweisungen der Troika folgen – ganz unabhängig davon, welche Abgeordnete dieser Parteien bei den nächsten Wahlen ins Parlament kommen. In Wahrheit regiert die Troika, und das Memorandum vom März 2012 hat die griechische Verfassung außer Kraft gesetzt. Gleichzeitig hat dieser Griechenland aufgezwungene Vertrag die Schulden des Landes auf uns europäische Steuerzahler transferiert. D.h. wir haften jetzt größtenteils für diese Schulden.

Die bisherigen Gläubiger, private Banken, wurden von jedem Risiko befreit. Gleichzeitig regelt das Memorandum, daß die Schulden nun nicht mehr griechischem Recht, sondern dem gläubigerverbundenen englischen und luxemburgischen Recht unterliegen. Die Chancen für einen künftigen wirklichen Schuldenschnitt sollten für Griechenland damit ausgeschlossen werden. Eine ausweglose Situation für ein Land, in dem per Erlaß die Löhne nahezu halbiert und die sozialen Siche-



rungssysteme praktisch abgeschafft wurden. Vor diesen und anderen »Rettungsmaßnahmen« betrugen die griechischen Staatsschulden ca. 115% des Bruttosozialprodukts. Jetzt sind es 192% – Tendenz steigend!

IWF stellt klar: Es ging nur um Bankenrettung

Pikant, was jetzt der IWF – eine der drei Troikamächte – dazu veröffentlichte: Man habe sich 2009 mit der Forderung nach einem klaren Schuldenschnitt nicht durchsetzen können. Dies hätte nur einen Bruchteil der bisher vergebenen »Hilfen« gekostet und Griechenland die Möglichkeit des wirtschaftlichen Neubeginns eröffnet. Doch aus Rücksicht auf die beteiligten Banken – vor allem deutschen und französischen Banken – hätte man darauf verzichtet, um diesen erhebliche Verluste zu ersparen. Die zwei anderen IWF-Mächte – die EU und die Europäische Zentralbank – haben dann im Auftrag der Banken den griechischen Schuldenschnitt 2009 verhindert. Jetzt haben wir es schwarz auf weiß: Nie ging es um die Rettung Griechenlands, das Ziel war nur die Bewahrung großer Banken vor jeglichem Verlust.

Natürlich auf Kosten eines Großteils der griechischen Bevölkerung

So hat man es geschafft, ein ganzes Land in die Schuldenfalle zu locken, erpreßbar zu machen. Erpreßbar für ein in Europa bisher einmaliges neoliberales Experiment. Hier wird exekutiert, wovon schon Reagan, Milton Friedman, Thatcher und auch die griechischen Reichen seit langen träumten: Die Abwicklung der Sozialversicherung, die Reduzierung der Renten auf Hungerniveau, die Abschaffung des Streikrechts, die Menschen jeglicher Rechte zu berauben und zu demütig Bittenden zu machen. Es ist erschütternd, was dies aus Menschen in Griechenland schon gemacht hat. Es weigert sich in uns, zu denken, was da noch folgen wird.

Und es macht Angst

Dieses Experiment wird nicht auf Griechenland beschränkt bleiben. In Spanien, Portugal, Irland und auch schon in Italien wird es bereits fortgesetzt. Und Versatzstücke, wie die Deregulierung der Arbeitsverhältnisse, Werkverträge, Leiharbeit und Befristung als Regelfall haben sich auch in Deutschland schon durchgesetzt.

Doch Solidarität macht Mut

Während wir in Griechenland drehten, wurden weitere 20.000 Euro für den Film »Wer Rettet Wen?« gespendet. Mehr als tausend FörderInnen haben so nun schon mehr als 80.000 Euro zusammengetragen! Doch jetzt nicht locker lassen. Wir sollten bis Herbst mindestens 120.000 Euro »Filmförderung von unten« erreichen.

Deshalb bitten wir Sie:

» verbreiten Sie den nachfolgenden Aufruf, wo immer Sie vermögen! Zum Beispiel per E-Mail an Freunde und Bekannte, als ausgedruckten Flyer oder als Aushang an Infoständen, auf Veranstaltungen und in Kultureinrichtungen in Ihrer Umgebung.

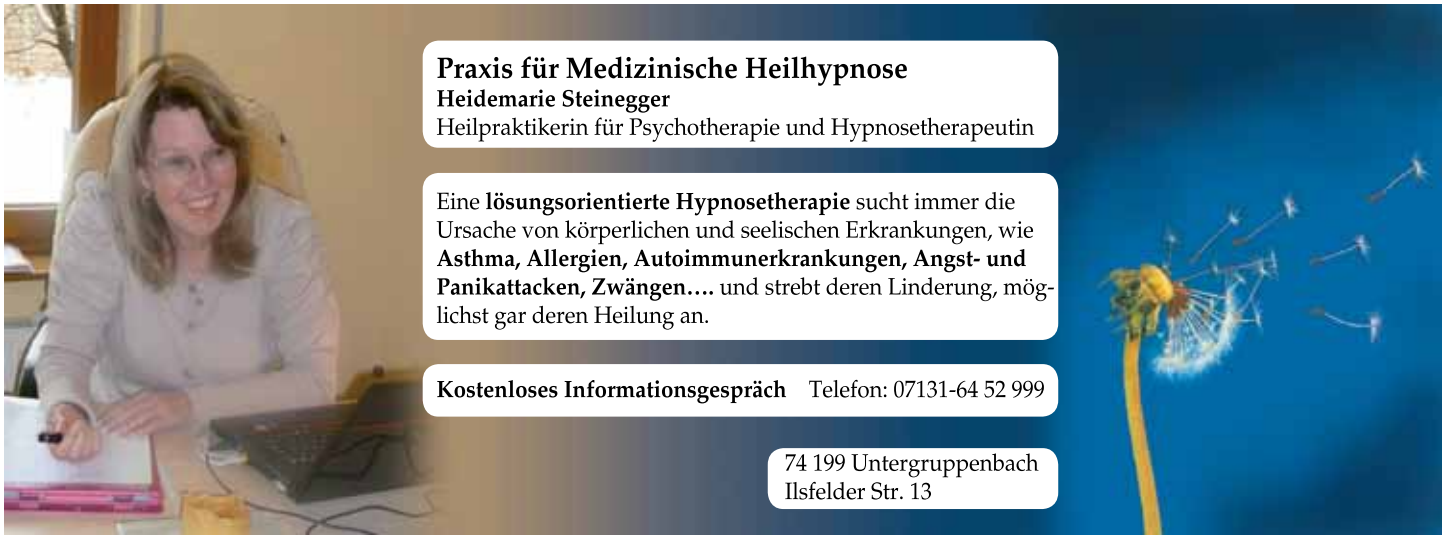
» Setzen Sie den Text oder auch unseren Video-Teaser auf Ihre Webseite oder verbreiten Sie das Material über Facebook!

» Sie kennen Journalisten und andere Multiplikatoren? Dann schlagen Sie ihnen vor, in (lokalen) Medien und Zeitschriften darüber zu berichten!

Wie bei WATER MAKES MONEY hat diese Art des Fundraisings einen weitgreifenden Multiplikationseffekt: Jede Förderin und jeder Förderer wird nach Beendigung des Filmes eine DVD bekommen, die nicht nur in den Wohnzimmern flimmert. Die Aktiven unter Euch/Ihnen werden europaweit Veranstaltungen organisieren, diskutieren und aufklären.

Es grüßt herzlich Ihr WerRettetWen - Filmteam.

Autoren
Leslie Franke, Elisabeth Dobler und Herdolor Lorenz



Internationaler Aufruf zur Unterstützung des Filmprojekts:

Wer Rettet Wen?

Wie wir die Risiken des Finanzmarkts tragen und die Demokratie auf der Strecke bleibt!

Helfen Sie mit, daß ein Film entsteht, der zeigt, wie Banken auf unsere Kosten gerettet werden, die Reichen immer reicher und die Mehrheit der Bevölkerung immer ärmer wird. Seit 2008 werden zuerst die bedrohte Wirtschaft und dann ganze Länder gerettet. Politiker jonglieren mit immer neuen milliardenschweren Rettungsschirmen, während mitten in Europa Menschen wieder für Hungerlöhne arbeiten. Es wird gerettet, nur keine Rettung ist in Sicht.

Der Film »**Wer Rettet Wen**« zeigt, wer dabei wirklich gerettet wird: Nie ging es um die Rettung der Griechen, nie um die der Spanier oder Portugiesen. Stets geht es nur um das Wohl der Hauptverdiener an diesen Krisen: den dort mit hochriskanten Spekulationen engagierten Banken. Uns Steuerzahlern und sozial Benachteiligten hingegen werden alle milliardenschweren Risiken zugemutet!

Steuerzahler finanzieren private Vermögen

Es heißt, Griechenland habe 300 Milliarden Euro Hilfen erhalten. Gerettet wurden damit aber nur die privaten Banken, Versicherungen und Investmenthäuser. Ihnen gehörten 2009 fast alle griechischen Staatsanleihen.

2012 – drei Jahre danach - sind diese Schulden fast gänzlich auf uns europäische Steuerzahler übertragen! Wir haben dadurch etwa 300 Milliarden Euro Schulden mehr. Dafür wurden viele reiche Griechen reicher und Hedgefonds, Banken, reiche Privatanleger vor jeglichen Verlusten bewahrt. Aus milliardenschweren »Hilfen" der Steuerzahler sind private Vermögen geworden.

Der ansonsten neoliberale Wirtschaftswissenschaftler Hans-Werner Sinn hat ausgerechnet, daß die Fortsetzung der Rettungsschirmpolitik sicher im Interesse der großen Finanzinstitute und der 5% reichsten Individuen der Welt ist. Aber selbst die Bürger der wirtschaftlich stärksten Länder der EU werden um ihre Altersversorgung bangen müssen. Doch Hauptsache, »die Märkte atmen auf«.

Die Macht der »Märkte"

Im Zentrum drei Ratingagenturen und Goldman Sachs dominieren die Welt. Ihre Eigentümer sind Händler mit Staatsanleihen, die größten Investmentbanken und Private Equity- Konzerne der Welt. Wenn sie die Daumen senken, zittern Staaten.

Viele Menschen ahnen, daß da etwas schief läuft. Sie fühlen sich ausgeliefert, weil sie das Spiel der Milliarden nicht verstehen. Doch Demokratie hat angesichts der Macht des Finanzmarkts nur eine Chance, wenn Bürger anfangen, ihre Interessen in dem »Spiel der Milliarden« zu erkennen, die wesentlichen Strukturen und Mechanismen des Finanzkapitals zu durchschauen. »Wer Rettet Wen« wird ein Werkzeug dazu sein.

»**Wer Rettet Wen**« entsteht als »**Film von unten**« – finanziert von denen, die ihn sehen wollen, die ihn zeigen wollen, die dieses Hilfsmittel als Aufklärung brauchen. Was so für Verständnis und Mobilisierung geleistet werden kann, zeigen die letzten Projekte der Filmemacher »**Water Makes Money**« und »**Bahn unterm Hammer**«. Deshalb rufen wir auf: Helfen Sie mit, daß dieser so dringend benötigte Film zustande kommt!

Investieren Sie in den Film »Wer RettetWen«! Helfen Sie mit, ein Stück Ihrer Zukunft zu sichern.

Weitere Infos
www.wer-rettet-wen.org
film@whos-saving-whom.org

Lob – Motor der Motivation

Es scheint uns oft sehr schwerzufallen, anderen Menschen Anerkennung zu schenken, sie ohne jede Einschränkung zu loben. Der ‚Fokus' schreibt zu diesem Thema in der Septemberausgabe 2008: *Wir leben, so scheint es, in einer Kritikgesellschaft, in einer Meckerwelt – einer Nörgelkultur, der Lobwüste Deutschland!*

Für jeden Menschen – und vor allem für Kinder – ist Lob der Motivationsmotor schlechthin. Lob erfreut, macht selbstsicher, aktiv und zielstrebig, es bewirkt Leistungsbereitschaft und Zuversicht. Die meisten von uns sind vermutlich Meister in der Selbstkritik. Wenn etwas nicht so funktioniert, wie wir es uns vorstellen, ganz schnell ist sie da, die Stimme unseres inneren Kritikers! Selbstlob hingegen ist verpönt – nicht umsonst heißt das deutsche Sprichwort: »Eigenlob stinkt!«

Das Gegenteil ist richtig! Eigenlob bringt's! Wer sich selbst loben kann, kann Lob annehmen und andere loben!

Selbstverständlich kann und soll man nicht loben, nur um gelobt zu haben – damit entwertet man das Lob und nimmt ihm die Wirkung. Es wird unglaubwürdig. Auch ein zu globales, nicht spezifiziertes Lob schadet mehr, als es nützt. Ein breit gestreutes, floskelhaftes Loben, das nicht auf das Verhalten gerichtet ist, wirkt sogar contra produktiv.

Ein Kind, das immer hört, wie intelligent es doch ist, scheut womöglich anspruchsvolle Aufgaben, weil hier ein Mangel an Schläue sichtbar werden könnte. Andererseits, tun wir nicht alle täglich Dinge, die des Lobes wert sind? Auch ein kleiner Fortschritt, eine kleine Verbesserung, die viel Mühe und Anstrengung gekostet hat, ist Lob wert – selbst wenn das gesteckte Ziel noch in weiter Ferne ist. Gerade dann kann es die Wirkung eines Turbos haben, denn der weite Weg dorthin erfordert all das, was Lob bringt: Zuversicht, Leistungsbereitschaft, Selbstvertrauen und Motivation. Wir alle freuen uns doch auch, wenn unsere alltäglichen Tätigkeiten Anerkennung und Wertschätzung finden.

Dabei muß das Lob nicht immer in Form von geschwollenen, überschäumenden Worten erfolgen. Oft genügt ein Lächeln, ein Zunicken, ein liebevoller und anerkennender Blick.

Jede Einschränkung zerstört hingegen das vorangegangene Lob. (»Super! Aber, wenn … , dann …) Ein Lob sollte möglichst sofort und detailliert erfolgen, damit das Kind weiß, wofür es gelobt wird. »Du« - Formulierungen (»Da bist Du aber stolz...) zeigen, daß das Kind die Leistung für sich selbst erbringt und fördert die positive Selbstwahrnehmung. Kinder in unserem Kulturkreis empfinden dies häufig als arrogant oder schämen sich. Ein Mensch mit einem stabilen Selbstbewußtsein und Selbstwert ist durchaus in der Lage, sich selbst für gute Leistung zu loben!

8 Tipps zum konstruktiven Lob:

1. Ehrlich - Authentisch zu sein ist das oberste Gebot. Loben Sie von Herzen.

2. Genau - Begründet und beschreibend.

3. Zeitnah - Eine schnelle Reaktion macht den Zusammenhang deutlich.

4. Individuell - Dem Leistungsstand entsprechend, nicht dem Wunschgrad und ohne Vergleich.

5. Gerecht - Das Lob sollte den Richtigen treffen.

6. Auf Augenhöhe - Respektvoll und ohne »Gönnermiene«, und bei Kindern wörtlich zu verstehen - »auf Augenhöhe«.

7. Sensibel - Das Bedürfnis nach Anerkennung ist von Mensch zu Mensch verschieden, in ihrem Stolz und ihrer Scham unterscheiden wir uns sehr. Zuviel Euphorie kann falsch verstanden werden.

8. Ohne Einschränkung - Verzichten Sie auf einschränkende Worte wie »aber« oder »eigentlich«.

Vorsicht ist mit Belohnungen geboten! Sie werden schnell wichtiger als der Erfolg selbst, lenken vom gewünschten Ziel ab und werden, in der Folge, nicht selten zum Druckmittel! Wenn es dann eine Belohnung gibt, dann nicht als »Entlohnung« für geleistete Arbeit, sondern als Ausdruck besonderer Freude. So ist ein gemeinsamer Besuch im Zoo sinnvoller als ein Geldschein – bezahlte Leistung kommt noch früh genug im Leben und ist nachgewiesenermaßen KEIN wirklich primärer Motivationsfaktor.

So wichtig, wie das Lob nach erbrachter Leistung, so wichtig ist auch eine aufbauende, konstruktive Kritik bei Mißerfolgen. Nichts ist so verletzend und entmutigend wie unbedachte, verletzende kritische Äußerungen. Noch gewürzt mit etwas Ironie, Vorwürfen oder Belehrungen wirkt sie demütigend und zerstört den Selbstwert.

Zuallererst: Mitgefühl und Trost! Niemand macht bewußt Fehler, niemand »verhaut« willentlich eine Arbeit. Aus der Erwachsenen-Perspektive glauben wir, Gründe zu sehen, die zum Mißerfolg geführt haben. Das Kind kann diese Perspektive noch gar nicht haben. Es lernt - auch das Lernen selbst! Und … jeder Mensch lernt anders!

Wenn etwas nicht funktioniert, tu etwas anderes! Dieser Satz paßt auf Kinder und Eltern gleichermaßen. Zu einem späteren Zeitpunkt können dann sinnvolle Verbesserungsvorschläge gemacht werden. Wenn diese Vorschläge, wie auch die häufig unumgängliche Kritik, mit einer positiven Formulierung beginnen, oder – noch besser, zwischen zwei positive Formulierungen eingebettet sind, fördert das die Bereitschaft, sie anzunehmen. Vorwurf und Forderung führen automatisch zu innerem Widerstand – bei großen und bei kleinen Menschen gleichermaßen! Optimal ist, gemeinsam mit dem Kind eine verbesserte »Strategie« auszuarbeiten. Das fördert die Selbständigkeit und Selbstverantwortung, - entscheidende Kernkompetenzen für ein selbstbestimmtes Leben!

Wir alle wissen: was wir gerne tun, machen wir in der Regel gut! Wo wir Freude und Enthusiasmus investieren, erhalten wir entsprechende Ergebnisse. Und auch diese Erkenntnis gilt für Groß und Klein! Mit Lob und Wertschätzung macht Lernen Freude, und vielleicht erinnern wir uns alle dann wieder daran, daß Lernen nicht auf Schulnoten reduziert werden sollte, sondern einen bereichernden und erfüllenden lebenslangen Prozeß darstellt, der unserem Leben Sinn gibt!

Autorin
Annegret Schmitz
Gipfelstürmer Institut
Tel. 07945-941735
www.gipfelstuermer-institut.de

Praxis Für Ganzheitliche Kieferorthopädie

Dr. Martin Kamp
-Kieferorthopäde-

Schwerpunkte:
- Bionator Therapie
- Bioadaptive Therapie
- Erwachsenen Behandlung
- Schmerztherapie
- Kiefergelenk-Behandlungen
- Kieferorthopädie „ohne" Zähneziehen

In Verbindung mit: Osteopathie, Cranio-Sacral Therapie, Logopädie, Heil-Eurythmie, MedReflexTherapie®

Bandhausstr. 10, D-74336 Brackenheim
Tel.: 07135 - 963 337
www.dr-kamp-de

Corinnes Herzens-Kolumne

Herzenhören

Halten sich in unseren vielen Leben unsere Rollen als Täter und Opfer die Waage? Haben wir diese Rollen vielleicht selbst gewählt? Aus diesem reichen Schatz an Erfahrungen können wir ein authentisches Leben wählen, indem wir verantwortlich mit unseren Gefühlen umgehen.

Nach unserem Sommerurlaub in Italien fuhren wir von der Cinque Terre wieder nach Hause. Da italienische Radiosprecher und Radiosprecherinnen mein Nervensystem ziemlich unruhig werden lassen, wollten wir in der Schweiz mal wieder deutsche Worte hören. So fuhren wir durch die malerische Schweiz, unterhalten von einer Buchvorstellung im schönsten »Schwyzerdütsch«.

Es wurde das erste Buch von Jan Philipp Sendker "Herzenhören" vorgestellt. Die Geschichte des Buches spielt vorwiegend in Birma. Der Autor wurde von der Moderatorin zu seinen Begegnungen in Birma befragt. Jan Philipp Sendker meinte dazu, er hätte sehr viele interessante Gespräche mit den Bewohnern gehabt. Er erzählte auch von Treffen mit Kindersoldaten und ihren Angehörigen und machte eine für uns Europäer eigentümliche Erfahrung:

Jan Philipp Sendker begegnete Menschen, die im Bürgerkrieg ihre Kinder verloren hatten. Er sprach mit jungen Erwachsenen, die als Kinder Soldaten waren, und viele von ihnen strahlten trotz ihrer Erlebnisse eine besondere Zufriedenheit aus. Der Autor erfuhr, daß die Menschen an einen Ausgleich ihrer karmischen Erfahrungen glauben. In einem früheren Leben waren sie Täter, und in diesem Leben sind sie Opfer. Durch ihren buddhistischen Glauben erlangen sie Zufriedenheit trotz ihrer Schicksalsschläge. Für uns Europäer sind das ziemlich ungewöhnliche Geschichten.

In meiner Heilpraxis treffe ich auf Menschen, die sich in ihren Begegnungen und Beziehungen oft als Opfer fühlen. Sie durchleben viele Phasen von Depression und Traurigkeit. Die vermeintlichen Umstände führen dazu, daß die Lebenslust sehr klein ist. "Schuld" daran sind der gemeine Ehepartner, der Wasserrohrbruch, die Krankheit, die undankbaren Kinder oder die 10 kg zuviel an Gewicht.

Unser Menschsein hier auf der Erde bietet uns große Möglichkeiten, Erfahrungen zu sammeln. Ich glaube, hier auf der Erde ist - wenn gewünscht - großes Seelenwachstum möglich. Natürlich kann man es sich hier auch bequem machen. Vielleicht ist es auch "ein bequem machen", wenn wir uns sagen: "mir kann niemand helfen, in meinem Leben läuft alles schief, mich mag eh keiner!" Auch mit so einer Einstellung kann man sich zurücklehnen, und es wird keine Veränderungen geben. Und auch diese Wahl ist in Ordnung.

Es wird Menschen geben, die sich sagen, "ich habe die Nase voll - ich möchte jetzt eine andere Einstellung und andere Ergebnisse in meinem Leben haben." Meiner Erfahrung nach ist es für viele eine Erleichterung, wenn sie anfangen zu verstehen: Was wirkt in meinem Leben? Warum fühle ich mich als Opfer oder Täter? Beim Finden von Antworten helfen gerne Menschen, die sich mit diesen Themen befassen.

Die Menschen in Birma finden ihre Zufriedenheit, indem sie meinen, ihr jetziges Leben und ihre früheren Leben gleichen sich aus, "das ist Karma". Und ich möchte gerne noch einen Schritt weiter gehen: Wenn ich Erfahrungen als Täter und Opfer in meinem Leben habe, erinnert mich das an ein Drama aus einer »daily soap«. Vor einigen Jahren habe ich bemerkt, daß ich das so nicht mehr haben möchte. Ich möchte heute meine Begegnungen anders gestalten. Begegnungen, in denen ich mich ehrlich mitteile und Verantwortung übernehme für das, was ich denke, sage und mache. Ich nehme mein Leben bewußt zu mir, es sind »meine« Gedanken und »meine« Taten. Dadurch erschaffe ich Nähe in meinen Beziehungen, die Basis für ein authentisches Miteinander.

Dieses Miteinander ist wie viele Inseln in meinem Leben. In den Zeiten dazwischen rutsche ich meist aus Gewohnheit in meine alten Muster zurück, und das ist auch in Ordnung für mich.

Einen schönen Sommer mit vielen Herzensinseln, wünscht Ihnen,

Corinne Damson

Autorin
Corinne Damson
Heilpraktikerin aus Bretzfeld

Web
www.sanacor.de

Pfade der Stille – und andere »besondere« Veranstaltungen Herbstprogramm Herrenhaus in Buchenbach

Unter dem Motto »Je stiller du wirst, desto mehr kannst du hören« bietet das Herrenhaus in Buchenbach Wanderungen auf den »Pfaden der Stille« an. Diese besondere Art zu wandern, soll zur inneren Einkehr anregen und uns helfen, achtsamer mit dem umzugehen, was uns umgibt. Daß dies nicht nur in Santiago di Compostella möglich ist, sondern auch in Hohenlohe, davon können sich alle Interessierten überzeugen.

Veranstaltungskalender September - November 2013

» Neu! 13.9. - 20.00 Uhr *Herbstzeit – Erntezeit!* Walnuß und Haselnuß – Märchenhaftes, Wissenswertes, Kulinarisches! Inkl. besonderen Rezepten. **Kosten: 2,- € pro Person**

» Neu! 15.9. - 14.00 Uhr *Alles im Fluß* (Literatur unterwegs) Literaturspaziergang an der Jagst, mit Geschichten und Gedichten von Wasser, Fluss und Mühlen. Karin FU Künstlerin aus Langenburg. Dauer 3 Std. mit gemütlicher Vesperpause. **Kosten: 12,- €** kl. Vesper inbegriffen, Getränke bitte selbst mitbringen

» Neu! 19.9. - 14.00 Uhr *Pfad der Stille*, Buchenbach – Unterregenbach, Geführte Wanderung auf dem Pfad der Stille Buchenbach – Unterregenbach mit Birgit Siller

» Neu! 20./21.9. – Fr. 18 – 20 Uhr, Sa. 14 -18 Uhr, im Herrenhaus *Collagenworkshop,* Eine Einführung in das manuelle Gestalten von »geklebten Papierbildern«. **Kosten: 18,- € pro Person.**

» Neu! 27.9. - 16.00 Uhr Start in Mulfingen - *Pfad der Stille Jagstberg*. Geführte Wanderung auf dem Pfad der Stille Jagstberg mit Birgit Siller

» Neu! 29.9. - Eröffnungswanderung *Pfad der Stille* Mulfingen-Simprechtshausen. Geführte Wanderung auf dem Pfad der Stille Mulfingen mit Birgit Siller

» Neu! 05.10. - 10.00 Uhr *Natur pur - wir entdecken unsere Landschaft!* Familienwanderung in der Umgebung von Mäusdorf. Dauer 4-5 Stunden.

» Neu! 09.10. - 19:30 Uhr - 21:00 Uhr *Zeichenkurs* (VHS) Herrenhaus in Buchenbach. Gegenständlich Zeichnen lernen, mit Cecilie Frick, 6-mal. Kontakt für Fragen vorab: **cecilie.frick@gmx.de - Gebühr: 35,- € plus Kosten für Material.**

» Neu! 10.10. - 9.00 Uhr Start in Mulfingen. *Pfad der Stille*, Mulfingen – Simprechtshausen. Geführte Wanderung auf dem Pfad der Stille Mulfingen-Simprechtshausen mit Birgit Siller

» Neu! 18.10. - 19.30 Uhr im Herrenhaus in Buchenbach. *Winterzeit – die Natur schläft!* Bei einer Tasse duftendem Wintertee hören wir Märchenhaftes und verkosten Leckeres. **Kosten: 2,- € pro Person.**

19.10. - 14 Uhr, GPS Einführungskurs inklusive Schnupperwanderung

» Neu! 19.10. - 9.00 Uhr Start in Langenburg. *Pfad der Stille*, Langenburg. Geführte Wanderung auf dem Pfad der Stille Langenburg mit Birgit Siller

20.10. - 10 Uhr *Wanderlust - Literatur unterwegs*

20.10. - 17.00 Uhr Vortrag *»Good bye Hohenlohe – welcome to Great Britian«*

10.11. - 17.00 Uhr Veranstaltung *»Crime & Wine«* im Herrenhaus

14.11. - 20.00 Uhr Vortrag *»Garten – Lebensraum für Pflanzen, Tiere und Mensch«*

» Neu! 22.11. - 19.30 Uhr Vortrag (VHS) im Herrenhaus. *»Ein Jahr und ein Tag«* Die Ludwigsburger Lehrerin Edeltraud Wachtler berichtet, wie sie in ihrem Sabbatjahr 75.000 km zurückgelegt hat, um die Welt zu umrunden. **Gebühr: 5,- €**

Erlebnis Mittleres Jagsttal

Anmeldung

Bei allen Veranstaltungen bitten wir um vorherige Anmeldung bei:
Ingrid Huesmann
Herrenhaus Buchenbach
Langenburger Str. 10
74673 Mulfingen-Buchenbach
Tel: 07938-992035
www.erlebnis-mittleres-jagsttal.de

Sage mir, wo du herkommst, und ich sage dir, wer du bist ...

Ob wir es nun mögen oder nicht, unsere Ursprungsfamilie macht uns zu dem, was wir heute sind. Wenngleich auch nicht ausschließlich, so sind es doch die wesentlichen Prägungen und Erfahrungen im Rahmen unserer frühesten Lebensjahre, die uns »helfen«. Helfen, uns selbst zu verstehen und zu dem zu werden, was uns letztlich ein zufriedenes und erfülltes Leben führen läßt.

Wenn wir Menschen geboren werden, so sind wir natürlich nicht alle identisch, aber alle haben wir bis zu diesem Moment noch wenig Erfahrungen mit unseren Eltern und unseren Geschwistern gemacht. Diesbezüglich sind wir also fast neutral und offen. Offen, all das zu erleben, was uns letztlich zu dem macht, was wir heute sind.

So werden wir als reine »Gefühlswesen« geboren und erfahren ab diesem Moment die Einschränkungen des physischen Lebens ebenso wie die Regeln und Lebensumstände unseres nächsten Umfelds, meistens des Elternhauses. Hier gelten nun besondere Gesetze! Was richtig und was falsch ist, wird in der Regel durch das Familiensystem - und nicht selten durch den dominanten Familienteil - definiert und repräsentiert. So gibt es in den Familien - eben entsprechend der Eltern - Ideen und Vorstellungen, nach deren Regeln die Welt funktioniert. Und da die Eltern natürlich »das Beste« für die Kinder wollen, wird versucht, den Kindern diese Werte auch als Basis für deren Leben zu vermitteln.

Welche Glaubenssätze in Ihnen auf diese Art und Weise entstanden sind, kann ich natürlich nicht exakt wissen, aber vielleicht kommen Ihnen einige der folgenden Sätze bekannt vor. »Ohne Fleiß, kein Preis«, »Schuster bleib bei deinen Leisten«, »Sei sparsam und bescheiden«, »Lebe treu und helfe Deiner Frau«, »Lügen haben kurze Beine« usw. Diese und unzählige weitere Sichtweisen und Wahrheiten unserer Eltern, welche diese im besten Falle auch so leben, werden durch jahrelange Konditionierung zu unserer Sicht der Welt.

Oder gehören Sie auch zu den »Rebellen«, die sich gerne gegen die Sichtweisen der Eltern auflehnten und »genau so nicht« werden wollten? Wenn ja, dann kann ich Sie dahingehend beruhigen, daß es kein »Versagen innerhalb dieser Rebellion« darstellt, wenn Sie immer wieder erkennen, daß Sie sich nun als Erwachsener dabei ertappen, wie Sie sich eben genau so verhalten, wie es Ihr Vater oder Ihre Mutter damals getan hätte. Und wenn Sie selbst auch davor die Augen verschlossen halten, so sind es

häufig unsere Partner, die uns mit den Worten »du bist wie dein/e Vater/Mutter« daran erinnern, daß wir offensichtlich nicht aus unserer Haut können. Der Haut, die Jahre lang durch unsere Ursprungsfamilie geprägt wurde.

Und das ist auch gut so! Denn gleichgültig, welche Prägungen wir erfahren haben – egal, welche uns im Weg stehenden Glaubenssätze daraus resultieren - letztlich ist »all das« auschlaggebend dafür, was Sie heute sind. Und das umfaßt nicht nur, was Sie behindert, sondern darüber hinaus auch viele Ihrer Qualitäten, besonderen Fähigkeiten und positiven Eigenschaften. Unabhängig davon, welche dies sind, ob Sie nun besonders hilfsbereit, eine zuverlässige Führungspersönlichkeit, besonders verständnisvoll oder kraftvoll sind - all dies hat ebenso seinen Ursprung in Ihren Wurzeln, mit welchen Sie tief im Boden ihrer Ursprungsfamilie verankert sind.

In unseren ersten Lebensjahren war es für uns absolut lebensnotwendig, zu unserem nahen Umfeld »dazuzugehören«. So erfuhren wir alle, wie wir das erreichen und somit unser Überleben sicherstellen können. Alle auf einund demselben Weg, nämlich dem Weg der Anpassung. Wir wurden gelobt, wenn wir etwas taten, was von unserem Umfeld als »lobenswert« definiert wurde, und wir wurden getadelt, wenn wir die Grenze der »NO GOs« überschritten und uns so verhielten, wie es sich in unserer Gruppe von Menschen (»Sippe«) nicht gehörte. Und genau das ist aus evolutionärer Sicht auch wirklich lebensnotwendig, denn ohne unser Umfeld wären wir als kleine Menschen schlichtweg nicht überlebensfähig. Wer sollte uns ernähren und wer vor drohenden Gefahren beschützen? Also tun wir gut daran, uns anzupassen – an das, was in unserem Umfeld »gefragt« ist.

Das verändert uns, wie es der Begriff der »Anpassung« ja auch zum Ausdruck bringt. Es ist eben nicht so, daß wir »so tun«, als würden diese Regeln zu unseren werden. Stattdessen werden sie zu unserer Sicht, zu »unseren Regeln« und zu einem Teil von uns. Auch dann, wenn wir von unserer Veranlagung her - also von dem, was uns die Schöpfung mit auf den Weg in unser Leben gegeben hat - eigentlich ganz anders ticken sollten.

So ist leicht vorstellbar, daß es z. B. Menschen gibt, die mit kreativ-künstlerischem Talent geboren wurden und sich schwertun, als Erwachsene diesem Talent zu folgen, wenn in der Ursprungsfamilie Künstler als »Taugenichtse und Spinner« abgetan wurden. Lassen Sie uns bei diesem Beispiel bleiben und diesen Menschen Hans nennen.

Von dem Moment der Geburt an ist Hänschen zunächst in der Phase der Anpassung, was - wie oben beschrieben - auch gut und richtig ist. Ebenso wichtig ist nun aber im Leben des Hans auch, daß er zu irgendeinem Zeitpunkt in seinem Leben diese Phase der Anpassung auch ganz bewußt als solche erkennt und beendet, um sich über den Rahmen des Elternhauses hinaus weiter zu entfalten und zu dem zu werden, was er wirklich ist. So ist es wichtig, daß Hans erkennt, welches die Muster und Glaubenssätze seiner Eltern sind, um sich von diesen zu lösen, wenn diese eben dem »wahren Hans« nicht entsprechen, oder diese zu stärken, wenn das Gegenteil der Fall ist!

Wenn es Hans so geht - wie es auch vielen meiner Klienten ergangen ist - und dieser Prozeß bleibt im Leben aus, gibt es für ihn zwei Möglichkeiten: Entweder er hat die Glaubenssätze der Ursprungsfamilie voll und ganz übernommen, obwohl sie seinem eigentlichen Wesen nicht entsprechen - was zur Folge hat, daß er in diesem Spannungsverhältnis ein Leben leben wird, in welchem er sich einer künstlerisch-kreativen Tätigkeit ganz oder auch teilweise entzieht. Oder er gehört zu den Rebellen, widerspricht den Regeln seiner Eltern und lebt ein Leben, welches im Widerspruch zu seinem eigentlichen Rahmen steht, was dann in der Regel zu einer Ablehnung der Ursprungsfamilie und deren Werte führt und aus Hans auch keinen »Hans im Glück« macht.

Es gilt also, sich mehr und mehr bewußt zu werden, was Ihnen (und Hans) wirklich entspricht und was sie in Folge der Anpassung aus ihrer Ursprungsfamilie übernommen haben. Ohne zu bewerten, ohne die Menschen der Ursprungsfamilie in irgendein besonders helles oder dunkles Licht zu rücken. Stattdessen einfach mehr und mehr die Verstrickungen zu erkennen, welche entstanden sind, da Sie bemüht waren, sich anzupassen. Und auch zu erkennen, welche dieser Verstrickungen Sie dabei unterstützen, sich mehr und mehr zu entfalten und zu dem zu werden, wer Sie wirklich sind.

So können einschränkende Sichtweisen und Einstellungen sowie behindernde Glaubenssätze an die Menschen zurückgegeben werden, von welchen wir sie übernommen haben. Was zur Folge hat, daß sich auch deren negative Wirkung in unserem Leben auflöst. Um im Gegenzug die für uns positiven und unserem wahren Selbst entsprechenden Sichtweisen und Einstellungen sowie unterstützenden Glaubenssätze zu verstärken, um uns »vollständig und komplett« zu machen.

Auf diesem Weg kann aus jedem Hans, ein »Hans im Glück« werden, wenn Glück bedeutet, zu erkennen und zu leben, wer wir wirklich sind!

Ich wünsche Ihnen eine gute Reise!

Autor
Mirko Irion

Termine

Sie wollen mehr erfahren? Dann freue ich mich auf Ihren Besuch an einem unserer offenen und kostenlosen Info- und Erlebnisabende. Gerne können Sie in Begleitung kommen, Ihre Freunde sind herzlich willkommen.

» Montag 23. September
im Forum 3 in Stuttgart
» Freitag 27. September
im Institut in Wüstenrot
» Montag 21. Oktober
im Forum 3 in Stuttgart
» Freitag 29. November
im Institut in Wüstenrot

Dauer: 18:30 bis ca. 22:00 Uhr

Veranstaltungsorte

» Institut Wüstenrot, Öhringer Str. 17
71543 Wüstenrot / Neuhütten
» Form 3 Stuttgart, Gymnasiumstraße 21, 70173 Stuttgart

Bitte melden Sie Ihre Teilnahme aus organisatorischen Gründen verbindlich an.

Kontakt

E Mail: m.irion@mentalpower-deutschland.de
Tel.: +49 (0) 7130 53140 27
Internet: www. mentalpower-deutschland.de

Raus aus dem Hamsterrad, rein ins Leben – Interview mit der Begründerin der Chinesischen Quantum Methode Gabriele Eckert

Die »Chinesische Quantum Methode«, kurz CQM, ist eine inzwischen weit verbreitete Coaching Methode, die man für sich selbst und für andere anwenden kann. Gabriele Eckert lehrt diese seit über 10 Jahren in ganz Europa, und ihre Seminare werden von Menschen jeglichen Alters und aller Gesellschaftsschichten besucht. Darunter sind Mediziner, Professoren, Weltmeister oder Schauspieler, aber auch »ganz normale« Hausfrauen, Rentner und Studenten.

Frau Eckert, erst vor wenigen Monaten wurde ich von drei verschiedenen Seiten auf CQM aufmerksam gemacht. Ich kaufte Ihr Buch: »Weil die Seele sich freut« und las es in einem Zug durch. Seitdem frage ich mich, wie es sein kann, daß ich jetzt erst von Ihnen und CQM erfahre? Sie wohnen ja ganz in der Nähe, im Raum Ludwigsburg, und geben schon seit mehr als zehn Jahren Seminare.

Gabriele Eckert:
Nun ja, wahrscheinlich liegt es daran, daß wir keine aktive Werbung betreiben. Wir gehen weder an die Presse, noch schalten wir Anzeigen. Und das ganz bewußt. Denn in den CQM Erlebnisabenden und Seminaren passieren häufig Dinge, die man landläufig als Wunder bezeichnen würde. Für mich und viele Menschen, die CQM gelernt haben, ist das schon zur Normalität geworden. Aber für andere, die das nicht erlebt haben, ist das nicht rational zu erfassen. Sie bauen Widerstand auf und meinen, solche Dinge bekämpfen zu müssen. Deshalb lassen wir uns lieber von den Menschen »finden«. CQM ist eben für viele immer noch ein Geheimtipp.

In ihrem Buch »Wenn Fische fliegen ...« erzählen Sie, was in Ihrem Leben alles dazu geführt hat, daß die Chinesische Quantum Methode überhaupt entstehen konnte. Gab es da einen entscheidenden Impuls?

Gabriele Eckert:
Vordergründig waren es die Menschen, die mich gebeten haben, Seminare zu halten. Insbesondere meine Freundin Karin - sie hat mich überredet, von Amerika nach Deutschland zu kommen und mal ein – nur ein einziges – Seminar zu halten. Und das gab mir den letzten »Schupp-ser«! Eigentlich war es überhaupt nicht meine Absicht, »mit Schwätzen« Geld zu verdienen. Ich war bis zu dem Zeitpunkt in meinen anderen Berufen erfolgreich, und mir ging es gut. Warum sollte ich daran etwas ändern und das sonnige Kalifornien verlassen? Aber letztendlich war es die Suche nach Antworten, die mich mein Leben lang beschäftigt hat. Antworten auf die Frage: »Warum tun wir Dinge, die wir eigentlich nicht tun wollen?« bzw. »Warum tun wir oftmals nicht das, was wir tun wollen.«

Erzählen Sie uns einmal ein Beispiel aus der Praxis.

Gabriele Eckert:
Ich versuchte eine Zeitlang, Finanzdienstleistungen für einen großen Finanzdienstleister zu vertreiben. Na ja, ich hatte sehr gute Kontakte zu guten Klienten und machte von allen Mitarbeitern die meisten Termine. Und dann brachte ich das Kunststück fertig, nach über 100 Terminen keinen einzigen Vertrag abzuschließen. Wie konnte das sein? Eine Freundin schickte mich dann zu einem Seminar, und ich ging hin, ob-

wohl ich nicht wußte, worum es ging! Es behandelte im Wesentlichen die Bedeutung unseres Denkens und die Wirkung von Gedanken. Wie man anderen Menschen einen Gedanken »senden« kann und auch Gedanken »empfangen« kann. Diese Erfahrung hat mein Weltbild total umgekrempelt, und das war der Beginn der langen Reise, die im »Fische-Buch« beschrieben wird. Der zweite tiefere Grund ist, daß ich mit dem, was im Buch beschrieben ist, vielen Menschen ein Stück Freiheit und Lebensqualität geben kann.

Ihre Seminare sind offen für alle Teilnehmer: Es kommen Handwerker, Ingenieure, Kindergärtnerinnen genauso wie Immobilienmakler, Rechtsanwälte und Mütter. Wäre es aber nicht sinnvoller, zuerst die Therapeuten und Mediziner auszubilden?

Gabriele Eckert:
Vordergründig haben Sie vielleicht Recht, und es kommen auch zunehmend Mediziner in die Seminare, die dann CQM in ihrer Praxis benutzen. Auch wenn Gesundheit bei CQM ein großer Faktor ist, geht es doch weit darüber hinaus. CQM hilft in allen Lebensbereichen: bei Finanzen, Beziehungen, Familie und auch bei Gesundheit. Im tieferen Sinn geht es darum, Wahlfreiheit zu erlangen, sein Leben aktiv gestalten zu können und dem Hamsterrad der aufgeprägten - oftmals unbewußten - Zwänge zu entfliehen.

Hinter einer Krankheit verbergen sich nämlich oft ganz andere Themen als Ursache. In einem Fall kam ein junger Mann ins Seminar, der nach einem Unfall und trotz fünf Operationen an seinem Bein nicht laufen konnte. Und das seit 15 Monaten! Seine Ärzte und Therapeuten hatten keine Erklärung dafür. Egal, was sie auch probierten: Nichts änderte sich. Im Seminar wurde herausgefunden, daß ihn seine finanziellen Ängste und die Hoffnung auf Rente in diesem Muster »des nicht laufen Könnens« festhielten. Am nächsten Tag ist er ohne Gehilfen und ohne zu humpeln zu seiner Therapeutin gelaufen.

Das klingt ja fantastisch ...

Gabriele Eckert:
Ja, und das ist es auch. Schauen sie sich in ihrem eigenen Umfeld um. Warum gehen Beziehungen meist auseinander? Weil die Paare sich nicht mehr lieben? Oder weil sie den Streß mit dem Geld, das fehlt, oder dem nicht vorhandenen Sex nicht mehr aushalten können?

Meine Erfahrung mit CQM hat mir gezeigt, daß die Ursachen für unsere körperlichen Symptome nur selten bei unserem Körper zu suchen sind. Unsere Glaubenssätze, Erfahrungen, Selbstwertgefühle, Traumata und Ängste spielen eine viel größere Rolle als die vermeintliche Abnutzung der Gelenke oder der Blutdruck.

Wie erklären Sie die Wirkung von CQM?

Gabriele Eckert:
CQM heißt ja Chinesische Quantum Methode, und trotzdem möchte ich es nicht mit der Quantentheorie erklären. Denn der Physiker und Nobelpreisträger Richard Feymann soll schon gesagt haben: »Wenn jemand glaubt, er habe die Quantenmechanik verstanden, dann hat er sie nicht verstanden.« Es ist eigentlich viel einfacher. Wenn wir uns ein Modell machen wollen, sieht es eher wie folgt aus: Unsere Gedanken wirken auf unsere Umgebung und dabei speziell auf unser Informationsfeld um unseren Körper - unsere Gedanken manifestieren sich also in unserem Informationsfeld! Dieses Informationsfeld, auch manchmal als Energiefeld oder Aura bezeichnet, ist gleichzeitig die Blaupause oder der Bauplan für unseren Körper.

Bevor sich der Körper verändert, verändert sich immer erst das Energiefeld. Wenn ich also das Feld ändere, verändert sich der Körper. Aber nicht nur unser Körper verändert sich, sondern auch unsere Umgebung, denn die reagiert ebenfalls auf unser Energiefeld.

Das Spannende ist nun, daß unsere Gedanken nicht nur auf unser eigenes Feld wirken, sondern auch auf die Felder der anderen. Wir können das gar nicht verhindern. Mit CQM schaffen wir ein Bewußtsein für diese Tatsache und verwenden unsere Gedanken gezielter und bewußter.

Na ja, theoretisch hört sich das ja ganz logisch an, aber wir funktionert das in der Praxis?

Gabriele Eckert: Das ist nicht nur graue Theorie. Es gibt eine spezielle Kamera, die diese Felder sichtbar macht, und natürlich haben wir das überprüft. Diese Kamera wird zu Diagnosezwecken verwendet: An den aufgenommen Feldern im Körper und um unseren Körper herum kann man den Gesundheitszustand eines Menschen förmlich ablesen. Nun haben wir 12 Menschen mit unterschiedlichsten Symptomen – und mit teilweise sehr schweren Krankheiten - vor und nach einer CQM-Sitzung mit dieser Kamera fotografiert. Die Unterschiede waren gravierend. Das Personal, das die Bilder aufgenommen hatte, bestätigte uns, daß sie noch nie so starke Veränderungen in so kurzer Zeit gesehen haben. Und natürlich änderten sich nicht nur die Bilder, - die Symptome sind ebenfalls verschwunden. Jahrelange Schmerzen waren plötzlich weg, eine Ex-Sportlerin konnte wieder laufen, und organische Befunde haben sich verbessert.

Das scheint ja ganz einfach zu sein: Positiv denken - und schon ist man gesund?

Gabriele Eckert: Im Prinzip ist CQM sehr einfach, und es gibt einige Leute, die gehen in den Erlebnisabend und wissen nach zwei Stunden, was zu tun ist und tun es auch. Aber auch hier liegt die Krux in den Gedanken. CQM ist eine »mentale« Methode, Wir sagen zu Recht: »Alles, was man tut oder tun will, muß man vorher denken.« Aber wie das so ist mit den Gedanken, die sind frei. Man muß erst lernen, sie zu kontrollieren oder in die richtige Richtung zu lenken. Außerdem sind uns 95% unserer Gedanken nicht einmal bewußt. Aber diese unbewußten Gedanken wirken genauso und sabotieren unsere bewußten Gedanken. Das heißt, wir brauchen die innere Gewißheit, daß CQM wirkt. Daß unsere Gedanken wirken. Und diese Gewißheit wird durch spezielle Übungen im Seminar vermittelt. Danach kann man sich diesem Konzept nicht mehr entziehen. Versprochen!

Lassen wir doch mal unserer Fantasie freien Lauf. Angenommen, jeder Mensch würde CQM beherrschen; hätten wir alle dann das Leben, daß wir uns wünschen?

Gabriele Eckert: Sie meinen, CQM sei Aladins Wunderlampe, die endlos Wünsche erfüllt? Nein, so ist es eben nicht. CQM ist keine »Wünsch-Dir-Was-Methode«, wo ein paar Korrekturen im Energiefeld den Kontostand verändern, eine bezaubernde Jeannie aufs Sofa hext oder sich sonstige unrealistische Dinge ohne Anstrengung erfüllen. CQM heißt nicht: »Ergebnis ohne Ursache«. CQM bedeutet, die Ursachen zu finden, warum wir kein Ergebnis sehen, trotz unserer Bemühungen. CQM heißt, die Bremse zu lösen, um uns in Bewegung zu setzen, damit wir die Ergebnisse, die wir uns wünschen, erhalten können.

Es gibt ja bereits viele Anbieter, die das »Quantum« im Namen haben. Wie unterscheidet sich CQM?

Gabriele Eckert: CQM war eine der ersten - wenn nicht die erste Methode - die das Quantum im Namen führt. Heute würde ich es wahrscheinlich anders benennen. Bei CQM geht es eben nicht um Wunscherfüllung und Hoffnung. Mir ist es wichtig, daß die Teilnehmer nach dem Seminar sofort CQM anwenden können. Und glücklicherweise gelingt mir das sehr gut. Laut unseren Umfragen wenden über 50% der Teilnehmer täglich CQM an. Die Qualität der Vermittlung und die Zufriedenheit der Teilnehmer stehen im Vordergrund.

Gibt es denn bestimmte Teilnehmer, die Sie sich wünschen?

Gabriele Eckert: An sich wünsche ich mir jeden, der sein Leben in die Hand nehmen und es für sich und andere verbessern will. Insofern gibt es keine »Wunschkandidaten« für meine Seminare. Ich freue mich natürlich besonders über die CQMler, die über ihr eigenes berufliches und familiäres Leben hinaus denken und auch Veränderungen im größeren Stil anstreben. Und mich so auf meinem Weg unterstützen.

Das wünsche ich Ihnen auch und bedanke mich herzlich für das interessante Gespräch.

Das Gespräch führte
Michael Hoppe

CASA MEDICA
DAS NATURHEILSANATORIUM
DR. MED. STEPHAN LESER
Obere Augartenstraße 36, 74834 Elztal-Dallau
Telefon 0 62 61 - 8 00 00, Telefax 0 62 61 - 50 40
www.casamedica.info info@casamedica.info

Quellwasser-Dauerbrause und AVWF® Methode - Ihr Gesundbrunnen im Odenwald!

Der Baubiologe rät

Um das Leben biologisch gesund erfahren zu können, sollte unser Wohnumfeld möglichst unbelastet sein und Inhaltsstoffe und Zusätze von Baumaterialien genauer unter die Lupe genommen werden.

Da wir Menschen uns heute mehr als 80 % in geschlossenen Räumen aufhalten, ist dies von zentraler Bedeutung für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit.

Wir haben es in der Hand, womit wir uns umgeben. Natürliche Materialien in ursprünglicher, unveränderter Form sind meist empfehlenswert. Sind diese industriell weiterverarbeitet ist es hilfreich - insbesonders für Allergiker und sensibilisierte Menschen - im Vorfeld einen versierten Umweltmediziner und sachverständigen Baubiologen zu Rate ziehen. Hierbei ist eine präventive Analyse des Wohnumfelds nützlich, denn in Bestandsgebäuden können auch »Altlasten« im Gebäude und Gemäuer versteckt sein.

Dabei ist es von zentraler Bedeutung, den Umgang mit diesen Altlasten fachgerecht zu planen und umzusetzen.

Bei einem Neubau beginnt die Planung bereits bei der Wahl von Standort und Bauplatz. Ist dieser geologisch einwandfrei und mit geringer Strahlungseinwirkung von außen?

Natürliche Lebensgrundlagen wie ein »ungestörter« Bauplatz sollten nicht durch die Bauweisen verändert oder gar gestört werden. Hier ist von zentraler Bedeutung: das natürliche Erdmagnetfeld. Dieses gilt es zu erhalten, denn es ist durch nichts auf der Welt ersetzbar! Sämtliche Organismen und Lebewesen orientieren sich daran und reagieren darauf. Selbst Pflanzen können sich in einem gestörten Erdmagnetfeld nicht entwickeln und verkümmern. Auch wir Menschen sind eine Pflanze im Sinne des Kosmos.

Autor

Baubiologie Layher
Sachverständigenbüro und Umweltanalytik, Interdisziplinäre Zusammenarbeit mit der Umweltmedizin.

Der Zukunftsreport von Franz Alt
Teil 4: Die Kraft des Wassers

Die Wasserkraft ist schon lange eine wettbewerbsfähige Form der Stromerzeugung aus erneuerbaren Energieträgern. Wasserkraft steht rund um die Uhr zur Verfügung und kann auch als Energiespeicher genutzt werden – künftig in Kombination mit Wind- und Sonnenenergie.

TEIL 4

Die Geschichte der Wasserkraft ist Jahrtausende alt. Historiker gehen davon aus, daß sie in China bereits vor 5.000 Jahren genutzt wurde. Kulturen an Nil, Euphrat und Tigris sowie am Indus haben schon vor 3.500 Jahren die ersten, durch Wasserkraft angetriebenen Maschinen in Form von Wasserschöpfrädern zur Bewässerung ihrer Felder genutzt.

Ab dem 18. Jahrhundert wurden die ersten Wasserräder aus Gußeisen hergestellt, was eine wesentliche Voraussetzung für die industrielle Revolution war, weil es durch größere Belastbarkeit auch größere Leistungen erbrachte. Die damit verbundene Produktivitätssteigerung führte zu enormem wirtschaftlichem Aufschwung. 1866 hat Werner von Siemens den elektrodynamischen Generator erfunden, was die Umwandlung von Wasserkraft in elektrischen Strom ermöglichte. 1896 entstand in den USA mit an Niagara-Wasserfällen das erste Großkraftwerk der Welt.

Der Ulmer Historiker Uwe Schmitt über Wasserkraft im damaligen Königreich Württemberg: »In der ersten Hälfte des 19. Jahrhunderts stand die Wasserkraft als einzige Energiequelle zur Verfügung. Sie nahm an dem an Energierohstoffen armen Württemberg eine überragende Rolle für die Industrialisierung ein und blieb bis Ende des 19. Jahrhunderts die wichtigste Antriebsquelle der Industrie. Noch 1895 schöpften Industrie und Gewerbe 47 % ihrer Antriebsenergie aus der Wasserkraft.«

In Deutschland wird heute 3,2 % des Stroms über Wasserkraft erzeugt, in Österreich 70 %, in der Schweiz knapp 50 %. In Bayern sind es gut 15 %, in Baden-Württemberg knapp 10 %. Wasserkraft bezieht ihre Energie aus dem natürlichen Kreislauf des Wassers, der durch Verdunsten, Regnen und Abfließen entsteht. Auch dieser Kreislauf wird von der Sonne aufrechterhalten. Wasserkraft ist wie Wind und Biomasse eine Tochter der Sonnenenergie.

Zu Beginn des 20. Jahrhunderts gab es in Deutschland etwa 40.000 kleine Wasserkraftwerke. Heute sind es nur noch rund 7.000. Die Energiemonopolisten haben sie fast alle verdrängt. Die Großen haben eine Heidenangst vor den Kleinen. Und so fließt bis heute viel Wasser ungenutzt den Bach hinunter.

Überall wo Gebirge ist, kann Wasserkraft reaktiviert werden, nicht nur in Bayern und Baden-Württemberg, sondern auch in Hessen und Rheinland-Pfalz, in Sachsen und Sachsen-Anhalt, in Thüringen und Nordrhein-Westfalen, ja sogar in Mecklenburg-Vorpommern, Brandenburg und Berlin. Allein in Mecklenburg-Vorpommern drehen sich heute noch über 300 Wasserkraftmühlen.

Kaum jemand weiß, daß selbst Berlin eine Stadt mit Mühlentradition ist. Beredtes Zeugnis dafür ist der Mühlendamm, der über Jahrhunderte das Spree-Wasser staute, um allein Mitte des 18. Jahrhunderts 29 Mühlenräder anzutreiben. Der Prenzlauer Berg war Standort vieler Bockwindmühlen. Und Friedrich II ließ sein Mehl in der Spandauer Wassermühle mahlen.

Bis 2003 war die Wasserkraft in Deutschland der größte regenerative Energieproduzent.

Heute ersparen 23 Milliarden Strom pro Jahr aus Wasserkraft der Umwelt 22 Millionen Tonnen CO2. Inzwischen ist die Windenergie die stärkste erneuerbare Stromquelle, gefolgt von Sonne, Wasserkraft und Bioenergie.

Weltweit liefert Wasserkraft 16 % des Stroms. Norwegen, Island oder Ghana produzieren ihren Strom fast ausschließlich aus Wasserkraft. Da der Bau riesiger Wasserkraft-Anlagen in der Dritten Welt oft zu Vertreibung von Menschen und zu großen Umweltproblemen führt, zum Beispiel in China, Indien oder Brasilien, ist es sinnvoller, Wasserkraft dezentralisiert zu nutzen und viele kleinere und mittlere Anlagen zu bauen oder zu reaktivieren.

In Deutschland könnte der Anteil des Stroms aus Wasserkraft etwa verdoppelt werden – auch wenn der »Spiegel« schon 1999 schrieb, Wasserkraft sei hierzulande »weitgehend ausgeschöpft«

oder Umweltminister Jürgen Trittin 2006 behauptete, beim Ausbau der Wasserkraft seien »die Grenzen erreicht.«

Anders der renommierte Umwelt- und Klimaexperte Professor Ernst Ulrich von Weizsäcker: »In Süddeutschland ist auch die Wasserkraft eine relevante Größe, die wieder verstärkt genutzt werden kann. Sie ist ja stark zurückgegangen, weil die großen Energieversorger geradezu ein Interesse daran hatten, die dezentrale Energieversorgung kaputtzumachen.« In Baden-Württemberg werden heute pro Jahr fünf Milliarden Kilowattstunden aus Wasserkraftwerken erzeugt, genug für drei Millionen Menschen. Fachleute sehen Wasserkraftpotential für sechs Millionen Menschen.

Der 47-jährige Hubert Winter betreibt an der Argen bei Wangen im Allgäu ein Wasserkraftrad. Vor drei Jahren ließ er eine neue Turbine einbauen. Gleichzeitig entstand im Stauwehr eine Rinne, damit Fische und andere Wassertiere rauf- und runterschwimmen können. Also ein Fischpaß. Ergebnis der Optimierung: Die Anlage liefert heute doppelt so viel Elektrizität wie vorher – rund 1,8 Millionen Kilowattstunden. Genug für über eintausend Menschen.

In Deutschland werden 13 Millionen Menschen mit Strom aus Wasserkraft versorgt. Energie vom Himmel. Tropfen für Tropfen. Das ist Wasserkraft.

Oberstdorf – Wintersportparadies im südlichsten Bayern. Fast autofrei. Bis 2011 lieferte die Wasserkraft sieben Prozent des Stromverbrauchs – jetzt 46 %. Organisiert hat das der Diplomingenieur Dennenmoser. »Eine Verdoppelung des Wasserkraftstroms in Deutschland ist locker möglich«, meint auch er. Denen, die daran arbeiten, wird das aber gar nicht leicht gemacht. Trotz der von fast allen propagierten Energiewende.

Ein Beispiel: Das neue Wassertriebwerk unterhalb des Lechfalls in Füssen ging Ende 2007 ans Netz. Mit etwa 20 Millionen Kilowattstunden Strom pro Jahr bringt es einen doppelt so hohen Ertrag wie sein Vorgänger. Im Vergleich zu einem Kohlekraftwerk werden dabei aber 20.000 Tonnen des Treibhausgases Kohlendioxid eingespart. Die CO2-Belastung am Wasserkraftwerk Füssen: Null Gramm.

Welche bürokratischen Hürden auch für die Wasserkraft überwunden werden müssen, weiß die Familie des Wasserkraftexperten Alois Ruf. 31 Jahre lang bemühte sich die Familie Ruf um einen Amtsstempel für eine Wasserkraftanlage an der Wertach bei Türkheim. Vater Ruf übergab auf dem Sterbebett das Verfahren an seinen Sohn Alois. Und der durfte schließlich 1997 am alten Wertachwehr ein neues Wasserkraftwerk bauen.

Inzwischen liefert es jedes Jahr sechs Millionen Kilowattstunden umweltfreundlichen Strom – das reicht für 4.000 Personen. Die Politik verlangt mehr Engagement für Klimaschutz. Aber wehe, es engagiert sich dann tatsächlich jemand. Aber auch viele Naturschützer äußern Bedenken.

Ein Naturschutz, der nicht begreift, daß wir durch den Klimawandel einer nie gekannten Naturkatstrophe entgegen rasen, verdient seinen Namen nicht. Nur ein »ganzheitlicher« Naturschutz verdient diesen Ehrennamen wirklich.

Im Durchschnitt dauert ein Genehmigungsverfahren für ein Wasserkraftrad sieben Jahre. Ein Bekannter von mir mußte 15 Jahre vor Gerichten streiten, bis er auf seinem eigenen Grundstück ein altes Wasserkraftrad wieder reaktivieren durfte. Ich dachte immer, wir leben in einem freien Land, in dem es doch möglich sein müßte, seinen Strom selbst zu produzieren.

Wie viel Wasserkraft also könnte im bayerischen Schwaben zum Beispiel jedes Jahr gewonnen werden? Der Wasserfachmann Elmar Reitter: »Gut 100 Millionen Kilowattstunden pro Jahr. Genug für 60.000 Menschen.« In Augsburg gab es vor 100 Jahren noch 71 Wasserkraftwerke. Heute – in den Zeiten des Klimawandels – sind es nicht mehr, wie man vermuten möchte, sondern weniger - gerade mal 35!

Deutschlands größtes Projekt zur Gewinnung regenerativer Energie aus Wasserkraft ist der Neubau des Naturenergie-Kraftwerkes in Rheinfelden. Allein damit können 165.000 Familien oder über eine halbe Million Menschen mit regenerativer Energie versorgt werden. Wir können bei jedem Wetter sauberen Strom gewinnen: durch Regen, mit der Sonne und über den Wind. Häufig ergänzen sich die regenerativen Energiequellen, je nach Wetter- und Windverhältnissen. Wir können eine Allwetter-Ökologie nutzen.

Wie Umwelt- und fischverträglich ist die Wasserkraft?

Wohlige Wärme und mehr!

Die Verbindungvon traditionellem Handwerk mit dem Know How modernster Heizungstechnik. Rufen Sie an, ich berate Sie gerne nach Ihren individuellen Wünschen.

HETTICH
KACHELOFENBAU
Offene Kamine und Kachelöfen

Planung • Beratung • Montage • Kundendienst
Markus Hettich, Kachelofen u. Luftheizungsbaumeister
Im Götzenkreuz 8, 74196 Neuenstadt a.K.
Tel. (07139) 3570, Fax (07139) 1333
e.mail: markus-hettich@t-online.de

Die natürlich schöner Wohnen Wohnwerkstatt
www.diewohnwerkstatt-kupferzell.de
Chr. Wisse-Lemm - H. Lemm - Ulrichsberg 3 - 74635 Kupferzell
07944-950874 - Öffnungszeiten: Mo-Do 10-12 Uhr und nach telefonischer Absprache

Wasserkraft ist ökologisch und trägt wesentlich zum Erhalt des Artenreichtums bei. Denn nahezu alle Wasserkraftwerke sind heute mit einem umfangreichen Fischschutz ausgestattet. Richtig ist, daß Artenvielfalt und Population heimischer Fische seit den 60-iger Jahren abgenommen haben. Die Fischpopulation war früher artenreicher, obwohl es mehr Kraftwerke gab. Die eigentlichen Gründe für das Verschwinden vieler Fischarten sind der zunehmende Fischfang, die Versauerung der Böden und Wälder sowie der Chemieeinsatz in der konventionellen Landwirtschaft. Alle kleinen Wasserkraftwerke sind mit einem wirksamen Schutzrechen ausgestattet. Durch diese Rechen schwimmt kein Fisch. Fischauf- und Abstiege garantieren die Wandermöglichkeit der Fische. Die überwiegende Mehrzahl der Wasserkraftanlagen hat Umgehungsbäche für Fische.

Im Gegensatz zu vielen New-Economy-Projekten gilt die Wasserkraft bei vielen Aktionären als krisenfest. Die zehn größten Wasserkraft-Stromproduzenten der Welt sind heute: Kanada mit etwa 340 Milliarden Kilowattstunden im Jahr, Brasilien und USA mit je 305, China mit 230, Russland mit 160, Norwegen mit 120, Japan mit 85 sowie Indien, Frankreich und Schweden mit je 80 Milliarden Kilowattstunden pro Jahr. Deutschland hat Nachholbedarf.

Die Kraft des Meeres

Mehr als 75 % der Erdoberfläche werden durch Wasserflächen bedeckt, das meiste davon ist Meer. Die Energiequellen in den Weltmeeren liegen noch in gigantischem Ausmaß brach. Die Gesamtleistung der Brandung, die sich an den Küsten der Welt bricht, übersteigt zwei Billionen Watt und würde theoretisch ausreichen, den Energiebedarf der Menschheit 76 mal zu decken. Das heißt: Auch praktisch kann aus der Kraft des Meeres sehr viel Energie gewonnen werden.

An Weihnachten 2004 erlebte ich an Südindiens Küste die Auswirkungen des Tsunami, der am gesamten Indischen Ozean 220.000 Todesopfer forderte und Milliardenschäden anrichtete. Wie wäre es, wenn es uns gelänge, die ungeheure Kraft des Meeres für die Energiegewinnung zu nutzen, fragte ich mich damals?

Viele Länder verfügen über weite Küstenlandschaften. Die Nutzung der Wellen- und Strömungsenergie der Ozeane ist sowohl ökologisch wie auch ökonomisch sinnvoll. Meereswellen werden neben der Einwirkung von Sonne und Mond überwiegend durch Wind angefacht. Neben dem vom Wind verursachten Schwerewellen sind für die Energiegewinnung auch Ebbe und Flut von Bedeutung. Die Gezeiten werden durch die Gravitationskräfte von Sonne, Mond und Erde hervorgerufen. In Saint Malo an der französischen Atlantikküste erzeugt ein Gezeitenkraftwerk schon seit vielen Jahrzehnten sauberen Strom für 250.000 Menschen.

Eine Meeresfläche von der Größe Spaniens würde theoretisch ausreichen, um den gesamten Weltenergiebedarf zu decken – Wellenenergiefachleute haben ausgerechnet, daß eine Meeresfläche von zwei Quadratkilometern Größe bereits ein Atomkraftwerk ersetzen kann.

Nach Berechnungen des portugiesischen Wave Energy Centre können einzelne Länder wie Irland ihren Strombedarf zu 100 % über Wellenkraft zu erzeugen. Der wissenschaftliche Dienst des Deutschen Bundestags geht davon aus, daß in der Praxis in Deutschland 15 % des gesamten Weltstrombedarfs über Wellenkraftwerke gewonnen werden können.

Die Natur stellt uns insgesamt theoretisch vieltausendfach mehr Energie zur Verfügung, als heute alle Menschen verbrauchen: Allein die Wasserkraft bietet uns theoretisch die Hälfte unseres derzeitigen Verbrauchs, die Bioenergie 15 mal mehr als wir derzeit weltweit verbrauchen, die Strömungs- und Wellenenergie der Ozeane – wie schon gesagt - 76 mal mehr, die Windenergie 308 mal mehr und die Sonne – wie am Anfang dieser Serie beschrieben -15.000 mal mehr. Das heißt: Auch in der Praxis haben wir für alle Zeit, was alle Menschen verbrauchen, ohne unlösbare Probleme.

Das Zusammenspiel von Sonne und Mond

Die Kraft aus dem Meer kann durch auch das natürliche Zusammenspiel von Sonne und Mond genutzt werden. Die Sonne bewirkt Verdunstung, Regen und Temperaturunterschiede, welche die Winde verursachen – der Mond organisiert durch Gravitation die Gezeiten im Zusammenspiel mit der Erddrehung.

Deshalb können wir die Meeresenergie nutzen über:

» Gezeitenkraftwerke wie zum Beispiel in der Bretagne in Frankreich

» Wellenkraftwerke wie sie in England und USA entwickelt und erprobt werden und

» Strömungskraftwerke.

Die portugiesische Regierung hat als erste Regierung Europas in ihrem Erneuerbare-Energien-Gesetz

die Wellenenergie bereits berücksichtigt. An den Küsten Irlands, Islands, Norwegens, Spaniens, Portugals, bei Gibraltar und am Nordkap, aber auch an der deutschen Nordseeküste kann künftig über die Kraft der Wellen ein Teil unserer Stromversorgung generiert werden. Nach ersten Versuchen sind die Wissenschaftler davon überzeugt, daß der Wellenstrom bald für 10 Cent pro Kilowattstunde gewonnen werden kann. Dieser Preis ist heute zwar noch nicht konkurrenzfähig gegenüber den alten Energiequellen, aber in wenigen Jahren sehr wahrscheinlich.

In England wird Strom aus Wellen zurzeit mit 15 Cent pro KWh vergütet. Solarstrom kann in Deutschland jetzt unter zehn Cent je KWh produziert werden.

In Deutschland, das auch in der Meeresenergieforschung zusammen mit England weltweit führend ist, ist die staatliche Förderung praktisch gleich null, beklagt der forschungspolitische Sprecher der Grünen im Bundestag, Hans-Josef Fell, zu recht. Im Gegensatz zu Windrädern sind bei Strömungskraftwerken, die praktisch Windmühlen unter Wasser sind, auch keine Einwände von »Landschaftsschützern« zu erwarten. Dennoch ist »Seaflow«, eine Unterwasserwindmühle vor der britischen Westküste, das einzige Meeresenergieprojekt, das die Europäische Union zurzeit fördert. Aber immerhin will der Stromkonzern EnBW mehrere Wellenkraftwerke – beinahe unsichtbar – an der niedersächsischen Nordseeküste bauen lassen. Nicht nur Wind, Sonne, Wald und Acker, sondern auch der Meeresboden könnte künftig eine gigantische »Steckdose« für die Menschheit werden – erneuerbar, preiswert und für alle Zeit nutzbar.

Die 100 % Energiewende ist möglich

Die schon genannten Energiepotentiale von Sonne, Wasser, Wind, Bioenergie, Erdwärme und Wellenkraft machen deutlich, daß mit entsprechendem politischen Willen und vorhandener Lernbereitschaft der Energieverbraucher die hundertprozentige Energiewende in wenigen Jahrzehnten möglich ist. Und zwar bis zum Jahr 2030!

Die Sonne speichert riesige Mengen Energie in den Meeren. Befürworter thermischer Meereskraftwerke sind der Meinung, daß wir nur das Meer anzuzapfen brauchten, um beispielsweise auch über Gezeiten-Kraftwerke für alle Zeiten ausreichend regenerative Energie zu bekommen. Das theoretische Energiepotential des Meeres ist achtzigmal so groß wie der heutige Energiebedarf der Menschheit.

Die alten Energiequellen haben wir nicht »ge«braucht, sondern »ver«braucht. Wenn wir Benzin verbrauchen oder Öl verfeuern, dann sind diese Rohstoffe für nahezu alle Zeit weg. Deshalb verbrennen wir mit den fossil-atomaren Rohstoffen die Zukunft unserer Kinder.

Jetzt aber haben wir mit den erneuerbaren Energien erstmals die Möglichkeit, die Energiefrage für alle Zeit zu lösen. Jetzt kann wahr werden, was die Naturvölker schon immer wußten:

»Wir haben diesen Planeten nicht von unseren Eltern geerbt – wir haben ihn von unseren Kindern geliehen.«

Nur mit Erneuerbaren Energien können wir tun, was wohl der Sinn unseres Hierseins ist: Mithelfen an der Bewahrung der Schöpfung. Die Energiefrage ist »die« moralische Herausforderung unserer Zeit.

Autor
Franz Alt

Lese-Tipp
Das neue Buch von Franz Alt: »Auf der Sonnenseite- warum uns die Energiewende zu Gewinnern macht«, Piper-Taschenbuch

Weitere Informationen
www.sonnenseite.com

Über die »etwas andere« Wüstenroter Energiewende und den wahren Wert von Immobilien

Je nach Region und Eigeninteresse wird das Thema Energiewende sehr unterschiedlich gesehen. Während die einen froh darüber sind, daß endlich der überfällige Schritt in die ökologisch richtige Richtung gemacht wird, fürchten viele Hausbesitzer inzwischen um den Wert ihrer Immobilien. Vor allem, wenn in politischen Nacht-und-Nebel-Beschlüssen gigantische Windräder genehmigt werden, die – so die Kritiker – »nur den Großinvestoren nutzen, das Landschaftsbild verschandeln und Mensch und Tier mit Lärm belästigen.« In Wüstenrot geht man in Sachen Energiewende einen etwas anderen Weg. Hier wird zuerst gedacht und dann gehandelt – und, so gut als möglich, im Sinne aller Beteiligten.

Eigentlich ist es traurig. Da hat man von Seiten der ökologisch Denkenden so viele Jahre dafür gekämpft, daß die Politik endlich aufwacht und das Kartell der Atomstrom-Mafia gesprengt wird - und schon wieder regt sich Widerstand! Diesmal jedoch auf der anderen Seite. Denn viele Menschen, die im Herzen zwar für die Energiewende sind, fühlen sich schlichtweg übergangen. Grund ist wieder einmal das unbedachte und wie so häufig »aktionistische« Handeln vieler Regierungsvertreter, denen nun plötzlich alles nicht schnell genug gehen kann. Im Hau-Ruck-Verfahren werden einzelne Projekte durchgedrückt, ohne Rücksicht auf die davon Betroffenen. Nach jahrzehntelanger Atom-Diktatur befürchten manche Menschen jetzt die »Öko-Diktatur«.

Pro & Contra Windkraft

Stein des Anstoßes ist in den meisten Fällen die Windkraft. Was so wunderbar einfach und bisweilen gar romantisch klingt, nämlich eine stromerzeugende »Windmühle« aufzustellen, ist in Zeiten von Effizienz- und Hightechdenken nicht ganz ohne. Denn die Windmühlen der Jetztzeit sind keine Einfamilienhäuser mit integriertem Holzrad, sondern echte Wolkenkratzer. Ein österreichischer Experte schrieb kürzlich im Internet: »Das »normale« Windrad sitzt in der Regel auf einem 100 Meter hohen Stahl- oder Betonturm. Die drei Flügel sind je 40 Meter lang und drehen sich 10 bis 20 Mal in der Minute im Kreis. Anders gesagt, ist ein modernes Windrad so

hoch wie der Stephansdom. Der Turm allein ist so hoch wie das Wiener Rathaus, der Durchmesser des Rotors so groß wie das Wiener Riesenrad, und die Flügelspitzen sind so schnell wie Formel-1-Autos. Die Windräder, die in den nächsten Jahren gebaut werden, haben Rotoren, die doppelt so groß sind wie das Riesenrad.«

In der Pfalz entsteht gerade das höchste Windrad der Erde. »Bis zur höchsten Flügelspitze ist die Windkraftanlage mit rund 200 Meter so hoch wie der Wolkenkratzer "Maintower« in Frankfurt mit seinen 54 Stockwerken.«, schreibt dazu die WELT.

Was die Menschen, die von derartigen Mammut-Projekte betroffen sind, vor allem stört, ist die Tatsache, daß hier – wie einst in Atomzeiten – wieder Großinvestoren am Werk sind, die das große und schnelle Geld wittern. Denn durch Einspeisevergütung und andere staatliche Subventionen ist das Windkraft-Kapital ertragreich angelegt.

Die »sanfte« Wüstenroter Energiewende ...

In Wüstenrot hat man sich entschieden, nicht auf Konfrontationskurs mit den Bürgern zu gehen, sondern alle bestmöglich miteinzubeziehen. Wer sich für das Projekt »EnVisaGe« interessiert, erhält von der Gemeinde alle notwendigen Informationen, um sich ein umfassendes Bild machen zu können. Siehe auch www.envisage-wuestenrot.de Vorprogrammierte Zankäpfel wie gigantische Windräder oder dorfnahe Biogas-Anlagen sind nicht Teil des Konzeptes. Bürgermeister Nägele und seine Mitstreiter(Innen) haben von Anfang an auf alternative und innovative Modelle gesetzt, die sich nun in der Erprobungsphase befinden. Bereits in früheren NATURSCHECK-Ausgaben berichteten wir unter anderem über das Prinzip Doppelacker, bei welchem mit einem Spezialpflug in 2 m Tiefe Wärmekollektoren in die Erde verlegt werden (in Felder und Wiesen), um die konstante Erdwärme auszunützen. Diese kalte Fernwärme enthält großes Potential zur Energieeinsparung und läßt eine landwirtschaftliche Nutzung der Flächen weiterhin zu.

Koordiniert und wissenschaftlich analysiert wird das Gesamtprojekt von der Hochschule für Technik in Stuttgart. Das Bundesministerium für Wirtschaft und Technologie stellt dafür Fördermittel zur Verfügung.

In der Wüstenroter »Plusenergie-Mustersiedlung Vordere Viehweide« werden derzeit KfW55-Häuser gebaut, die in das Modell einer »klimaneutralen Kommune« integriert sind und direkt von den alternativen Energieeinspar – und Energieerzeugungsmaßnahmen profitieren. Noch sind einige wenige Baugrundstücke zu haben.

... und der »wahre Wert« von Immobilien!

In Wüstenrot wäre jede Angst vor Immobilien-Wertverlust unbegründet. Im Gegenteil – die »Illusion« von der 50 qm-Stadtwohnung, die angeblich denselben »Wert« besitzt wie ein großes Haus auf dem Land mit Gemüsegarten, gewachsenen Obstbäumen und frischer Luft, wird sich bald »in Luft auflösen«. Zum Leben auf dem Land gibt es gar keine Alternative, da wir die Natur zum Leben brauchen. Landleben ist Lebensqualität!

Daher ist es erfreulich, daß man sich in Wüstenrot für eine »natürliche« Zukunft entschieden hat. Großinvestoren, die wie Heuschrecken das Land durchstreifen und für die der ökologische Gedanke nichts weiter ist als eine »Marktlücke, aus der man Kapital schlagen kann«, sind hier nicht erwünscht. Denn das Ziel der Gemeinde sind keine neuen Abhängigkeiten - wie einst von Stromriesen wie der EnBW, von welcher man in den letzten Jahren das gesamte Stromnetz zurückgekauft hat. Das Ziel ist Energieautarkie, also Unabhängigkeit!

Davon werden letztlich alle Wüstenroter profitieren, Mieter wie Eigentümer. Denn je unabhängiger und regionaler wir zukünftig sein werden, desto weniger werden uns die globalen Heuschreckenplagen treffen. Der immer weiter wachsenden »globalen Diktatur« steht noch immer die »regionale Freiheit« entgegen. Nicht alle haben diese Tatsache bereits erkannt – in Wüstenrot jedoch scheint man sich dessen bewußt zu sein. Und das ist gut so. Vor allem für mich, als Bürger dieser Gemeinde!

Und wenn dann in naher Zukunft die geplante kostenlose Solartankstelle in Wüstenrot ans Netz geht, dann werde sicher auch ich darüber nachdenken, mir ein Elektroauto anzuschaffen. Obwohl die Reichweite der Elektroautos derzeit noch begrenzt ist. Aber im Grunde ist das ja egal. Ich möchte sowieso nicht von hier weg. Denn wo könnte es schöner sein als in der Wohlfühl- und Ökogemeinde Wüstenrot?

Autor
Michael Hoppe

BAUPLÄTZE IN UNSERER ENERGIE-PLUS-SIEDLUNG

Das Baugebiet »Vordere Viehweide II« liegt am Ortsrand von Wüstenrot. Arzt, Apotheke, Post, Bank, Bäcker, Metzger, Vollsortiment-Markt, ... alles ist problemlos zu Fuß zu erreichen. Familien bieten wir alle Betreuungsformen für Ihre Kinder, die Sie sich vorstellen können - zu einem bezahlbaren Preis. Kindergärten, Grundschule und Gemeinschaftsschule sind direkt vor Ort.

Verkaufspreis:
ab 118,- Euro pro m².
Bei Kindern bieten wir Ihnen einen Abschlag von 5,- Euro pro m² je Kind.

In Zusammenarbeit mit der Fachhochschule für Technik in Stuttgart entstand eine bundesweit einmalige, langfristig kostengünstige Energieversorgung für dieses Baugebiet. So kann ein Einfamilienhaus mit Gesamtenergiekosten für Strom und Heizung weit unter marktüblichen Preisen langfristig versorgt werden.

Ihre Ansprechpartner:
Thomas Löffelhardt
Telefon: 07945-9199-53
thomas.loeffelhardt@gemeinde-wuestenrot.de

Weitere Infos finden Sie unter:
www.wuestenrot.de

...die Wohl-Fühl-Gemeinde
Wüstenrot
... mitten im Naturpark

Baufritz stellt »Das lebendige Haus« vor: Branchen-Neuheit »Mietbare Variabilität«!

Ein sich der Lebenssituation anpassendes variables Hauskonzept

Ob patentierter Biodämmstoff aus natürlichen Fichten-Hobelspänen, integrierte Elektrosmog-Schutzebene oder gesundes wie echt flimmerfreies LED-Licht - daß der Ökohaus-Pionier Baufritz traditionell mit wegweisenden Innovationen zum gesunden Wohnen glänzt, ist hinlänglich bekannt. Jetzt präsentiert die Erkheimer Ideenschmiede mit einem neuen Musterhaus etwas einzigartig Neues: **Das sich den Lebenssituationen anpassende, variable Haus.** Je nach Bedarf läßt es sich durch geschickt konzipierte Anbaumodule vergrößern und auch wieder verkleinern. Die Idee: Bei Baufritz erhalten Kunden ein kompaktes "Kernhaus", **als Ausbauhaus schon ab 135.000,- € oder bezugsfertig ab 227.000,- €.**

Nach ein paar Jahren kündigt sich Nachwuchs an: "Wir brauchen jetzt ein Kinderzimmer!" Die Lösung: Ein Anbau, den man bei uns kaufen oder **ab 185,- € monatlich mieten kann.**

Der Clou und absolute Neuheit in der Hausbaubranche: Die temporär mietbare Hausvergrößerung mittels variablen Anbaumodulen! Man mietet diese eben nur so lange der Bedarf besteht. Danach wird das Anbaumodul einfach wieder von Baufritz abgeholt. Damit beschreitet der Haushersteller neue kreative Wege des modernen Bauens.

Komposition eines neuen Skandic-Wohnstils

Es ist die Symbiose skandinavischem Designs und großzügiger Fenster- und Glasflächen sowie ökologisch ehrlichen Naturmaterialien. Als modernen Mix »skandinavischer Gelassenheit und edler Funktionalität« beschreibt Baufritz-Innenarchitekt Karsten Wuttke die Architektur und Einrichtung der gebauten Musterhaus-Variante am Firmenstandort in Erkheim/Allgäu.

Wohnen wie im Urlaub!

Was er damit meint, wird beim Betreten des Hauses sicht- und erlebbar. Ein einladender Windfang führt, vorbei an der Geschoßtreppe, direkt in den offenen Gemeinschaftsbereich. Auf kleiner Fläche, welche jedoch keinesfalls gedrungen oder eng wirkt, erlebt man eine gekonnte Raumaufteilung mit besonderem Charme. Edle Materialien und Möbel rundum – und gleichzeitig hätte man große Lust, nur auf Strümpfen über das geölte Birkenholzparkett zu gehen. Die holzverkleideten Wände aus hell lasiertem Fichtenholz ergänzt durch trendig gemusterte Papiertapeten wecken Urlaubsstimmung.

Lichte Gemütlichkeit mit Stil

Die Küche ist die gute Seele des Hauses, der kommunikative Lebensmittelpunkt für die Bewohner. Der mit seiner langen Fensterreihe auffallend helle Sitzerker wirkt gemütlich und cool in Einem. Und an kalten Wintertagen sorgt ein funktional gestylter Heizkamin mit dekorativem Holzlager für wohlige Behaglichkeit.

Mit dem privaten Bereich im Dachgeschoss (Schlaf-, Kinder- und Badezimmer plus Galerie) bietet das ca. 110 Quadratmeter große Musterhaus "S1" alles, was eine dreiköpfige Familie zum zeitgemäßen Wohnen braucht.

Höchste Flexibilität

Dennoch hat das modulare Hauskonzept noch weit mehr zu bieten. In Form der

vier Architekturlinien "Ideal", "Kompakt", "Quadrat" und "Schmal" mit 16 Grundriß-Varianten lassen sich 64 unterschiedliche Hausvarianten kombinieren; inklusive vorgesetztem Windfang, der, falls gewünscht, den baulichen Übergang zu einem optionalen Anbau schaffen kann. Denn zur Erweiterung des Raumangebotes im Kernhaus ist das Andocken eines Kubuses mit 13 oder 25 Quadratmetern Wohnfläche möglich.

Temporäres Mieten statt Kaufen!

Bei dem Kubus handelt es sich um zusätzlichen Wohnraum zum (auch temporären) Dazu-Mieten! Ähnlich wie beim Auto-Leasing wird eine Anzahlung geleistet. In diesem Fall für Anlieferung, Abtransport sowie Auf- und Abbau des Anbaus. Hinzu kommen dann laufende monatliche Mietraten ab 185 Euro. Auf diese Weise kann das Eigenheim mit der Familienentwicklung "mitwachsen" – und auch wieder verkleinert werden. Bei Bedarf holt Baufritz den Anbau einfach wieder ab und vielleicht wird er dann sogar andernorts zum Ferienhaus ...

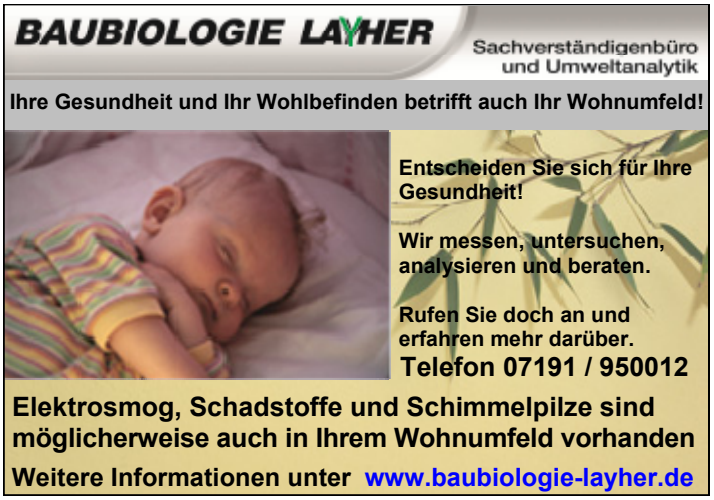
Wohngesund und energieeffizient

Der Firmenphilosophie entsprechend steht hinter dem Musterhaus ein ganzheitliches "Gesundheitskonzept" bei dem laut Geschäftsführerin Dagmar Fritz-Kramer "alle Materialien auf den ökologischen Prüfstand kommen". Ihre Kurzbeschreibung des neuen architektonischen Wurfs: "Ein Hauskonzept mit höchster Wohnflexibilität, Nachhaltigkeit, Gesundheitsqualität und Energieeffizienz!"

Autor
Max Glashauser

Der Ökohaus-Pionier Baufritz sucht Referenzhauskunden für ein biologisch perfektes, wohngesundes Haus und bietet einen interessanten Referenzrabatt!
Rufen Sie an unter: ***08336-9000***
Weitere Informationen: ***www.baufritz-nc.de***

Promotion



Arbeiten mit Herz ergibt Häuser mit Seele - Die Holzmeister in Benningen

Wir haben nur Holz im Kopf. Wir sind Überzeugungstäter. Wir sind Holzmeister. Für uns gibt es nur eine richtige Art zu bauen: mit Holz und mit Verantwortung! Wir lieben Holz, und was man damit machen kann. Wir lieben Holz und das, was es uns verschafft: Gestaltungsfreiheit. Perfektes Wohnklima. Die Nachhaltigkeit eines nachwachsenden Rohstoffes. Ein gutes Gewissen bei der Verwendung eines ökologischen Baustoffs ... Und wir lieben, wie Holz riecht. Wie es sich anfühlt. Wie es sich bearbeiten läßt. Wie es aussieht. Wie es sein Aussehen verändert. Holz lebt. Und läßt leben.

Holz ist ein Baustoff mit ungeahnten Möglichkeiten. Ob innen, außen, privat, gewerblich, massiv oder filigran. Immer wieder sind wie fasziniert von den Welten, die uns Holz eröffnet.

Gesundheit!

An erster Stelle beim Bauen mit den Holzmeistern steht Gesundheit: Gesundheit für Körper, Kopf, Seele und Umwelt. Wir schaffen Zuhause, in denen Menschen sich wohl fühlen. Gesund bleiben. Für Genrationen. Deshalb kommen für uns nur ebenso gesunde wie ökologisch verträgliche Baustoffe auf die Baustelle. Und deshalb halten unsere Häuer länger als viele Leben lang.

Treffpunkt Holz

Holz sehen. Holz fühlen. Holz verstehen. Holz ist ein Baustoff mit ungeahnten Möglichkeiten. Ob innen, außen, privat, gewerblich, massiv oder filigran. Immer wieder sind wie fasziniert von den Welten, die uns Holz eröffnet.

Unser Angebotsspektrum umfaßt:

»Anbauten
»Aufstockungen
»Carport
»Dachfenster
»Dachstühle
»Häuser
»Holz im Garten
»Holzbaumontagen
»Industriegebäude
... und vieles andere mehr

Wir lieben Herausforderungen! Unser Name ist Anspruch und Versprechen! Als Holzmeister haben wir jahrelange Zimmerei-Kompetenz, auch bei Großprojekten. Und Holz hat Potential, das wir gerne für Sie ausschöpfen. Testen Sie uns! - Die Holzmeister.

Die Holzmeister
Krautlose 11, 71726 Benningen
Tel: 07144-886150
Web: www.dieholzmeister.eu

Neues Highlight am Ortseingang von Klepsau

Innovative Massivholzhalle mit integriertem Ausbildungs- und Beratungszentrum. Für alle, die Wert auf gesundes, umweltgerechtes Bauen, Wohnen und Leben legen.

Wenn man von Krautheim kommend den Ortsanfang von Klepsau erreicht, fällt der Farbtupfer sofort ins Auge: eine neue Halle in modernem, innovativen Design aus Massivholz. Das machte neugierig: wer hatte die Vision und stellt inmitten der Idylle des Jagsttales einen solchen »Hingucker« hin, der trotzdem den alltäglichen Erfordernissen entspricht?

Das Rätsel wurde schnell gelöst: es konnte eigentlich niemand anders sein als Peter Schulze, der zusammen mit seiner Frau Isolde DIE HOLZSCHMIEDE führt.

1994 in Gommersdorf gegründet, machte sich DIE HOLZSCHMIEDE im Messebau bundes-weit schnell einen Namen. Innenausbau, Holzfußböden, Möbel und ökologische Baustoffe sind die Bereiche, worauf sie sich für den privaten Kunden spezialisiert hat. Da Peter Schulze sich schon früh Gedanken machte über ökologisches Bauen war ihm schnell klar, was zu geschehen hatte, als sich 2010 die Räumlichkeiten wieder als zu eng erwiesen. Als die ersten Ideen zur Planung eines Neubaus gesammelt wurden entschieden die Schulzes, dass es keine "normale" Halle werden konnte. In enger Zusammenarbeit mit Dipl.-Ing. Rainer Sonn von der Firma RAUMSONNDE wurden die Pläne umgesetzt.

Klimatechnisch gesehen ist die Bauweise mit Massivholz das Nonplusultra in Bezug auf Raumklima sowie die CO2-Speicherung. Das Vollholzsystem kommt ohne Folien aus und ist auf natürliche Weise dicht, diffusionsoffen, nachhaltig und klimaneutral.

Da sich Peter Schulze am Institut für Qualitätsmanagement und Umfeldhygiene in Weikersheim für den Titel eines geprüften Bauberaters kdR qualifizierte, berät er als solcher Kunden zu den Themen Wohnqualität, Wohngesundheit und Energieeffizienz. Aus der Zusammenarbeit mit dem Leiter des Instituts Karl Heinz Weinisch entsprang dann 2011 die Idee, in Klepsau ein Ausbildungs- und Beratungszentrum des BvBb im Gebäude zu integrieren. Der **Bundesverband Bauberater kdR** (kontrolliert deklarierte Rohstoffe) ist ein Fachverband für zertifizierte Gebäudeprüfer, Bauberater, Sachverständige, Handwerker, Bau- und Immobilienkaufleute.

Geplant ist das Ausbildungs- und Beratungszentrum zum einen als Schulungszentrum für diese Gruppe sowie Architekten und Planer. Auch Industrie und Handel sowie alle angrenzenden Dienstleister rund um das Bauen sollten diese Möglichkeit nutzen. *Darüber hinaus aber sollen hier »alle Bauinteressenten in der Planungsphase und Bauherren Informationen und Beratung über das gesunde und umweltgerechte Bauen, Wohnen und Leben finden.«*

Zukunftsweisende Bauweisen sollen vermittelt werden, innovative baustofftechnische Muster- und Anwendungsbeispiele, aber auch traditionelle Materialien und Verarbeitungs-techniken werden geschult. Nach Abschluß der ersten Bauphase läuft momentan der Innenausbau. Dabei finden jetzt schon die ersten Praxis-Seminare zu Lehm- und Kalkputztechniken statt. Ein Umzug in das neue Gebäude ist für das Frühjahr 2014 geplant.

Autor
Max Glashauser

Natürlich wohnen wie im Süden

Wie Honig leuchten die von der Sonne angestrahlten Holzwände vom Haus »am Sonnenfeld«. Unübersehbar thront es am Rande einer Neubausiedlung. Mit seiner Architektur im mediterranen Stil drängt es sich aber nicht auf, denn Holz symbolisiert vornehme Zurückhaltung und Naturverbundenheit. Stilgetreu ist das flache Walmdach mit roten Tonziegeln gedeckt, wie bei einer villa rustica - deutsch muten an diesem Haus lediglich die Außenfarben an: *schwarze* Fenster- und Türrahmen, *rotes* Dach, vom Licht der Sonne *vergoldetes* Holz.

Die Eigentümer, Susanne und Jörg Kraft, lieben die Natur und alles Ungekünstelte. »Uns ist ein natürliches Gefühl im Haus wichtig. Außerdem ist Holz als nachwachsender Rohstoff besonders klimafreundlich.«, erzählt Hausherr Jörg. Der Heilpraktiker und Physiotherapeut läuft sommers wie winters oft auf nackten Sohlen. Deshalb fiel seine Wahl des Fußbodenbelages ganz unkonventionell auf Estrichziegel. Auch in seiner Praxis, die sich ebenfalls im Haus befindet, sind Jörg Kraft natürliche Materialien wichtig. »Als Heilpraktiker denke ich ganzheitlich. Die Umgebung wirkt sich direkt auf uns Menschen aus, also sind Naturmaterialien die einzig richtige Wahl. Außerdem erwarten meine Patienten von mir als Heilpraktiker eine möglichst natürliche Einrichtung.«

Susanne Kraft war anfangs skeptisch gegenüber einem massiven Holzhaus, wollte sie doch nicht in »einer Sauna« oder Holzfällerhütte wohnen. Doch als sie mit ihrem Mann eher zufällig das Musterhaus von Fullwood Wohnblockhaus in Wolpertshausen entdeckte, änderte sie ihre Meinung. Schon beim Betreten war ein angenehmes Wohnklima spürbar und ein wohliges Gefühl machte sich breit. Die Kombination aus massiven Holzwänden und weiß verputzten Wandflächen gefiel dem Paar ausnehmend gut. Auf die Wünsche und Vorstellungen des Ehepaares ging der Holzhausspezialist gerne ein und begann mit der Planung und Umsetzung des Hauses.

Im gesamten Haus wechseln sich weiß verputzte Wände mit Holzwänden ab. Die Böden sind überall mit rotbraunen Estrichziegeln bekleidet, lediglich in der Küche wechseln sie ihre Farbe kontrastreich ins Graue.

Die Fußbodenheizung im Haus gewinnt ihre Wärme aus der im Erdreich gespeicherten Sonnenenergie. Um an diese Energie zu gelangen wurden im Garten Erdwärmekollektoren in 1 - 1,5 m Tiefe flächig in Mäanderform verlegt. Das schont nicht nur die Umwelt sondern macht unabhängig von steigenden Öl- und Gaspreisen. Die auf dem Dach des Carports befindliche Photovoltaikanlage liefert solar erzeugten Strom.

Um Geld zu sparen und eine neue Erfahrung zu machen, bauten die Krafts ihr Haus unter der Anleitung eines Richtmeisters von Fullwood in Eigenleistung. Lediglich die Rohinstallationen für Elektrik und Sanitär überließ man lieber Fachfirmen vor Ort. Mit der Hilfe seines Vaters erledigte Jörg

Kraft den Großteil der übrigen Arbeiten alleine. Zwar hatten beide keine handwerkliche Ausbildung, dafür aber ein gutes technisches und handwerkliches Grundverständnis. »Die Herausforderungen haben uns wachsen lassen und wir sind sehr stolz auf das Geleistete!«

Die Ökobilanz des Hauses

Die durchschnittlich fünfzig bis sechzig Kubikmeter verbautes Kiefernholz speichern rund 48.600 Tonnen Kohlendioxyd als Kohlenstoff; je nach Heizungssystem dauert es gut sechzig Jahre, um diese Menge wieder auszustoßen. Das heißt, daß ein Wohnblockhaus von Fullwood erst nach mindestens sechzig Jahren Heizen anfängt, die Atmosphäre zu belasten. Das Haus bietet somit eine »Gutschrift« für den Klimaschutz. Mehr kann eine Privatperson nicht zum Klimaschutz beitragen.

Die Vorfertigung im Werk erhöht die Qualität aller Bauteile und ermöglicht auf der Baustelle eine schnelle und kostengünstige Montage. Die Wände sind setzungsfrei, sodaß sie problemlos mit Mauerwerk kombiniert werden können. Daß sie außerdem auf Dauer luftdicht sind, hat Fullwood mit wiederholten Blower-door-Tests bewiesen.

Die hochwertige, handwerklich verarbeitete Vollholzblockwand aus besonders widerstandsfähiger nordischer Kiefer mit ihrem naturbelassenes Holz gibt den Bewohnern die Sicherheit, in einem gesunden Raumklima zu wohnen und ihr Wohnbehagen durch nichts getrübt wird. Diese Bauweise verspricht Langlebigkeit über viele Generationen – was Fullwood an einem seiner Firmenstandorte (Lohmar bei Köln) an einem historischen Blockhaus demonstriert, das bereits 300 Jahre alt ist. Nicht nur das Holz, auch die anderen Materialien des Hauses halten einer baubiologischen Prüfung stand.

Auch bei der Haustechnik kann sich die Bauherrschaft für eine ökologische Variante entscheiden. Fullwood bietet neben konventionellen Heizanlagen Holzpelletöfen, Solar- und Photovoltaikanlagen, Erdwärmepumpen oder kontrollierte Lüftung mit Wärmerückgewinnung als Energiequellen an.

Prädikat: Sehr empfehlenswert!

Autor
Max Glashauser

Helmut Müller Holzbau – Ein Leben lang gesund wohnen

Schon vor 17 Jahren erkannte Helmut Müller, der Inhaber des gleichnamigen Holzbau-unternehmens, die elementare Wichtigkeit einer ökologischen Bauweise im Hausbau. Damals als einer der Ersten von vielen noch belächelt, sind inzwischen viele Baufirmen auf den aktuellen Zug aufgesprungen und haben sich ein mehr oder weniger ernstgemeintes »ökologisches Mäntelchen« umgehängt. Das heißt für den Bauherrn: Aufgepaßt!

Die enorme Wichtigkeit ökologischer Gesichtspunkte beim Bau eines Eigenheims sollte eigentlich nicht mehr besonders hervorgehoben werden müssen. Trotzdem tauchen in den Medien in schöner Regelmäßigkeit immer wieder Berichte auf, wie Menschen in ihrem neuen Eigenheim keinen erholsamen Schlaf mehr finden können, wie Allergien zunehmen und in ernsthafte Krankheiten münden. Die Gründe hierfür liegen oft in der mangelhaften, ungesunden Luftqualität in den Räumen. Wenn ein Haus nicht viel kosten darf, leidet eben oftmals die Qualität der verwendeten Baustoffe.

Wer mit dem Gedanken spielt, ein Haus bauen zu lassen, sollte sich einen Besuch in Wielandsweiler im schönen Rottal gönnen und die Firma Helmut Müller Holzbau besuchen. Diesen können Sie mit einer Wanderung in den Wäldern der Umgebung, einem Besuch bei erlebnisreichen Freizeitzielen oder einem Stadtbummel in der Fachwerkstadt Schwäbisch Hall verbinden.

Beim konsequent ökologischen Bauen mit Helmut Müller entscheiden Sie sich für ein »Grünes Bauen«, bei dem ihren Bedürfnissen und Vorstellungen des Wohnens mit und in natürlichen Baustoffen optimal entsprochen wird.

Im Jahre 1990 gegründet spezialisierte sich der Betrieb bereits 1996 auf den Bau von ökologischen Niedrigenergiehäusern in Holzrahmenbauweise und erwarb sich schnell einen guten Ruf weit über die Kreisgrenzen hinaus. Helmut Müller, der Unternehmensinhaber, ist gelernter Zimmermeister und staatlich geprüfter Holztechniker und legt großen Wert darauf, ausschließlich Rundholz aus der unmittelbaren Umgebung zu verwenden. Im eigenen Säge- und Hobelwerk werden die Hölzer aus heimischer Lärche und Douglasie für die Holzfassaden hergestellt.

Zahlreiche Referenzobjekte im Umkreis von SHA-Wielandsweiler können nach vorheriger Absprache besichtigt werden, wobei zufriedene Bauherren gerne Auskunft über ihre positiven Erfahrungen geben, die sie während der Zusammenarbeit mit Helmut Müller gemacht haben.

Spezialisiert ist der Betrieb auch auf die Renovierung von teilweise sehr alten Bauten, die unter bei möglicher Erhaltung alter Bausubstanz unter ökologischen Gesichtspunkten zu wahren Schmuckstücken herausgeputzt werden. Im Ausstellungsraum kann sich der Bauherr anhand von Material- und Aufbaumustern über die verschiedenen Möglichkeiten informieren. In einer Diashow lassen sich die vielen Referenzobjekte bestaunen.

Hier berät der Firmeninhaber auch persönlich zu allen Fragen des ökologischen Bauens, der Baubiologie, Regenwassernutzung, Erdwärme und von energietechnischen Aspekten.

Holzbau Helmut Müller ist ein erfolgreicher Familienbetrieb und beschäftigt 18 Mitarbeiter. Auch alle Familienmitglieder arbeiten im Betrieb. Der sehr gute Eindruck, den Helmut Müller Holzbau bei der Redaktion des NATURSCHECK hinterlassen hat, wird sich auch auf den interessierten Leser übertragen, dessen sind wir sicher.

Autor
Max Glashauser

Nachhaltiges Bauen bedeutet mehr als Gebäudeenergie sparen

Unsere Zukunft liegt unbestritten in der nachhaltigen Nutzung aller Ressourcen auf der Erde. Daß das Bauen und die Bauwerke insgesamt zu den großen Ressourcenverbrauchern in unserer Gesellschaft gehören, ist hinlänglich bekannt. Zur Zeit werden in den Medien jedoch vor allem die Energieeinsparungen bei der Nutzung von Gebäuden genannt. Dies ist nicht verwunderlich, da sich mit Dämmsystemen und neuen Heiztechniken viel Geld verdienen läßt.

Sicherlich ist es eine wichtige Voraussetzung für den verantwortungsvollen Umgang mit den energetischen Ressourcen. Wenn wir jedoch in Zukunft aufgrund des immer besseren Neubaustandards bei der Nutzung von Gebäuden sogar Energie gewinnen (Energieplushaus) und für die Herstellung des Gebäudes mehr Energie verbrauchen als für den gesamten Betrieb, so ist dringend ein Umdenken notwendig. Bei der Errichtung von Gebäuden sind Baustoffe zu verwenden, die zum einen die Gesundheit der Bewohner und Nutzer nicht beeinträchtigen, zum anderen aber auch bei der Gewinnung, der Produktion und beim Einbau eine positive Bilanz aufweisen. Die sogenannte »graue Energie«, die die Summe der Primärenergien für den Stoffkreislauf der Baustoffe darstellt, muß in Zukunft im Fokus stehen. Diese Umweltindikatoren zusammen mit der »grauen Emission« (Kohlendioxid- und Treibhausgasausstoß) müssen daher transparent und glaubwürdig von den Herstellern dargestellt werden. Die allerwenigsten Verbraucher wissen, wie hoch die Wirkungsbilanz zwischen der eigentlichen Energieeinsparung z.B. von Wärmedämmverbundsystemen und der grauen Energie dieses Stoffverbundes ist. Auch bei der Wahl der technischen Gebäudeausrüstung wie der Heizung, der Warmwasserbereitung, der Belüftung und der Beleuchtung ist das Maß der grauen Energie im Zusammenhang mit der intelligenten Umsetzung der technischen Möglichkeiten zu beachten.

Neben den ökologischen und ökonomischen Aspekten der Nachhaltigkeit ist die soziale Komponente eine gesellschaftliche Herausforderung in der Zukunft. Vor allem die Übernahme von Verantwortung und die Transparenz bei der Herstellung und der Verwendung von Produkten ist eine Kompetenz, die vor der Gewinnmaximierung stehen muß. Wenn eine Firma das Wasser für ihren Betrieb flußabwärts von ihrem eigenen Abwasser entnehmen muß, wird sie bestimmt dafür sorgen, daß keine Schadstoffe eingeleitet werden, bzw. die Reinigungskette ununterbrochen funktioniert. Den Anspruch, anderen Menschen und der Natur bei der Umsetzung eigener Ziele keinen Schaden zuzufügen, ist ein zentrales Anliegen nachhaltigen Handelns. Die Wahrnehmung und die Wertschätzung unseres Umfeldes Mensch und Natur ist hierfür eine entscheidende Voraussetzung.

Die allermeisten Gebäude werden für Menschen gebaut, die sich dann darin auch wohlfühlen sollen. Um den Anforderungen an Gesundheit und Behaglichkeit gerechtzuwerden, ist eine entsprechende Raumluftqualität, Raumtemperatur, Belichtung, Akustik und Architektur mit Formen, Materialien und Farben eine entscheidende Voraussetzung. Diese bewußt oder unbewußt vom Menschen bewertete Umgebung spiegelt sich in der Zufriedenheit der Nutzer und der Wertschätzung wider. Dieser soziokulturelle Aspekt des nachhaltigen Bauens wird allzu oft unterschätzt und nicht berücksichtigt. Dabei ist gerade die Zufriedenheit am Arbeitsplatz eine Voraussetzung für Kreativität und Arbeitskraft, die von den Unternehmen in diesem Maße noch nicht gesehen wird.

Nach den Grundsätzen für »Nachhaltiges Bauen« spielt auch die Prozeßqualität bei der Planung, Bauausführung und der Vorbereitung für die Nutzung und den Betrieb des Gebäudes eine entscheidende Rolle. Die Qualitätssicherung der Planung beinhaltet vor allem ein schlüssiges Nachhaltigkeitskonzept sowie eine darauf abgestimmte Bewertung der Baukonstruktion und ihrer Eigenschaften. Ein Konzept mit dem Umgang mit Wasser und Abwasser sowie mit dem Abfall und den Recyclingmöglichkeiten ergänzt die Qualitätssicherung. Hinzu kommen Aspekte wie die Wiederverwendung von Recyclingbaustoffen, die Bevorzugung abfallarmer Konstruktionen durch die Möglichkeit eines sortenreinen Rückbaues sowie die Abfallvermeidung auf der Baustelle. Um allen Menschen eine lebenswerte Umwelt zu schaffen, ist vor allem im öffentlichen Bereich eine barrierefreie und behindertengerechte Voraussetzung zu schaffen.

Aus den o.g. Ausführungen ist zu erkennen, daß Nachhaltiges Bauen nicht nur eine Einsparung von Heizenergie, sondern ein ganzheitliches Konzept zur Einsparung von Ressourcen bedeutet. Wir leben und wirtschaften auf unserem Planeten so, als ob dieser ein Drittel größer wäre, als er ist.

Autor
Arnold Weber
Freier Architekt BDA, Energieberater und Facility Manager, Heilbronn

Branchenbuch & Förderpartner

ÄRZTE

Dr. Cornelia Blaich-Czink
Anthroposophische Medizin,
Homöopathie, Naturheilverfahren,
Psychosomatische Energetik,
Gruppe für an Krebs Erkrankte. Jörg-Rathgeb-Platz 1
74081 Heilbronn
Tel. 07131-251586, Fax 572139
www.dr-blaich-czink.de

Dr. med. Ute Dauenhauer
Allgemeinmedizin,
Naturheilverfahren
Akupunktur
Energiemedizinisches Coaching
Heilbronner Str. 24
74223 Flein
Tel. 07131-252130
www.praxis-dauenhauer.com

AUSBILDUNG & SEMINARE

Deutsche Paracelsus
Heilpraktikerschule
NL Heilbronn
Schellengasse 2, 74072 Heilbronn
Tel. 07131-3908948, Fax 629842
www.paracelsus.de

Institut dynatos
Heilpraktikerschule
Modularer Aufbau in Wochenendkursen
Spemannstraße 2, 74081 Heilbronn
Tel. 07131-576458, Fax 897610
www.dynatos.de

Forum an der Ohrn
Ingeborg Schuler
Raum für Begegnung und Austausch
Vermietung von Räumen für Seminare, Vorträge,
Workshops auch tage- oder stundenweise
Neuenstadter Str.126,
74613 Öhringen- Unterohrn
Tel. 07941-984567
ingeborgschuler@web.de

BIOLÄDEN & BIOHÖFE

Föll Biohof
Naturkostladen
Heilbronner Weg 5
74360 Ilsfeld-Wüstenhausen
Tel. 07062-61209
www.foell-biohof.de

WINO Biolandbau
Im Hasenlauf 1
74336 Brackenheim
Tel: (07135) 937 67-0
Fax: (07135) 937 67-11
info@wino-biolandbau.de
www.wino-biolandbau.de

EINKAUFEN & BESTELLEN

Spargelhof
Werner Schöneck
Alter Speyerer Weg 12
76707 Hambrücken
Tel. 07255-9351

FREIZEIT & REISEN

Die Naturparkführer Schwäbisch-Fränkischer Wald
www.die-naturparkfuehrer.de
www.naturpark-sfw.de

FUSSPFLEGE

Ellen Kurz Fußpflege & inneres Gleichgewicht
Fußreflexzonen-Massage
Healing-Touch-Entspannung
Omega-Coaching
AKARI - Das Konzept für Körper, Geist und Seele!
Öffnungszeiten:
Mo, Mi, Do 9-12, 14-16
Pfaffenhofener Str. 5
74080 Heilbronn
Tel. 07131-911097

GESUNDHEIT & WELLNESS

AUM Kurzentrum Traditionelle Ayurvedakuren
Römerstr. 1-3, 74629 Pfedelbach
Tel. 07949-590
www.ayurvedakuren.com

Psychologische Beratung, Coaching, Burnout Prävention, Hypnose,
Rückführungen in vergangene Leben. Sie fühlen sich blockiert? Sind zu vielen Belastungen & Streß ausgesetzt, fühlen sich nicht ernstgenommen? Gemeinsam finden wir wieder einen Weg zu mehr Selbstbewußtsein, ich unterstütze Sie bei Veränderungsprozessen und bin für Sie da.
Isabel Deigner
Tel. 07264-8902042

energy-centrum
Inh. Jutta Bezner-Robert
Entspannungspädagogin
CQM-Practitioner/in
Nuskin-Beratung
Lösen von geistigen und körperlichen Blockaden in allen Bereichen
Einzelberatung, Vertriebspartnerausbildung und Schulungen
Freiberger Str. 51, 74321 Bietigheim
Tel: 07142-777760
j.bezner@energy-centrum.de

HEILPRAKTIKER

Karin Frey-Blach
HP für Psychotherapie
Familien und Sozielberaterin AV
Massage nach Dr. Simeon-Pressel
Gundelsheimer Str. 58
74076 Heilbronn
Tel. 07131-6442806
frey-blach@web.de

Naturheilpraxis Merkle
& RM Heilpraktikerschule
im Einklang mit der Natur
Bicom Bioresonanztherapie (BICOM optima), Pneumatische Pulsationstherapie, Dorn-Methode und Breuss-Massage, Vital-Wellen-Therapie
Bühlgartenweg 20
74354 Besigheim- Ottmarsheim
Tel. 07143-409576
Fax 07143-960380
www.naturheilpraxis-merkle.com
Mail: naturheilpraxis.merkle@web.de

Weiss, Antje – Naturheilpraxis
Praxis für Physiotherapie und Osteopathie
Leistungsangebot: Physiotherapie, Manuelle Therapie, Bioresonanztherapie, Osteopathie
Kirchgasse 23
74629 Pfedelbach
Tel. 07941-984098
www.weissosteopathie.com

HOTEL & GASTRONOMIE

Hotel-Restaurant Anne-Sophie
Schloßplatz 9, 74653 Künzelsau
Tel. 07940-93460
www.hotel-anne-sophie.de

Panoramahotel Waldenburg
Der "Balkon Hohenlohes« bietet alles, was man für eine vollkommene Auszeit braucht.
Hauptstrasse 84, 74638 Waldenburg
Tel. 07942-9100-0
info@panoramahotel-waldenburg.de
Ein Unternehmen der Würth-Gruppe

MUSIKINSTRUMENTE

Musikwerkstatt Xylophonie
Obertoninstrumente wie das Monochord, Flöten, Didgeridoos uvm. aus eigener Produktion.
Bau- und Spielkurse auf Anfrage.
Hochwertige Klangschalen zum fairen Preis. Exakt gemessene planetare Stimmung.
Ronald Waldbüßer
74535 Mainhardt
Tel.: 07903/3813
www.xylophonie.de

NATURKOSMETIK & NATURFRISEURE

La Silhouette
Naturfriseur – Naturkosmetik
Susanne Mietzner
Zabergäustr. 2
74336 Brackenheim-Meimsheim
Tel. 07135-9699199

ÖKOKISTE

Hof Engelhardt
Ökokiste Hohenlohe
frische Bioprodukte frei Haus
Schönenberg 2,
74547 Untermünkheim
Tel: 07906-8035
www.hof-engelhardt.de

ÖKOLOGISCHES BAUEN

Bio-Haus B19
Bodenbeläge, Dämmstoffe, Matratzen, Bettwaren
Kirchstr. 8, 74523 SHA-Hessental
Telefon: 0791-55912
www.Bio-HausB19.de

PSYCHOTHERAPIE & SPIRITUELLE HEILKÜNSTE

Cornelia Herrmann Heilpraktikerin + Psychotherapie
Körpertherapie + Traumtherapie
Seminare zur Bewusstseinserweiterung + Heilkünste
Bahnhofstr. 37
74072 Heilbronn
Tel. 07131-644760
www.core-energetic.de

Claudia Wolff LebensHeilPraxis
Heilpraktikerin für Psychotherapie, anerkannte Systemaufstellerin DGfS, Schamanin, Traumatherapeutin, Frauenzyklus, 13 Treffen, Frau sein - Weib sein - Hexe , Einzelsitzungen in körperorientierter Seelenarbeit.
Marhördt 13, 74420 Oberrot
Tel. 0170-4668135
cwu@gmx.de
www.Lebensheilpraxis.de

TIERÄRZTE & TIERHEILPRAKTIKER

Dr. med. vet. Heidi Kübler
Tierarztpraxis
Rudolf-Diesel-Str. 17
74182 Obersulm-Willsbach
Tel. 07134-14600, Fax 22308

Tierklinik Dr. Michael Schneider-Haiss
Fachtierarzt für Kleintiere
Karl-Heinz-Käferle-Str. 2
71640 Ludwigsburg
Tel. 07141-86888
www.tierklinik-ludwigsburg.de

Gewerbliche & private Kleinanzeigen nur 49,- EUR

Möchten auch Sie Ihre Firma, Angebote, Dienstleitungen und Veranstaltungen im NATURSCHECK Magazin präsentieren? Oder eine private Kleinanzeige schalten? Möglich sind einheitliche Anzeigen mit maximal 10 Zeilen.

Bitte beachten Sie: die Anzeigen haben einen Festpreis und werden nicht nach Zeilenpreis berechnet.
Je Zeile ca. 27 Zeichen inkl. Satzzeichen und Leerstellen. Da es sich bei den Kleinanzeigen um reine Textanzeigen handelt, können Logos oder Bilder nicht abgedruckt werden.

Anzeigenpreise:
» Firmenpräsentation und gewerbliche Kleinanzeigen: 49,- Euro zzgl. 19 % MwSt.
» Veranstaltungen und private Kleinanzeigen: 49,- Euro inkl. 19 % MwSt.

Für Fragen und Anzeigenbestellungen kontaktieren Sie bitte:
Herrn Michael Hoppe, Verlag für Natur & Mensch, Im Gogelsfeld 11, 71543 Wüstenrot.
Telefonisch: **07945-943969**. Per Fax: **07945-943964**. Per E-Mail: mh@naturscheck.de

Auf Wunsch erhalten Sie einen Korrekturabzug. Korrekturabzüge können nur per E-Mail oder Fax versandt werden. Bei erteilter Einzugsermächtigung gewähren wir 3 % Skonto. Der Verlag behält sich vor, nur Anzeigen zu veröffentlichen, die inhaltlich den einheitlichen Grundsätzen des Verlags entsprechen. Für fehlerhafte Datenübermittlung durch den Auftraggeber übernehmen wir keine Haftung.

Anzeigenschluß: 19.11.2013
Erscheinungstermin: 02.12.2013 (Woche 49)

Gewerbliche und private Kleinanzeigen

ALTENPFLEGE

Die Greuthofer, Kurz- und Vollzeitpflege GmbH in Wüstenrot bietet Altenpflege nach Maß und mit sehr viel Herz.
Informationen unter:
www.greuthofer.info

BESONDERE ORTE

»Erlebnis Mittleres Jagsttal«
In der Dauerausstellung **»Natur, Kultur und Mensch«** erfährt der Besucher Wissenswertes über die Besonderheiten des Jagsttals.
Im Herrenhaus Buchenbach
Langenburger Straße 10
74673 Mulfingen – Buchenbach
Telefon: 07938-992035
www.erlebnis-mittleres-jagsttal.de

GESUNDHEIT

Pro-Aqua-Raumreinigungssysteme
neutralisieren schädliche Feinstaubbelastung in Ihren Innenräumen.
Leistungsangebot:
Luft- und Raumreinigung,
Matratzenentmilbung,
Abflußreinigung, u.v.m.
Unverbindliche Vorführung bei Ihnen daheim.
Kontakt: Gerhard Schäfer
Pro Aqua Handelsvertretung
Maybachstr. 25, 71332 Waiblingen
Telefon: 0152-53314000
fam.g.schaefer@kabelbw.de

INITIATIVEN

Die regionale **»Initiative Solidarische Landwirtschaft«** sucht Landwirte und Gärtner, sowie interessierte Verbraucher für die Gründung einer Erzeuger-Verbraucher-Gemeinschaft. Informationen:
Tel. 07131-702166

NATURFRISEUR

Frisör Haarscharf, Institut für Gesundheit, Wellness und Kosmetik
- Frisördienstleistungen
- Haarheilung durch exklusive Haarkosmetik
- Entspannung des Kopf- und Nackenbereiches durch Massage und Reiki-Anwendung nach Dr. Usui
Langenburger Str. 10,
74572 Blaufelden
Tel. 07953-243 oder
SMS 0160-5575160

Vitale Pflege für Haut + Haar sowie JSJ (Jin Shin Jyutsu) + "Augen"-Schule
Entlastung für unsere Sehkraft.
Jutta Maria Martin
Goethestraße 68
74343 Sachsenheim
Tel: 07137/ 2779492
www.naturfriseur-martin.de

STELLENANGEBOTE

Naturscheck Magazin sucht selbständige Anzeigenverkäufer für die Kreise Heilbronn, Ludwigsburg, Stuttgart, Karlsruhe und Heidelberg.
Informationen bei
Michael Hoppe
Telefon: 07945-943969 oder
mh@naturscheck.de

VERANSTALTUNGEN

Q. T. - Quantenfeld Transformation
Kostenlose Erlebnisabende
in Wüstenrot. Informationen bei:
Gipfelstürmer Institut
Telefon: 07945-941735

VERSCHIEDENES

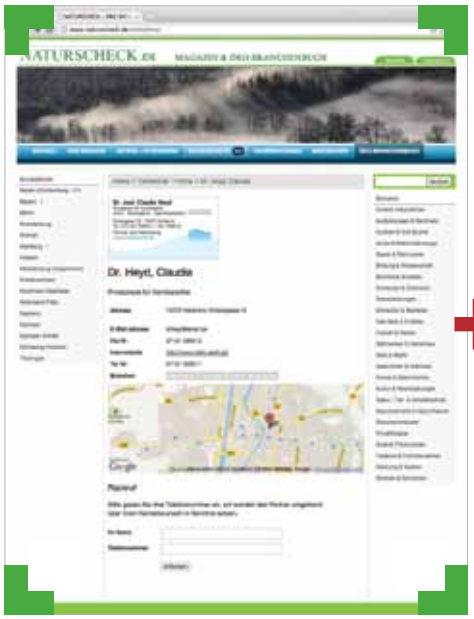
Möchten auch Sie mit einer Kleinanzeige auf sich aufmerksam machen? Dann tun Sie es in der nächsten Ausgabe des NATURSCHECK!

FÖRDERPARTNER GESUCHT!

Der NATURSCHECK erscheint seit Herbst 2009 in den Regionen Heilbronn, Hohenlohe und Schwäbisch Hall und seit 2011 auch in den Kreisen Rems-Murr und Ludwigsburg. Inzwischen wird das Magazin von über 50.000 ganzheitlich denkenden Menschen mit Begeisterung gelesen.
Daher suchen wir Kooperationspartner, die unser Anliegen der ökologischen Bewußtseinsbildung unterstützen und NATURSCHECK-Förderpartner werden möchten. Förderpartner erhalten die Magazine zum Druckpreis und können diese an interessierte Kunden, Freunde und Bekannte weitergeben oder verkaufen. Im Gegenzug bieten wir Ihnen an, den NATURSCHECK als kostengünstige Werbeplattform nützen.

FÜR NUR 99,- EURO PRO JAHR ERHALTEN SIE:
» je Quartal 25 Magazine NATURSCHECK frei Haus zur kostenlosen Weitergabe oder zum Weiterverkauf

FÜR NUR 99,- EURO PRO QUARTAL ERHALTEN SIE:
» je Quartal 25 Magazine frei Haus zur kostenlosen Verteilung oder zum Weiterverkauf (Einzelverkaufspreis 3,-)
» je Quartal eine Kleinanzeige im regionalen NATURSCHECK Magazin im Bereich »Förderpartner & Branchenbuch«
» die Präsentation Ihrer Firma/Praxis im Öko-Branchenbuch www.naturscheck.de und www.oekobranchenbuch.de



Webanzeige

ÄRZTE & HEILPRAKTIKER

Dr. Cornelia Blaich-Czink
Naturheilverfahren, Anthroposophische Medizin, Homöopathie, Psychosomatische Energetik, Homöosinatrie
Jörg-Rathgeb-Platz 1,
74081 Heilbronn
Tel. 07131-251586, Fax 572139
www.dr-blaich-czink.aerzte-in-heilbronn.de

Kleinanzeige
(s. Seite 78/79)

25 Hefte

Nutzen auch Sie den NATURSCHECK als ökologische Werbeplattform und werden Sie NATURSCHECK-Förderpartner.

Weitere Informationen auf **www.naturscheck.de**

beim Verlag für Natur & Mensch unter 0 79 45 - 94 39 69
oder per E-Mail **mh@naturscheck.de**

Das NATURSCHECK-Abonnement – Nur 15,- pro Jahr

Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie halten heute das NATURSCHECK Magazin in den Händen. Wie gefällt Ihnen das Heft? Lesen Sie es zum ersten Mal, oder sind Sie bereits regelmäßiger NATURSCHECK-Leser? Enthält der NATURSCHECK Informationen, die Sie als wertvoll genug erachten, das Heft zukünftig für 3,- Euro zu kaufen oder für 15,- Euro pro Jahr zu abonnieren? Vielleicht sind es Sie gewohnt, das Heft kostenlos zu erhalten und haben sich darüber noch niemals Gedanken gemacht. Um eine größtmögliche Zahl an Lesern zu erreichen und den ökologischen Gedanken in die Welt hinauszutragen, wird ein Großteil der NATURSCHECK-Hefte frei verteilt. Grund ist die Tatsache, daß viele Magazine, die nur über den Kioskverkauf erhältlich sind, ungelesen im Papiercontainer landen. Häufig bis zu 80 % der Auflage!

Diesen Weg wollen wir nicht gehen. Wir wollen, daß der NATURSCHECK gelesen wird und sich jeder selbst von der Qualität des redaktionellen Inhalts überzeugen kann. Zumal es sich um Themen handelt, die uns alle angehen. Es wäre uns eine große Freude, wenn Sie uns in unserer Mission unterstützen. Das können Sie entweder als Einzelabonnenten tun, indem Sie den NATURSCHECK für 15,- Euro pro Jahr abonnieren. Oder mit einem FÖRDERABONNEMENT für 99,- Euro pro Jahr. Sie erhalten dann je Quartal 25 Magazine, die sie an interessierte Menschen weiterzugeben (oder verkaufen) können. Damit auch diese den NATURSCHECK kennenlernen.

Fördern auch Sie die ökologische Bewußtseinsbildung!
Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung.

☐ **Ja, ich möchte den NATURSCHECK für ein Jahr zum Gesamtpreis von 15,- Euro abonnieren.**

☐ **Ja, ich möchte für ein Jahr NATURSCHECK-FÖRDERABONNENT werden und erhalte für eine Gebühr von 99,- Euro pro Jahr je Quartal 25 Magazine zur freien Weitergabe oder zum Verkauf.**

☐ **Ja, ich möchte NATURSCHECK-FÖRDERPARTNER werden und erhalte für eine Gebühr von 99,- Euro pro Quartal (zzgl. MwSt.) je Quartal 25 Magazine, eine Kleinanzeige im NATURSCHECK MAGAZIN und einen kostenlosen Eintrag im ÖKO-BRANCHENBUCH auf www.naturscheck.de.**

Beginnend ab Ausgabe: **Frühling** ☐ **Herbst** ☐ **Sommer** ☐ **Winter** ☐

Name: ..... **Vorname:** .....

Straße / Nr.: ..... **PLZ / Ort:** .....

Telefon ..... **E-Mail:** .....

☐ **Ich bezahle per Lastschrifteinzug** ☐ **per Rechnung gegen zusätzliche Gebühr von 1,50 Euro**

Kontonummer: ..... **Bankleitzahl:** .....

Bankinstitut:

....

Datum und Unterschrift

Einfach anrufen oder Bestellschein schicken oder faxen an: **Verlag für Natur & Mensch,**
Im Gogelsfeld 11, 71543 Wüstenrot. Tel: 0 79 45 / 94 39 69 Fax: 0 79 45 / 94 39 64 E-Mail: mh@naturscheck.de

Vorschau auf die Winterausgabe Dezember 2013

Bachblütenspezialistin Mechthild Scheffer im Gespräch

Mehr als 30 Jahre sind vergangen, seit Mechthild Scheffer selbst die Bachblütentherapie kennen- und schätzen lernen konnte. Und noch heute ist sie immer wieder aufs Neue fasziniert, wie einzigartig und individuell das von Edward Bach entwickelte System Menschen bei der Suche nach seelischer Orientierung unterstützt. Mechthild Scheffer berichtet im Naturscheck-Interview, wie aus Krisen Chancen werden und Potenziale sich mit Hilfe von Bachblüten entfalten können.

Werbepartner dieser Ausgabe

AUM Ayurvedazentrum (43), Bäckerei Schmidt GmbH (16), Bäckerei Weber (40), Bags & shoes (21), Berger Naturholzschreinerei (67), Biogoji (37), Biohof Vogel (21), Casa Medica (78), Der Holzhof GmbH (30), Der Naturbaumarkt (39), Die Holzschmiede (91), Die Wohnwerkstatt (82), Dr. Kamp Zahnarzt (71), Dr. med.Heyd (42), HP-Schule Dynatos (19), Elektro Kunst (43), Föll Biohof (42), Fritz Alten- u. Pflegeheim (77), Forellenzucht Mainhardt-Baad (35), Fullwood (U4), Gasthaus Rössle (39), Gayer NHP (19), Geflügel vom Brunnenhof (43), Gemeinde Wüstenrot (85), Gesundheitszentrum Ladel (36), Gipfelstürmer Institut (10), Greuthofer (59), Griesinger Reisen (36), Hagen Kaffee (8), Haus Ahorn (38), Heilpraktiker Klippel (10), Hettich Kachelofenbau (82), Hibo Lebensraum Gartenbau (9), Hof Engelhardt (31), Holz Hauff (9), Hotel Anne-Sophie (U2), Hotel Rappenhof (37), Karlshof Hofladen (44), Kieser Training (41), Klarmodul GmbH (87), klee4 Schreinerei (11), Kräuterzentrum Wasenhof (61), Kulturförderkreis »Zachersmühle« (20), Kunst & Natur / Marggraf (43), Kurz Blumen (10), Kurz Baubiologie (36), La Silhouette Naturfriseur (63), Landgut Burg (83), Layher Baubiologie (87), Martin Lang (60), Mathias & Partner (19), Merkle NHP-Schule (15), Müller Helmut Holzhausbau (41), Naturata AG (12), Naturland Bio Obsthof Gräßle (15), Ökofaktur Janek (33), Optimasol (81), Panoramahotel Waldenburg (8), Paracelsus Heilpaktikerschulen (38), Posovszky Architekten (87), Projekt Grünraum (20), Reber Naturkost (63), Restaurant Rose (10), Rummel Raumausstattung (36), Sacher Holzbau (29), Sauna Franz (25), Schäfer & Appel Bestattungen (11), Schenker Naturheilpraxis (33), Scheu Holzbau (16), Schweikert Kachelöfen (33), Seybold Naturkost (19), Silke Lang (40), Staub Gartenbau (20), Steiger Umwelttechnik (79), Steinegger med. Heilhypnose (68), Steinhausen Baubiologe (15), Stierhof Reformhaus (29), Tanzschule Birkel (15), Teusser Mineralwasser (14), Waller Baumschulen (27), Weber Architekturbüro (87), Weibler Wohnkultur (14), Weingut Fürst Hohenlohe (67), Weingut Hagenbüchle Stilz (25), Weingut Hirth (60), Weiss Susanne NHP (20)

IMPRESSUM
ISSN 1869-0300

Naturscheck
Regionales Magazin für
Natur, Mensch & Umwelt

Herausgeber / Verlag
Verlag Natur & Mensch
Michael Hoppe
Im Gogelsfeld 11 - 71543 Wüstenrot
Tel. 0 79 45-94 39 69
Fax 0 79 45-94 39 64
E-Mail: mh@naturscheck.de

Anzeigenleitung
Verlagsbüro Heilbronn
Max Glashauser
Schirrmannstr.16 - 74074 Heilbronn
Tel. 0 71 31-77 22 80
Fax 0 71 31-77 22 81
E-Mail: post@glashauser.de

Kundenbetreuung Rems-Murr & Ludwigsburg
Verlagsbüro RMK & LB
Wolfgang Schlagenhauf
Tel. 0 70 62-90 25 89, Fax 03 21-21 19 99 56
Mobil: 0170-2 19 09 00
E-Mail: ws@naturscheck.de

Produktionsleitung
GREENEYEMEDIA
Mehmet Yesilgöz
Schlüsselgarnweg 16 - 74081 Heilbronn
Tel. 0 71 31-7 90 10 15
E-Mail: info@greeneyemedia.de

Erscheinungsweise
Vier Ausgaben pro Jahr

Verbreitungsgebiet
Heilbronn / Hohenlohe / Schwäbisch-Hall / Rems-Murr / Ludwigsburg

Druckauflage
20.000 Exemplare - Lesezirkel, Kioskvertrieb, Abonnenten und Freiverteilung

Bezugspreise
Einzelverkaufspreis: 3,- Euro
Jahresabopreis: 15,- Euro
(4 Ausgaben frei Haus)

Druckverfahren
Bogen-/Rollenoffset, Lithos 48er - 60er Raster Gedruckt auf Papier aus kontrolliertem Waldbestand

FSC www.fsc.org MIX Papier aus verantwortungsvollen Quellen FSC® C015136

Bildnachweis
Andruschkewitsch Jürgen: 38-39 / AUM & També Shri Balaji: 43, 47 / AVWF: 54 Baufritz: 86, 87 / Birkel Tanzschule: 53 / Busse Thomas: U1, 24 / Die Holzmeister: 88 / Die Holzschmiede: 89 / Eckert Gabriele: 78 / Felber Christian: U1, 5, 6, 11 / Franke Leslie: 69 / Fullwood: 90, 91 / Ginger Selma: 55 / Gradido: 5, 12, 16, 17 Haag Torsten: 58 / Hirth Weingut: 51 / Holzbau Helmut Müller: 92 / Hoppe Michael: 2, 46, 84 / Hotel Anne-Sophie: 48, 64, 65 / Huesmann Ingrid: 73 / Irion Mirko: 75 / Istockphoto: 4, 5, 18, 23, 34, 45, 50, 56, 57, 62, 66, 70, 72, 74, 80, 93 / Koch Tanja: 57 / Leser Stephan: 41 / Rossmann: 49 / Scholz Andreas: U1, 58, 28, 30, 31, 46, 58 / Umbach Klaus: 26 / Weinreuter Weingut: 52 / Wegmann Antonia: 32, 50 / Yesilgöz Mehmet: 96

„Der Weg zu einem erfüllten Leben“

… Jetzt kommt DEIN erster Schritt ….

Mentaltraining und Persönlichkeitsentwicklung!

In welchen Bereichen können Sie vom mentalPower®-Mentaltraining profitieren?

- **Stress reduzieren**
- **Ziele setzen und erreichen**
- **Mentale Stärke nutzen**
- **Entspannen auf Knopfdruck**
- **Selbstvertrauen stärken**
- **Intuition gezielt einsetzen**

- **Einzelcoachings in den Bereichen Burnout-Vorbeugung, Zielarbeit (Neuorientierung) und emotionale Erschöpfung.**
- **Persönliche Beratung**

Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

» Termine und weitere Informationen finden Sie unter: «
www.mentalpower-deutschland.de

mentalPower
Gedanke·Emotion·Wirkung

Institut Mental Power
Inh. Mirko Irion

Stangenberg 10
D – 71543 Wüstenrot
Tel. +49 (0) 7130 5314027
Fax +49 (0) 7130 4000 81

m.irion@mentalpower.com
www.mentalpower.de.com
www.mentalpower-deutschland.de

Exklusives Wohnen mit der Natur

RAL-Zertifiziert

RAL GÜTEZEICHEN BLOCKHAUSBAU

in Herstellung und Montage

HAUSBESICHTIGUNG
SA.+SO. VON 11 BIS 17 UHR

Anfahrt: über die BAB 6,
Abf: Ilshofen / Wolpertshausen (1,5 km)

Fullwood Wohnblockhaus

Häuser aus Massivholz

Traditionelle Baukunst trifft modernen Anspruch

Fullwood Wohnblockhaus

Hallerstraße 42 • 74549 Wolpertshausen • Tel.: 07904 / 94 460

Info-Telefon: 0800-385 596 63 (kostenfrei)
www.fullwood.de

Informationen direkt beim Hersteller:

Fullwood NORD
27367 Sottrum
Tel: 04264-837789 -0

Fullwood OST
14542 Werder/Derwitz
Tel: 033207-5492 -0

Fullwood WEST
53797 Lohmar
Tel: 02206-9533 -700

Fullwood SÜD
74549 Wolpertshausen
Tel: 07904-9446 -0

Fullwood Schweiz
5586 Lausanne, Tel: 0041- (0)21 / 320 50 04
3256 Seewil, Tel: 0041- (0)31 / 872 10 22
9402 Mörschwil, Tel: 0041- (0)71 / 412 72 72