DAS MAGAZIN FÜR EIN NEUES ÖKOLOGISCHES BEWUSSTSEIN

NATURSCHECK

www.naturscheck.de

AUSGABE WÜRTTEMBERG NORD

*EUR 3,50

*ZUKUNFTSMENÜ – Interview mit der Starköchin SARAH WIENER

*ONLINE FASTEN
Rüdiger Dahlke stellt seinen neuen Frühjahrskurs vor

*DIE WILDEN ACHTZIGER
Punkrocker Lars Besa und vier Jahrzehnte NoRMAhL

*NACHHALTIGER ANBAU IN EUROPA
Schlaraffenland Costa Tropical in Andalusien

*DAS LEBEN IST VIEL ZU KURZ FÜR EIN LANGES GESICHT - Interview mit der Biathlon-Weltmeisterin SIMONE HYE-SOON HAUSWALD

17021
4192160 203509

ISSN: 1869-0300

EINE MAGISCHE MINUTE – Das Buch zum Seminar

Sie meinen, eine Minute sei viel zu kurz, um irgendetwas zu verändern?
Während der einen Minute, die Sie mit dem Lesen dieser Zeilen verbringen, werden auf unserem Planeten 200 Menschen geboren. Ein Lichtstrahl legt 17.987.520 km zurück, und in Ihrem Körper finden 420 Trillionen chemische Reaktionen statt.
Jedem Augenblick wohnt ein Zauber inne, ein Samenkorn für die eigene Weiterentwicklung. Wem es gelingt, diesen Samen 60 Sekunden lang bewußt in sich wachsen zu lassen, der findet in der »magischen Minute« den Schlüssel zur inneren Transformation.
Dieses Buch enthält 60 magische Minuten! Jeder kann sie benutzen, um gesund zu werden, Glück zu erschaffen, Frieden zu finden und sich selbst und die Welt zu verändern ...

Endlich ist es soweit! Das Testjahr ist um! Als das Buch EINE MAGISCHE MINUTE vor einem Jahr entstand, hatte ich mir fest vorgenommen, die einzelnen Übungen und die »Eine-Minute-Methode« zuerst einmal in der Praxis zu testen - und das Buch dann erst in Druck zu geben.
Und so ist es dann auch geschehen! Es fanden zahlreiche »Einige-Minute-Seminare« statt. Und ab 1.3.2017 ist nun auch das Buch erhältlich!

Bestellen können Sie »OM² – Eine magische Minute«
beim Naturscheck-Magazin versandkostenfrei zum Preis von 15.- Euro

Verlag für Natur & Mensch
Im Gogelsfeld 11
71543 Wüstenrot
Tel. 0 79 45 - 94 39 69
mh@naturscheck.de

TAGESSEMINAR: OM² – EINE MAGISCHE MINUTE
25.03., 29.04. oder 27.05.2017

Sie meinen, eine Minute sei viel zu kurz, um irgendetwas zu verändern? Da haben Sie vollkommen recht – zumindest so lange, bis Sie es versuchen. Die EINE-MINUTE-METHODE ist wunderbar einfach, sehr effektiv und in wenigen Stunden erlernbar. Sie besteht aus einfachen Übungen, die es uns ermöglichen, aus dem konditionierten Denken auszutreten und ins zeitlose Hier und Jetzt einzutreten. Mit allen daraus resultierenden Konsequenzen wie Entspannung, Heilung oder inneren Frieden ...

Klingt das zu einfach? Ist es aber nicht! Wer je meditiert oder sich konzentriert hat, weiß, daß nur der Geübte in der Lage ist, den unruhigen Verstand länger als wenige Sekunden lang zum Schweigen zu bringen. Unser konditioniertes Ego hindert uns beständig daran, den Schleier zu lüften zwischen der Welt der Form und unserem innersten geistigen Kern.
Es lenkt uns ab mit sinnlosen Gedanken, berieselt uns mit mentaler »Hintergrundmusik« und schiebt beständig graue Wolken zwischen uns und die Sonne. Dadurch wirkt es wie ein Filter, der das lebendige, heilende, alles transformierende Licht nicht hereinläßt.
Immer mehr Menschen sind sich dessen bewußt – zumindest theoretisch! Es gibt zahllose Bücher zu diesem Thema, und doch gelingt es den Allerwenigsten, dieses Wissen auch in die Tat umzusetzen.

EINE MAGISCHE MINUTE

Genau hier setzt die EINE MINUTE METHODE an. Mithilfe einfacher Übungen wird der Verstand zum Schweigen gebracht und dadurch ein innerer Umstellungsprozeß eingeleitet. Die »Minute« selbst spielt dabei eine wichtige Rolle. Der Verstand wird immer versuchen, uns innerhalb der ersten 10 bis 20 Sekunden »abzufangen«. Hier gilt es durchzuhalten - danach geht alles wie von selbst.
Werden die Übungen einige Male wiederholt, »geschehen« sie irgendwann automatisch. Jeder Teilnehmer bekommt damit Werkzeuge an die Hand, mit denen er in jeder Lebenssituation, zu jeder Zeit und an jedem Ort aus dem konditionierten Denken aus- und ins Hier und Jetzt eintreten kann. Dort angekommen, kann er zum »Mitschöpfer« werden, indem er lernt, die vorhandenen Energien bewußt zu lenken.
»Eine magische Minute« kann bereits genügen, um Türen zu öffnen, die bisher verschlossen schienen. Zudem lernt der Einzelne, wie er eigene Übungen selbst entwerfen kann, die ihm in bestimmten Lebenssituationen als Hilfsmittel dienen. Ob er diese zur Selbstheilung nutzt, um mehr Bewußtheit zu erlangen, achtsamer zu sein oder um seinen Mitmenschen zu helfen, das liegt bei jedem Teilnehmer selbst.

Seminar: Einführung in die EINE-MINUTE-METHODE
Termine in Wüstenrot:
25.03., 29.04. oder 27.05.2017
– jeweils 10.00 Uhr bis 18.00 Uhr
Maximale Teilnehmerzahl:
12 Personen

Seminarkosten: 130.- Euro (inkl. biologisch-vegetarisches Mittagessen, Getränke etc.)
Seminarleitung: Michael Hoppe, NATURSCHECK-Herausgeber

Anmeldung:
Naturscheck Magazin
Tel: 0 79 45 - 94 39 69
E-Mail: mh@naturscheck.de

Michael Hoppe
Herausgeber

Liebe Leserin, lieber Leser,

herzlich willkommen in der NATURSCHECK-Frühlingsausgabe 2017.

Das aktuelle Heft ist in erster Linie dem Thema Ernährung gewidmet. Denn was könnte es Schöneres geben, als ein gesundes, wohlschmeckendes, gemeinsames Mahl? Am besten mit Freunden, oder auch, um einander besser kennen- und verstehenzulernen. Daher starten wir ab Frühling 2017 eine Serie über nachhaltigen Anbau in verschiedenen europäischen Ländern. Den Anfang macht die Costa Tropical in Spanien.

In einer Zeit, in der sich Europa nur noch über wirtschaftliche Zwänge definiert und das Individuelle und Menschliche zunehmend auf der Strecke bleibt, sollten wir uns wieder an das Wesentliche erinnern: Jenseits aller illusionären »Bruttosozialprodukte« sind wir alle gleich! Wir haben alle eine einzigartige, teilweise jahrtausendealte Geschichte! Wir leben in gewachsenen Traditionen und synergetischen Lebenskulturen! Und wir streben alle nach einem gesunden und sinnvollen Dasein!

Europa ist Individualität und Austausch, nicht globalisierte Gleichmacherei! Und so soll es auch bleiben. Jeder darf in Europa so sein, wie er ist!

So berichtet die Autorin und Spitzenköchin Sarah Wiener im NATURSCHECK-Interview über ihre Vision, daß nur der Genuß die Welt retten kann. Wir stellen die Costa Tropical in Andalusien vor und den ökologischen Anbau vor Ort. Der »schwäbische Spanier« Cristobal Guzman erzählt, wie aus europäischem Gemüse eine griechische Spezialität entsteht. Wir zeichnen den Weg von Apostolos »Apostel« Papapostolou nach, der vom Gastronomen zum Zaziki-Marktführer in Deutschland aufgestiegen ist. Und Bestsellerautor Rüdiger Dahlke lädt zum gemeinsamen Online-Fasten ein.

Zudem gehen wir dem bekannten Christussatz auf den Grund: »Es ist nicht, was du in den Mund hineintust, das dich vergiftet, sondern, was aus deinem Mund herauskommt.« Sollte uns das nicht zu denken geben?

Dazu kommen zahlreiche Artikel und Interviews zu anderen Themen. Biathlon-Weltmeisterin Simone Hauswald macht den Anfang und erklärt, daß das Leben viel zu kurz ist für ein langes Gesicht. Kultpunkrocker Lars Besa blickt auf mehrere Jahrzehnte NoRMAhL zurück. Und »Mister Dax« Dirk Müller reflektiert über den Zustand unseres Geldsystems.

Wem das als Vorinformationen noch nicht genügt, dem bleibt nur eines: das neue Heft in Ruhe von vorne nach hinten durchzulesen!

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

Michael Hoppe

Michael Hoppe und das
Naturscheck-Team

Bewußtsein

12 Weltglückstag am 20.03.
16 Aktuelle Kurznachrichten
34 Gesundheitskongreß
36 Ernährungsbewußtsein
72 Thanatos-TV

Buch

12 »Glücksökonomie« & »Gemeinwohl-Ökonomie«

Gesundheit & Medizin

64 Medienfasten
74 Frauen und Heilpflanzen

Interviews

6 Simone Hauswald
26 Sarah Wiener
42 Cristobal Guzman
48 Lars Besa
66 Dirk Müller
70 Rüdiger Dahlke

Mensch & Kultur

57 Perspektivenwechsel
33 Tiny Houses
68 Was macht uns glücklich?

Regionales

52 Selbst anpacken und Natur gestalten
58 200 Jahre Fahrrad
24 Naturpools und Schwimmteiche

Serien

46 Kräuterkolumne von Pater Gerhard
47 Biokochen mit Frau Koch
38 Nachhaltiger Anbau in Europa – Costa Tropical

Seminare

U2 Eine magische Minute
69 Russische Informationsmedizin
77 Die Macht der Sprache
77 Selbstheilungstag

Branchenbuch & Kleinanzeigen

78 Branchenbuch & Förderpartner
79 Kleinanzeigen

Vorschau / Abo

81 Abonnement
82 Werbepartner dieser Ausgabe
82 Vorschau

Impressum 82

Dr. Rüdiger Dahlke

Der Gesundheits-Autor Rüdiger Dahlke hat zahlreiche Bestseller geschrieben und vielen Lesern neue Gesundheitswege aufgezeigt. Eines seiner Kernthemen ist das Fasten.

200 Jahre Fahrrad in Baden-Württemberg

Zwischen Bodensee, Schwaben, Kurpfalz, Hohenlohe und Ostalb reiht sich ein Radweg an den nächsten. Begeisterte Radfahrer dürfen sich im Jahr 2017 auf viele Highlights auf und abseits der Radstrecken freuen: denn vor genau 200 Jahren erfand Karl Drais in Mannheim das erste Fahrrad.

Sarah Wiener

Mit 17 Jahren verließ Sarah Wiener die Schule ohne Abschluß, trampte durch Europa und schlug sich mit Gelegenheitsjobs durch. Heute ist Sarah Wiener Autorin mehrerer Kochbücher und die bekannteste Spitzenköchin im deutschsprachigen Raum.

Simone Hye-Soon Hauswald

Als Tochter einer Südkoreanerin und eines Schwaben kam Simone Hauswald früh zum Biathlon und fand darin ihre Leidenschaft. Sie war Juniorenweltmeisterin, gewann bei Olympia zwei Bronzemedaillen und wurde in ihrem allerletzten Rennen Weltmeisterin. Heute gibt Simone Hauswald ihre positive Lebenseinstellung als Mentaltrainerin weiter.

Selbst anpacken und Natur gestalten

Naturschützer registrieren mit großer Sorge, daß die betörenden Rufe von Nachtigall, Pirol und Co. immer weniger in der heimischen Landschaft ertönen. Der spürbare Schwund liegt vor allem daran, daß den Vögeln die Lebensräume und somit die Nahrungsgrundlage in einem schleichenden Prozeß entzogen werden. Zum Glück findet speziell vor dem Hintergrund des Klimawandels ein allgemeines Umdenken statt.

Nachhaltiger Anbau in Europa – Teil 1: Spanien

Kilometerlange Gewächshäuser, Wassermangel und Chemie: Die Vorurteile gegen Obst und Gemüse aus Spanien sind nicht unbegründet. Eine Visite bei einem deutsch-spanischen Gemüsebauern in Andalusien eröffnete allerdings eine völlig andere Sicht der Dinge: Ökologische Vielfalt, Qualität und nachhaltige Anbaumethoden.

2010
VANCOUVER
TEAM

Das Leben ist viel zu kurz für ein langes Gesicht – Interview mit der Biathlon-Weltmeisterin Simone Hye-Soon Hauswald

Simone Hauswald ist ein Erfolgsmensch. Als Tochter einer Südkoreanerin und eines Schwaben kam sie früh zum Biathlon und fand darin ihre Leidenschaft. Sie wurde Juniorenweltmeisterin, gewann bei Olympia zwei Bronzemedaillen, und nach vielen Höhen und Tiefen krönte sie ihre Karriere in ihrem allerletzten Rennen als Weltmeisterin. Heute gibt Simone Hauswald ihre positive Lebenseinstellung als Mentaltrainerin weiter. Im NATURSCHECK-Interview erzählt sie, wie wir alle lernen können, unser inneres Potential freizulegen.

Liebe Simone Hauswald, Sie blicken auf eine außergewöhnliche Karriere zurück. Wie weit war der Weg von der jungen Simone Denkinger bis zur reifen Simone Hauswald?

Simone Hauswald Sehr weit. Wenn ich heute zurückblicke, erinnere ich mich an viele schwierige Momente, denn es gab einige Rückschläge in meiner Karriere. Schon als Zwanzigjährige war mein Lebensmotto: »Sport ist nicht alles im Leben, sondern ein kleiner Teil davon, der uns Höhen und Tiefen unseres menschlichen Daseins spüren läßt und uns danach formt.« Das war ein echter Glaubenssatz! Und so kam es dann letztlich auch: ich habe Höhen und Tiefen erlebt und gespürt. Und das hat mich geformt.

Gleichzeitig hat der Sport mich zu dem Menschen reifen lassen, der ich heute bin. Vor allem die Tiefen, die Niederlagen, waren es, die mich weitergebracht haben. Ich habe nie aufgegeben, obwohl ich oft mit dem Gedanken gespielt habe. Vielleicht war das ja der Schlüssel.

Gab es einen besonderen Antrieb, der sie zum Durchhalten animiert hat?

Simone Hauswald Ja, den gab es. Ich bin ja im Schwabenland geboren und aufgewachsen. Als mein Vater 1974 meine Mutter kennengelernt hat, eine Südkoreanerin, war dies sicher etwas Außergewöhnliches. Als Kind habe ich es natürlich zu spüren bekommen, daß ich anders aussehe als die anderen. Kinder sind da ja sehr direkt. Für meine Mutter war es dann auch schwer, mitzuerleben, daß ich es oft nicht leicht hatte. Da beschloß ich, es allen zu zeigen, erfolgreich zu werden, auch meiner Mutter wegen. Der Sport war der Kanal, mir und der Welt etwas zu beweisen.

Was Ihnen ja auf großartige Weise gelungen ist. Heute ist die Tatsache, daß Sie nicht so aussehen wie alle anderen, ihr Markenzeichen. So kehren sich die Dinge manchmal um im Leben.

Simone Hauswald Ja, aber bis zu dem Moment ist es oft ein langer Weg. In jungen Jahren möchte man sich anpassen und so sein wie alle anderen. Wer das nicht tut, bekommt es oft schmerzhaft zu spüren. Ich bin ja Teil zweier Welten, habe durch meine Eltern eine europäische und eine asiatische Seite in mir. Das Koreanische in mir habe ich lange unterdrückt. Und da war es natürlich ein großes Erlebnis, daß ich 2009 ausgerechnet bei den Weltmeisterschaften in Pyeongchang (Südkorea) meine erste Einzel-Medaille gewonnen habe. Also im Land meiner Mutter! Ich glaube, an diesem Tag habe ich meine andere Seite angenommen und zugelassen.

Doch war meine sportliche Karriere davor eine Berg- und Talfahrt. In meiner Jugendzeit war ich in keiner nationalen Fördergruppe und wurde dann 1998 völlig überraschend Juniorenweltmeisterin. Bei den Aktiven hatte ich es dann schwer. Zu allem Übel brach ich mir dann noch 2001 beim Training das Bein. Das war

Beste Qualität!
Für höchste Ansprüche

Schmidt Bäckerei Konditorei

Kraichgau Korn

Unser Getreide erhalten wir von der Marktgemeinschaft KraichgauKorn.
OHNE CHEMISCHEN PFLANZENSCHUTZ und OHNE GENTECHNIK!

Täglich frisch gebacken,
aus eigener traditioneller Herstellung!

Bäckerei Konditorei
Schmidt GmbH
Spitzwegstraße 4
74081 Heilbronn
Telefon 07131-57 11 60
Internet: www.baeckerei-schmidt-heilbronn.de

Filialen in Heilbronn:
Heidelberger Straße 80
Telefon 39 50 987
und Cäcilienbrunnenstraße 2
Telefon 56 8110

Filiale in 74223 Flein:
Ilsfelder Straße 32
Telefon 07131-279 2800

HAGEN KAFFEE
KAFFEEHAUS

KAFFEESPEZIALITÄTEN
AUS ALLER WELT

WILLY HAGEN GMBH * 74076 HEILBRONN
www.hagenkaffee.de

im wahrsten Sinne des Wortes auch ein »Bruch« in meinem Leben. Und die Jahre danach waren ein einziger Kampf. Nicht nur im sportlichen Bereich, sondern auch in mir selbst. Früher hieß ich ja »Denkinger«, und ich glaube, mein Problem war, daß ich zu viel gedacht habe. Gerade im Biathlonsport, der Kombination aus Laufen und Schießen, besteht die Kunst darin, das Denken einzustellen. Sonst bleiben beim Schießen ein paar Scheiben stehen. Ich habe das oft erlebt und sehe es auch heute noch bei vielen Athleten.

Als ich 2008 mit dem Mentaltraining begann, änderte sich alles. Ich lernte, Altes loszulassen und mich ganz auf den Moment zu konzentrieren. Das war ein echter Wendepunkt. 2008 habe ich auch meinen Mann geheiratet. Und die beiden letzten Jahre meiner Karriere waren meine erfolgreichsten: 2009 die Medaillen bei der WM in Südkorea, 2010 zwei Olympiamedaillen, das Triple am Holmenkollen - und in meinem allerletzten Rennen der Weltmeistertitel in der Mixed-Staffel. Das war schon etwas ganz Besonderes. Und ich konnte alles auch viel mehr wertschätzen, da ich wußte, wie hart ich es mir erarbeitet hatte. Da war eine sehr große Dankbarkeit in mir. Natürlich wollte man mich zum Weitermachen überreden, und ich hätte es mir auch zugetraut. Aber man soll dann aufhören, wenn es am schönsten ist.

So hatte Ihre sportliche Geschichte ein echtes Happy-end! Das dann aber noch von der Geburt Ihrer Zwillinge 2011 übertroffen wurde, richtig?

Simone Hauswald

(Lacht) Ja. Das ist mit nichts mehr zu übertreffen. Die ersten drei Jahre nach Beendigung meiner Sportlerkarriere habe ich mich voll und ganz meinen beiden Kindern gewidmet. Zu sehen und zu erleben, wie sie ihre Welt entdecken und mein Leben auf eine besondere Art und Weise bereichern, ist ein wunderschönes Geschenk, über das ich sehr, sehr dankbar bin.

Heute betreuen Sie noch zwei junge Sport-Talente, sind aber in der Hauptsache als Mental-Coach tätig. Wie kam es dazu?

Simone Hauswald

Ich habe immer nach dem Sinn des Lebens gesucht. Heute weiß ich: Egal wieviel Erfolg, Geld oder was auch immer jemand hat – dahinter verbirgt sich ein ganz »normaler« Mensch, der gefühlt, angenommen und geliebt werden möchte, genau so, wie er ist. Um besser verstehen zu lernen, wie ich anderen Menschen weiterhelfen kann, habe ich eine Ausbildung zum Diplom Mental-Coach und zum Mentaltrainer gemacht. Denn aus eigener Erfahrung weiß ich, wieviel verborgenes Potential in uns allen steckt und wie befreiend es letztlich ist, wenn wir es zum Vorschein bringen.

Veränderung beginnt immer bei uns selbst. Und wenn ich nur eine kleine Veränderung meiner Gewohnheiten oder meiner persönlichen Einstellung vornehme, dann kann ich zusehen, wie sich alles verändert. Im Sport kann man das sehr gut beobachten. Bin ich entspannt und ganz im Hier und Jetzt, dann gelingen viele Dinge wie von selbst. Auf das Biathlon bezogen, geht dann der Schuß wie von selbst ins Ziel, und die Scheiben fallen. Ich kann mich noch gut an ein Weltmeisterschaftsrennen erinnern, bei dem ich vor dem letzten Schießen auf dem dritten Platz lag und mich bereits jubelnd und mit der Medaille um den Hals bei der Siegerehrung sah. Ich war plötzlich überall, nur nicht bei mir

selbst. Prompt blieben beim letzten Schießen vier von fünf Scheiben stehen … und ich war raus!

Dasselbe geschieht im täglichen Leben. Wenn ich bei mir selbst bin und den Augenblick ganz bewußt erlebe, dann habe ich Zugang zu meinem höchsten Potential. Ich rieche, höre, spüre und erlebe, was mit mir und um mich geschieht. Viele Menschen haben es verlernt, diese Wahrnehmungen zuzulassen.

Wo sollte man denn beginnen, um wieder mit sich selbst in Kontakt zu kommen?

Simone Hauswald

Dazu gibt es viele Möglichkeiten. Wie zum Beispiel den Atem. Zuerst einmal muß sich jeder Mensch fragen, was er im tiefsten Inneren selbst will. Und welchen tieferen Sinn das Leben hat. Warum bin ich denn hier auf der Erde? Ich bin davon überzeugt, daß jeder Mensch seine Lebensaufgabe hat. Jeder kann einen persönlichen Beitrag leisten zum großen Ganzen. Dazu ist er hier auf der Erde inkarniert.

Wer hat uns diese Aufgabe gegeben?

Simone Hauswald

Der Schöpfer! Gott, oder wie auch immer wir diese Urkraft nennen wollen. Ich bin zwar christlich aufgewachsen, habe aber meine eigene Lebensphilosophie entwickelt. Mich an irgendetwas zu klammern und die Verantwortung für mein Leben abzugeben, ist nicht mein Weg. Ich möchte schon der Schöpfer meines eigenen Lebens sein. Aber dennoch habe ich das tiefe Vertrauen, daß mein Leben getragen ist von einer unsichtbaren Macht. Eine Macht, die zwar kein Mensch sehen oder beschreiben kann – wir können sie jedoch erleben.

Dieses Vertrauen zu haben und zu leben, beinhaltet auch ein Vertrauen in sich selbst. Das Geschenk, das ich als Mensch bekommen habe, am Leben zu sein, das möchte ich dankbar weitergeben an andere Menschen. Daher versuche ich auch, jeden Menschen genau so zu nehmen, wie er ist. Aus eigener Erfahrung weiß ich, wie sehr wir geprägt sind von unserer Kindheit und daher oft auch nur so handeln können, wie wir es tun. Letztlich geben wir das weiter, was wir in jungen Jahren an uns selbst erfahren haben. Durch diese Erkenntnis kann ich meine Mitmenschen auch ganz anders sehen und akzeptieren - anstatt sie zu bewerten, zu beurteilen oder gar zu verurteilen.

Um so handeln zu können, muß man selbst erst eine gewisse Reife erlangt haben, oder?

Simone Hauswald

Ja, um andere Menschen lieben zu können, darf man zuerst einmal lernen, sich selbst zu lieben. Da faszinieren mich einige Aussagen von Jesus Christus, wie zum Beispiel in der Bergpredigt. Für mich war auch er ein echter Mentaltrainer. Er hat alle Menschen zur Nächstenliebe, aber auch zur Selbstdisziplin und zur Eigenverantwortung aufgerufen. Was ich sowohl in meiner Zeit als Sportlerin als auch in meiner Ausbildung zur Mentaltrainerin gelernt habe, hat als Quintessenz: Der Glaube versetzt einfach Berge! Wer wirklich an etwas glaubt und nicht sofort aufgibt, wenn etwas nicht gleich gelingt, der kann sehr, sehr viel erreichen. Mit dieser Aussage war Jesus Christus seiner Zeit weit voraus.

Ja, ganz nebenher war Jesus Christus auch noch sehr ökologisch, recht anarchistisch, und jedes seiner Gleichnisse war getragen von einer tiefen, universellen Weisheit. Ob Splitter und Balken oder die Nächstenliebe – ich selbst benutze diese Urwahrheiten auch alle in meinen Seminaren. Man spürt ja regelrecht, woher sie stammen und aus welcher Quelle hier »geschöpft« wurde. Was dann später als »Religion« daraus gemacht wurde, steht sicher auf einem anderen Blatt. Wie finden Sie als Mentaltrainerin heraus, wo der Mensch gerade steht, mit dem sie es zu tun haben?

Simone Hauswald

Zuallererst gebe ich ihm einen geschützten Raum, den er vielleicht sonst nicht hat. Und dann frage ich ihn einfach! Das Wichtigste als Coach ist, den Menschen zuerst einmal erzählen zu lassen, denn er kommt ja zu dir, weil er ein Anliegen hat. Er möchte keine vorgefertigten Universallösungen, sondern als Individuum wahrgenommen werden. Durch bestimmte Fragen kommt man oft sehr schnell auf den Punkt. Dabei verändert sich die Sicht des Klienten auf sein Problem. Er bekommt dadurch seine Handlungsfähigkeit zurück und ist in der Lage, selbständig Veränderungen vorzunehmen.

Manchmal ist das vordergründige »Problem« aber auch nur ein Deckel, und das, worum es wirklich geht, ist die Suppe darunter. Hier liegen dann die wahren Ursachen. Ich habe selbst vor einiger Zeit ein Seminar zum Thema »Seelenmuster« besucht, also über die »Archetypen der Seele«, die wir alle in uns tragen. Und dabei ist mir noch einmal richtig klar geworden, warum ich selbst den Sport Biathlon gemacht habe und warum ich so gekämpft habe, um diese Anerkennung zu bekommen: Zum einen vereint das Biathlon ja zwei Welten, also das Laufen und das Schießen. Und diese zwei Welten trage ich ja auch in mir. Mein erstes Biathlon war also meine Kindheitsgeschichte, zwischen zwei Kulturen zu stehen. Das zweite war das sportliche Biathlon. Und nun habe ich Zwillinge, die zweieiig und daher sehr unterschiedlich sind. Mein Aszendent ist zudem die Waage, also auch hier wieder diese beiden Schalen Yin und Yang, die nach Harmonie und Ausgleich streben.

Mit der Anerkennung im Sport wollte ich nicht nur mich selbst, sondern auch meine Mutter erlösen. So sind es immer unterschwellige Antriebe, die wir oft erst sehr viel später als solche erkennen.

Ein französischer Komiker erklärte kürzlich: der Grund, warum die Deutschen im Biathlon so erfolgreich seien, läge daran, weil der Sport so gut zu uns passe. Schießen und dann schnell wegrennen, das können wir gut …

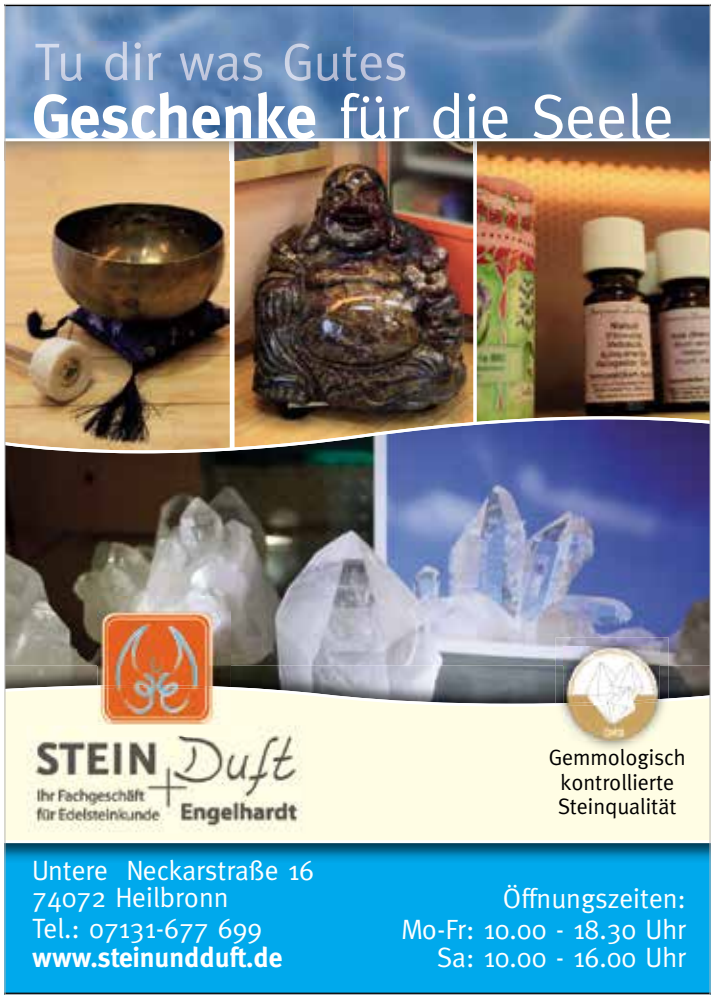
Simone Hauswald

(lacht) Bei mir war der Antrieb sicher ein anderer. Heute weiß ich jedoch, daß ich auch diesen loslassen kann. Ich muß niemandem mehr etwas beweisen. Ich kann mir die Anerkennung auch selber geben.

Oft sind es ja diese unterschwelligen Antriebe, die uns zu Höchstleistungen animieren. Ein guter Freund von mir entstammt einer »armen« Gastarbeiterfamilie. Diese Tatsache hat ihn ständig angetrieben, es »zu etwas zu bringen«. Heute hat er sehr viel erreicht. Aber der Preis war teilweise hoch. Und auch er wünscht sich inzwischen, mit Mitte 40, das Thema loslassen zu können.

Simone Hauswald

Ja. Diese Impulse sind dazu da, sie zu nutzen. Sie sind Teil unserer Lebensgeschichte und machen uns alle zu etwas Besonderem, Einzigartigem. So war es auch bei mir. Es war ein schönes Kapitel. Doch



es geht immer weiter! Es beginnt alles in dem Moment, an dem man seine Einstellung verändert und das Leben in seiner Gesamtheit annimmt. Indem man nichts mehr verdrängt, nichts mehr ausklammert. Dann offenbart das Leben uns unsere Möglichkeiten und unser Potential. Aber wie im Sport gilt auch im Leben: ohne Training ändert sich nichts! Dinge zu verändern, die wir bis dato immer so gemacht haben, bedeutet: bewußtes »Um-Trainieren«. Zuerst einmal zu erkennen und sich bewußt zu machen, was ich verändern möchte und dann ins Tun kommen. »Wer rastet, der rostet«. Und so ist es auch mit unseren Gewohnheiten.

Aber wenn die »Abläufe« dann mal sitzen, dann verändert sich etwas in dir, und du freust dich, mehr Harmonie und Leichtigkeit zu haben, und du kannst dein Leben bewußt genießen. Du entscheidest dich für dein Leben – unabhängig von anderen Menschen und Situationen. Das bedeutet Freiheit. Du kannst die Dinge, über die du dich z. B. früher aufgeregt hast, gelassener annehmen und akzeptieren, und kannst in Leichtigkeit und Vertrauen weitermachen. Du wirst mehr und mehr zum Regisseur in deinem Leben, und das zeugt von Selbstverantwortung. Medaillen sind das äußere Symbol für den Erfolg. Doch das, was das ganze Leben lang immer im Inneren glänzt, sind die Erfahrungen, die wir für uns selbst und unser Leben geschenkt bekommen.

Liebe Simone Hauswald, herzlichen Dank für das offene und außergewöhnliche Gespräch.

Das Interview führten
Michael & Egle Hoppe

Weitere Infos
www.simone-hauswald.de

VORSCHAU:

Am 24.06.2017 und am 7.10.2017 bietet der NATURSCHECK zwei ganz besondere Tages-Workshops mit der Mentaltrainerin und Biathlon-Weltmeisterin Simone Hauswald an.

SEI DEIN BESTER COACH!

Sie möchten mentale Stärke in Ihr Leben bringen? Dann beginnen Sie damit, Ihr Leben bewußt selbst in die Hand zu nehmen! Selbstcoaching hilft Ihnen, mit Streß besser umzugehen, sich zu motivieren, Ihre Träume zu verwirklichen und Entscheidungen sicher zu treffen - und das in all Ihren Lebensbereichen.

Inhalte des Tages-Workshops

› Einführung in das Mental- und Bewußtseinstraining
› Meine persönliche Life-Map
› Innere Zufriedenheit erschaffen
› Wege aus der Negativ-Spirale
› Die Kraft der Entscheidung nutzen
› Innere Kräfte aktivieren - mich selbst wertschätzen
› Selbstcoaching mit der IDENTITÄTSKRAFT® Methode

Ort und Gebühr
Der Workshop findet im Raum Heilbronn statt
Gebühr: 150,- Euro pro Teilnehmer

Weitere Infos
NATURSCHECK MAGAZIN
Tel: 0 79 45 - 94 39 69
E-Mail: mh@naturscheck.de

Spirituelle Wirbelsäulenbegradigung

Mehrfach haben wir über den Heiler Karl Heinz Allgaier aus Gomadingen berichtet. Seine besondere Gabe ist, »schiefe« Wirbelsäulen wieder begradigen zu können. Inzwischen kommt Karl Heinz Allgaier regelmäßig in die Region und führt auch hier Behandlungen durch. Viele NATURSCHECK-Leser hatten bereits Gelegenheit, die »spirituelle Wirbelsäulenausrichtung« am eigenen Leibe zu erleben.

Die Behandlung findet nach einem bestimmten Ritual und ohne Kraftaufwand statt. In »Kooperation« mit der geistigen Welt diagnostiziert Karl Heinz Allgaier die Ursache der Fehlhaltung, erbittet die Erlaubnis, diese beheben zu dürfen und führt dann die Begradigung durch.

Diese »spirituelle Ausrichtung«, wie Karl Heinz Allgaier seine Behandlungsmethode nennt, »ist Grundvoraussetzung für körperliche Gesundheit. Denn der physische Körper folgt dem geistigen Körper: 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.«

Inzwischen haben wir diese Prozedur dutzendfach miterlebt und erhalten immer wieder von Behandelten die Rückmeldung, daß sich ihre Lebensqualität nach der Behandlung massiv verbessert hat. Und dabei waren viele, die bereits seit Jahrzehnten »ihre Rückengeschichte« haben, inklusive diverser Operationen.

Daß es sich bei der »Spirituellen Wirbelsäulenbegradigung« um sogenannte geistige Heilkunst handelt, stört die meisten Skeptiker nur vor der Behandlung. Ist die Ausrichtung vollzogen, sind die Veränderungen sowohl sichtbar als auch spürbar. Wobei aber hinzugefügt werden muß, daß dies den Behandelten zukünftig nicht der Verantwortung enthebt, bestmöglich zum Erhalt seiner eigenen Gesundheit beizutragen.

Dennoch gilt für Karl-Heinz Allgaier: »Wer wirklich gesund sein möchte, muß ausgerichtet sein!«

Autor
Michael Hoppe

Weitere Informationen & Anmeldungen
beim Naturscheck-Magazin unter:
0 79 45 - 94 39 69

Landhaus und Antike Möbel in Kirchheim a.N

Auf 500qm Ausstellungsfläche finden sie bei Antike Möbel in Kirchheim am Neckar eine große Auswahl an Antiken Möbeln und Landhausmöbel. Herrliche Kommoden, Vitrinen, verschiedene Küchenschränke, Kleiderschränke sowie Kleinmöbel in Weich- und Hartholz vorwiegend aus dem süddeutschen Raum. Klassische Landhausmöbel in natur geölt, gewachst oder mit Kreidefarbe in verschiedenen Farbtönen, bereichern das Sortiment.

Es werden zur Restauration ausschließlich natürliche Materialien verwendet wie Schellack,

Öle, Wachse oder Kreidefarbe. Auch auf individuelle Wünsche des Kunden wie z.B. Farbwahl oder Umbau wird gerne eingegangen.

Es paßt zusammen, was gefällt, dabei kombiniert man Alt und Neu. Mit edlen Einzelstücken gestaltet man seinen unverwechselbaren, sehr persönlichen Lebensraum. Der Stil-Mix liegt im Trend und schafft einen sehr individuellen Wohnraum.

Ein Raum läßt sich besonders gut verwandeln, wenn darin ein Möbelstück, das völlig konträr zur übrigen Einrichtung ist, den Ton angibt. Hier eignen sich besonders alte Möbel, wie eine Kommode aus längst vergangener Zeit, ein Weichholzschrank oder eine schöne Biedermeierbank. Auch ein Familienerbstück kann man mit Farbe in ein junges Ambiente integrieren. Diese Möbel schaffen einen optischen Reiz und somit einen interessanten Kontrapunkt zum übrigen Einrichtung.

Antike Möbel freut sich auf Ihren Besuch:
Hohensteiner Str. 16,
74366 Kirchheim a.N., (Richtung Tripsdrill)
Tel. 0 71 43 - 9 69 85 71
Öffnungszeiten: Di.- Fr. 10:00 – 18:00
Sa. 10:00 – 14:00 und jeden Sonntag
ohne Beratung und Verkauf von
13:00 – 17:00.

Weitere Infos
www.antikonline.com

Froh zu sein, bedarf es wenig! – Nicht vergessen: Am 20.3.2017 ist Weltglückstag!

Liebe Leserinnen und Leser, haben Sie gewußt, daß es einen Weltglückstag gibt? Ist Ihnen das Glück wichtig genug, um ihm all Ihre Aufmerksamkeit zu schenken? Oder lassen Sie sich ablenken, lesen lieber den Börsenteil Ihrer Zeitung oder die Todesanzeigen? Sind Sie ein wirklich glücklicher Mensch? Oder fehlt Ihnen noch etwas zum Glücklichsein? Anläßlich des Weltglückstags am 20.3. stellen wir Ihnen einige glückverheißende Bücher und Initiativen vor! Gehen Sie dem Glück einen Schritt entgegen! Es wartet auf Sie.

Glücksökonomie

Beginnen wir mit dem zukunftsweisenden Buch »GLÜCKSÖKONOMIE - Wer teilt, hat mehr vom Leben« von Annette Jensen und Ute Scheub: Dieses wurde 2015 zum Umweltbuch des Monats April gewählt.

»Forscher sind sich einig: Lebensfreude hängt immer weniger von Geld und Besitz ab. Wichtig für persönliche Glücksgefühle sind soziale Fähigkeiten wie Kooperieren, Teilen oder sich für andere einsetzen - und sie finden immer öfter Eingang in unsere Arbeitswelt und Gesellschaft.

Erfolgreiche Unternehmer, die bevorzugt Alleinerziehende beschäftigen oder sich selbst weniger Gehalt ausbezahlen als ihren Angestellten; Verbraucher/innen, die ökologisch wirtschaftende Bauernhöfe mitfinanzieren (SoLaWis); Softwareentwickler, die ihre Arbeit zum freien Gebrauch zur Verfügung stellen - die Welt des Tauschens, Teilens und gemeinsamen Erlebens ist schier unendlich.

Überall machen sich Menschen auf, neue Alternativen zwischen Markt und Staat zu suchen, gründen Unternehmen und Initiativen, die nicht mehr auf dem Wunsch nach Geld, sondern dem Wunsch nach Glück und Nachhaltigkeit basieren, und schaffen eine neue Gemeinschaft, die zwischen dörflichem Zusammenhalt und urbaner Freiheit angesiedelt ist.«

Die so entstehende »Glücksökonomie« greift die alte Wachstumswirtschaft nicht frontal an, sondern wuchert fröhlich in sie hinein, um Räume zu schaffen, in denen Teilen wichtiger ist als Besitzen. Die Autorinnen Annette Jensen und Ute Scheub haben Menschen besucht, die ein völlig anderes Leben führen, und berichten aus der bunten Welt des befreienden Miteinanders, die durch das Internet enorm befeuert wird.

Wenn auch Sie an eine neue Welt des Teilens und des harmonischen Austauschs glauben, dann ist dieses Buch etwas für Sie. Es wird Sie glücklich(er) machen!

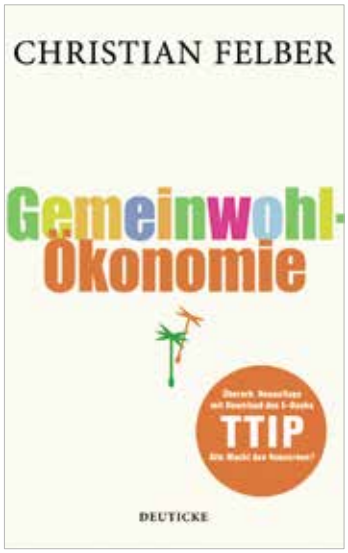
Buchtipp

Glücksökonomie - Wer teilt, hat mehr vom Leben

320 Seiten, Oekom Verlag München

ISBN-13: 9783865816610

Preis: 19,95 Euro



Gemeinwohl-Ökonomie - Das Wirtschaftsmodell der Zukunft

»Wie würde eine Ökonomie aussehen, in der nicht das Geld, sondern das Gemeinwohl zum obersten Ziel des Wirtschaftens wird? Die Gemeinwohl-Ökonomie ist der Modellentwurf einer

ethischen Wirtschaftsordnung, die für alle Menschen die gleichen Rechte, Freiheiten und Chancen vorsieht. Sie überwindet das Grundproblem der gegenwärtigen Wirtschaftsordnung - die Verwechslung von Ziel (Gemeinwohl) und Mittel (Geld). Der neue Fokus richtet sich auf die Mehrung des Gemeinwohls anstatt auf die Mehrung des Kapitals.

Unternehmerische Energie wird über die Gemeinwohl-Bilanz auf jene Grundwerte der Gesellschaft gelenkt, die auch im privaten Bereich angestrebt werden. Anstelle von Konkurrenzdenken und Profitmaximierung werden Kooperation und die Mehrung des Gemeinwohls zum Maßstab unternehmerischen Erfolgs.«, so der »Erfinder« der Gemeinwohl-Ökonomie Christian Felber.

(S)eine demokratische Bewegung wächst: Christian Felbers alternatives Wirtschaftsmodell »GWÖ« erreicht immer mehr Menschen. Das dazugehörige Buch ist in einer 2012 überarbeiteten Neuausgabe erhältlich. Und es ist so aktuell wie am ersten Tag! Tausende Privatpersonen, Politiker/innen, Initiativen und Unternehmen haben sich inzwischen der Idee des Gemeinwohldenkens angeschlossen. Die Gemeinwohl-Bilanz wurde mit über hundert Pionier-Unternehmen präzisiert, zahlreiche Regionalgruppen in Deutschland, Österreich und Italien sind aktiv geworden und haben eine gemeinsame Strategie für die kommenden Jahre entwickelt.

Die Gemeinwohl-Ökonomie hat das Ziel, in einem demokratischen, partizipativen und ergebnisoffenen Prozeß ein Wirtschaftssystem zu etablieren, in dem das Gemeinwohl an oberster Stelle steht.

GWÖ-Regional

Auch Heilbronn hat übrigens eine Regionalgruppe. Informationen unter www.gwoe-hn.de

Wer also sich selbst und andere Menschen glücklich machen möchte, der sollte sich der Gemeinwohl-Ökonomie anschließen. Denn alles, was wir im Leben tun, fällt irgendwann auf uns zurück. Wer dieses Schöpfungsgesetz der Wechselwirkung kennt und beherzigt, trägt automatisch zu seinem eigenen Wohlergehen und zum Glück der Welt bei!

Buchtipp
Gemeinwohl-Ökonomie
208 Seiten, Deuticke Verlag
ISBN-13: 978-3552061880
Preis: 17,90 Euro

Bruttosozialglück

Bereits in früheren NATURSCHECK-Ausgaben haben wir über den Staat Bhutan berichtet, der als erstes Land der Erde das sogenannte »Bruttosozialglück« eingeführt hat, also ein staatlich verordnetes Glücksprogramm für alle (!) Bürger. Nicht nur für die oberen Zehntausend!

TAG DER OFFENEN TÜR

Gärtnerei Umbach

Ökologischer Gartenbau
Bioland

Öffnungszeiten Hofverkauf ab März

in der Gärtnerei — Klinge 2, 74074 Heilbronn
Di – Fr 14 – 17 Uhr, Sa 10 – 14 Uhr

Parkplatz Edeka — Charlottenstraße, 74074 Heilbronn
Täglich 09 – 17 Uhr

- BERATUNG
- DESIGN
- OFFSETDRUCK
- DIGITALDRUCK
- DIREKT MARKETING
- FINISHING
- LOGISTIK

- KLIMANEUTRALE PRODUKTION
- PAPIER AUS NACHHALTIGER WALDWIRTSCHAFT
- ÖKOLOGISCHE DRUCKFARBEN
- PROZESSLOSE DRUCKPLATTEN
- ÖKOSTROM
- KLIMANEUTRALER FAHRZEUGPARK

Ludwig-Wagner-Str. 16 · 69168 Wiesloch
06222 / 30728-0 · info@sonnendruck.com
www.sonnendruck.com

Für den gemeinen Westeuropäer, der sich lieber am Bruttosozial-»Produkt« orientiert und seinen Politikern gewohnheitsmäßig wenig zutraut, scheint eine Kombination aus Glück und staatlicher Verordnung eher unrealistisch. Aber warum eigentlich? Vielleicht wachsen unsere Politiker ja über sich hinaus, wenn sie sich mit anderen Themen als illusionärem Wachstum und Effizienzsteigerung befassen. Wenn sie das Menschliche, das Gemeinwohl und das Gemeinschaftsglück in den Mittelpunkt ihrer Überlegungen stellen.

In Bhutan ist das Bruttosozialglück die zentrale Richtschnur, das übergeordnete Konzept und die Vision überall dort, wo es um Planung und Entwicklung geht. Der Legende nach geht das Wort zurück auf einen Ausspruch des Königs Jigme Singye Wangchuck, der einmal gesagt haben soll, daß das Bruttosozialglück wichtiger sei als das Bruttosozialprodukt ("Gross National Happiness is more important than Gross National Product").

Viele Inhalte des Konzeptes wurzeln im buddhistischen, kulturellen Erbe der Bhutaner. Dort ist »Entwicklung« gleichbedeutend mit zunehmendem Wissen und persönlicher Erleuchtung. Dieser Weg ist unabdingbar, um die drei Grundübel Unwissenheit, Haß und Habgier zu überwinden. Vor diesem Hintergrund soll der Begriff des Bruttosozialglücks ausdrücken, daß »Entwicklung« mehr Dimensionen aufweist als nur die eines gesteigerten Bruttosozialprodukts, daß es einer Balance zwischen Materialismus und Spiritualität bedarf.

Die 4 Säulen des Bruttosozialglücks

Da man Glück nicht wirklich per Gesetz »verordnen« kann, müssen politische, kulturelle und wirtschaftliche Rahmenbedingungen geschaffen werden, die es den Bewohnern ermöglichen sollen, ihr individuelles Glück zu realisieren und zu leben. Auf vier Ebenen möchte die Regierung von Bhutan versuchen, diese Vision zu verwirklichen:

1. Durch wirtschaftliche Entwicklung. Dieser Prozeß soll die Unabhängigkeit Bhutans vom Ausland beschleunigen und die gesellschaftliche Entwicklung ermöglichen. Ziel ist es, die Handlungsmöglichkeiten jedes einzelnen Menschen zu erweitern. Die soll in einer Gesellschaft realisiert werden, in der die Menschen sicher sind, wo jedem ein ordentlicher Unterhalt garantiert ist und ein universeller Zugang zu guter Erziehung und Gesundheitseinrichtungen existiert.

Ähnliches streben in Deutschland ja auch »anthroposophisch orientierte« Unternehmer wie DM-Chef Götz Werner an mit ihrer Vision vom bedingungslosen Grundeinkommen.

2. Durch den Schutz der Kultur. Kulturelle Kontamination mit der Außenwelt (z.B. durch exzessiven Tourismus) soll in Bhutan verhindert werden. Eine aggressions- und kriegsfreie Gesellschaft steht ganz oben auf der Agenda. Ungerechtigkeiten sollen möglichst vermieden, kulturelle Werte Tag für Tag gestärkt werden. Ausdrücklich wird betont, daß eine glückliche Gesellschaft auf Hoffnung und Zielen fußt; daß sie eine mitfühlende Gesellschaft ist, in der das Gemeinschaftsgefühl zu gegenseitiger Anteilnahme und Teilen führt; daß ihre Mitglieder Freiheiten genießen, vor allem frei von Unterdrückung leben, und daß Kunst, Musik, Tanz und Theater gedeihen können.

3. Durch den Schutz der Natur. Verschmutzungen und

sonstige Eingriffe in die Natur sollen vermieden werden. Der sorgsame Umgang mit der Mitwelt hilft, die Leiden aller Lebewesen zu verringern (d.h. auch ihr Glück zu ermöglichen), was dem eigenen »Karma« förderlich ist. Die Natur Bhutans ist in vielen Landesteilen noch recht unberührt. Nur durch eine nachhaltige Entwicklung des Landes kann dieser ungeheure Wert auf Dauer erhalten werden.

4. Durch gute Staatsführung. Hier ist es zunächst wichtig, daß alle Angestellten im öffentlichen Dienst die Grundsätze und Ziele des Bruttosozialglücks verinnerlichen. Zudem wird seit Jahrzehnten die Verwaltung des Landes dezentralisiert. Dadurch sollen die Bürger Bhutans in zunehmendem Maß die Möglichkeit erhalten, sich in die Entwicklung des Landes einzubringen und sie nach ihren Vorstellungen zu prägen. (Quelle u.a. www.thomas-caspari.de/bhutan)

Klingt das utopisch?

Auf den ersten Blick vielleicht. Aber nur so lange, bis wir es umsetzen. Wie bei vielen Veränderungen im Leben, beginnen sie immer mit dem ersten Schritt. Warum also nicht am 20.3.2017, am Weltglückstag, diesen ersten Schritt tun? Gemäß dem Gandhi-Satz: »Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst für diese Welt!«

Was eine einzige Person alles bewegen kann, zeigt das Beispiel der Glücksministerin Gina Schöler aus Mannheim.

Ministerium für Glück und Wohlbefinden

Auch über Gina Schöler und ihr Projekt zur Steigerung des »Bruttonationalglücks« haben wir bereits im

NATURSCHECK berichtet. »Das Ministerium für Glück und Wohlbefinden ist ein interaktives Kunstprojekt und die provozierende Metapher einer multimedialen Kommunikationskampagne, welche die Themen Glück und Lebensfreude spielerisch, humorvoll und kreativ ins Gespräch bringt und zum Umdenken und Mitmachen motiviert.«, erklärt die junge Mannheimerin, die inzwischen zahlreiche Auftritte in Funk und Fernsehen hinter sich und eine regelrechte »Glückswelle« ausgelöst hat.

»Es wird auf positive Weise die Frage nach dem guten Leben gestellt und somit zum Diskutieren eingeladen. Ein öffentlicher Diskurs soll stattfinden, so daß man gemeinsam Lösungsansätze entwickeln kann: Was macht uns glücklich? Was muß sich ändern, und was können wir dafür tun?

Das Ministerium für Glück und Wohlbefinden ist als Kampagne ein medialer Aufhänger und möchte positiv provozieren – Experten, Wissenschaftlern, Organisationen und Gleichgesinnten soll die Möglichkeit geboten werden, Kräfte zu bündeln und als »nächste Glücksgeneration« gemeinsam zu agieren.

Als »junge Wilde« sehen wir hier die Möglichkeit, frischen Input und neue Ideen zu liefern, so daß so viele Menschen wie möglich sehen und lernen, wie nachhaltig Glückswissenschaft, Positive Psychologie und gutes Leben sein kann.«

Das überwältigende mediale Echo und die Begeisterung der Bevölkerung geben Gina Schöler Recht! Immer mehr Menschen erkennen, daß Glücklichsein sehr viel mehr ist als »mein Haus, mein Auto, mein Bankkonto«. Wie sagte schon das alte Sprichwort: »Froh zu sein, bedarf es wenig, und wer froh ist, ist ein König!«

Auch für den Weltglückstag am 20.3. hat das »Ministerium für Glück« wieder verschiedene Aktionen geplant. Eine davon ist SCHREIBDICHGLÜCKLICH. Leider ist der NATURSCHECK etwas zu spät dran, um diese noch zu bewerben. Dabei haben Interessierte – wie beim »Wichteln« – ihre Adresse an das Glücksministerium geschickt und haben dafür die Adresse einer »fremden« Person zugelost bekommen. Jeder schreibt dann bis zum Weltglückstag am 20.3. einen Brief an eine andere Person und erhält Post von einer dritten. Das Motto dabei: »Laß deiner Kreativität freien Lauf. Es gibt keine Vorgaben.« Mach andere Menschen glücklich!

Weitere Informationen über diese Aktion und das Ministerium für Glück und Wohlbefinden: www.ministeriumfuerglueck.de

Fazit und eine kleine Übung!

Um glücklich zu sein, muß man keinen hohen Berg erklimmen oder gar einen Weltrekord aufstellen. Glück ist in jedem Augenblick möglich. Oder besser gesagt: es ist nur im Augenblick möglich! Und das größte Glück ist, andere Menschen glücklich zu machen.

Daher zum Abschluß noch eine kleine Glücksübung: Diese Übung können Sie an jedem Ort der Welt ausführen. Und Sie brauchen dazu noch nicht einmal einen triftigen Grund. Der »magische Schlüsselgedanke« ist, daß Sie in jedem Augenblick spontan entscheiden können, »grundlos« an andere Menschen zu glauben.

Wann immer Sie – sei es vor Ihrem inneren Auge oder »real« – einen Menschen sehen, der sich um etwas bemüht, schalten Sie um. Anstatt dem Zweifler, dem Skeptiker oder der Ratio in sich Raum zu geben, starten Sie die Uhr und glauben Sie »grundlos« an ihn.

Betrachten Sie Ihren Mitmenschen - und heben Sie innerlich den Daumen. Lächeln Sie ihm zu, und wünschen Sie ihm das Allerbeste.

Er muß Ihnen nichts beweisen, muß keine besondere Leistung erbringen und auch keine Rekorde brechen. Sie glauben an ihn.

So wie ein liebender Vater an sein Kind glaubt, ganz egal, wo seine Fähigkeiten liegen oder was das Leben für dieses Kind bereithält.

So wie eine Mutter an ihr Kind glaubt, weil es ein Wunder der Schöpfung ist.

Schenken Sie diesem Menschen EINE MINUTE lang Ihren »grundlosen« und damit grenzenlosen Glauben.

Sie können ganz sicher sein: Sie machen ihn damit glücklich … und damit sich selbst.

Autor
Michael Hoppe

Aktuelle Kurznachrichten aus der »Schönen Neuen Welt menschlichen Wahnsinns«! – Frühling 2017

Liebe Mitmenschen, haben Sie es gelesen? Der neue Oxfam-Report berichtet, daß die acht reichsten Menschen des Planeten inzwischen mehr besitzen als die ärmeren dreieinhalb Milliarden der Weltbevölkerung zusammen. Für diese ärmere Hälfte setzt sich der neue US-Präsident Donald T. ganz besonders ein, indem er eine Mauer um die USA baut, um die Dritte Welt vor den Schattenseiten des US-Kapitalismus zu bewahren. Dem Himmel sei Dank! Wo kämen wir denn da hin, wenn alle Trump werden wollten? Doch auch ohne den amerikanischen Polit-Clown geschah im letzten Quartal manch Merkwürdiges in der »Schönen Neuen Welt menschlichen Wahnsinns«.

Zuerst eine der übelsten Nachrichten von allen: 2016 wurden in Baden-Württemberg sage und schreibe 460.000 »offiziell genehmigte« Tierversuche durchgeführt. Ein neuer Rekord! Damit ist BW bundesweit spitze! Gratulation!

Wer dieses traurige Thema einmal aus »ganzheitlicher Sicht« beleuchten möchte, der sollte den Text »Nachruhm« von Manfred Kyber lesen. (Auch im Internet leicht zu finden) »Ein hoch angesehener Wissenschaftler, der sein Leben der »medizinischen Forschung« gewidmet hatte, ist verstorben. Seine katholische Beerdigung ist ein monumentales Ereignis: Alles, was Rang und Namen hat, Prominente aus Staat, Kirche und Universität, sind versammelt, um dem »großen Geist" die letzte Ehre zu erweisen.«

Als der Herr Professor dann im Jenseits ankommt, wird er mit den »wahren« Folgen seines Erdenhandelns konfrontiert und begegnet dort den zu Tode gefolterten Tieren. Denn, so der biblische Satz: »Ihre Werke folgen ihnen nach."

SpiegelMining

Ja, ich gebe es zu: auch ich informiere mich täglich auf SPIEGEL ONLINE. Lottozahlen, Fußballergebnisse, Wetterbericht, und manchmal lese ich auch einen Artikel, den ich dann in dieser Kolumne zerreißen kann. Spaß beiseite, so übel finde ich das Portal gar nicht. Es ist informativ, aktuell und übersichtlich. Die ultralinken Augstein-Kommentare und die pseudo-feministischen Ausführungen einer Sibylle Berg sind zwar gewöhnungsbedürftig, aber man kann sie ja überspringen.

Daß »Spiegel Online« kein völlig objektives Nachrichtenportal ist, ist sicher nicht verwunderlich. Denn

wer ist schon neutral? Nun hat aber der Chaos Computer Club aufgedeckt, wie die Spiegel-Online-Redaktion aktiv Einfluß nimmt auf die politische Meinungsmache. Seit Mitte 2014 hat David Kriesel fast 100.000 Artikel von »Spiegel Online« systematisch gespeichert und ausgewertet. Das Ergebnis: »Spiegel Online« verbietet nachweislich genau zu denjenigen Themen die Kommentierung, bei denen zu erwarten ist, daß die Meinungen der Leser politisch nicht opportun sind. Es findet also eine »Zensur« statt, die David Kriesel graphisch belegt.

So entsteht ein verschobenes Bild über die tatsächlichen, repräsentativen Ansichten der Bevölkerung. Denn äußern darf man sich zwar zu Fußballspielen, Dschungelcamp und anderen Trivialitäten. Themen wie Asylpolitik, Flüchtlingskrise etc. sind jedoch mit einem Kommentar-Bann versehen.

Die Untersuchungsergebnisse kann sich jeder Interessierte in Form von Grafiken ansehen, die David Kriesel auf dem Jahreskongreß des Chaos Computer Club präsentiert hat. Sie müssen nur auf Youtube gehen und »SpiegelMining« eingeben. (Minute 28:30 bis 36:30)

Was »wir« angeblich denken

Apropos Zensur und Meinungsmanipulation! Was mir persönlich schon lange suspekt ist, sind sogenannte »repräsentative Umfragen«. Hat Sie schon einmal jemand angerufen und nach Ihrer objektiven Meinung gefragt? Durften Sie sich schon einmal repräsentativ äußern und Ihre Vorstellung von Politik, Wirtschaft oder anderen gesellschaftliche Themen kundtun? Ich kenne niemanden, der diese Frage mit JA beantworten könnte.

Wer sind sie denn dann, diese »repräsentativen« Stimmen, die für uns alle sprechen, wenn es heißt: »43 Prozent der Deutschen sagen …«, »Der Großteil der Bürger ist überzeugt, daß …«, »Die Verbraucher sind der Meinung …«, »Deutschland ist in Kauflaune …« etc.? Sind die alle frei erfunden, oder wird tatsächlich irgendjemand befragt?

Der ADAC hat ja 2015 zugegeben, daß 90 % der angeblichen individuellen Meinungsäußerungen zu bestimmten Autotypen der Feder ein- und derselben ADAC-Journalisten entstammen. Da rundet man dann eben die Statistik von 100 auf angebliche 1000 eingegangene Kommentare auf. Bei AUTO, MOTOR & SPORT wurde vor einigen Jahren bekannt, daß man dort ebenso verfährt und daß die »objektiven Autobewertungen« sich zudem nach der Höhe der Bonuszahlungen richten, oder wie es ein Redakteur ausdrückte: nach dem Wert der Weihnachtsgeschenke.

Auch diverse andere Medien sind mit »Stimmungsbarometern« und anderen Fantasiebegriffen schnell bei der Hand. Sie sollen uns allen suggerieren, was »wir« denken. Man nehme nur die Sendung »Hart, aber fair«, wo mit dem Satz: »Was unsere Zuschauer zum Thema sagen« nicht etwa alle Kommentare veröffentlich werden, sondern drei oder vier von der Redakteurin ausgewählte Zitate. Wie repräsentativ ist das? Vielleicht hat die Dame ja Vorlieben.

Ein Gesprächspartner teilte mir kürzlich mit, daß seine Firma die »objektiven« Produkt-Bewertungen in

Wir führen für Sie fairgehandelte Naturwaren in nachhaltiger Bio-Qualität von der Socke bis zur Outdoor-Jacke für Babys, Kinder und Erwachsene sowie demeter zertifizierte Naturkosmetik uvm.

Das Naturhaus-Team freut sich, Sie in neuen größeren Räumen, **Marktstr. 4**, ab **April 2017** begrüßen zu dürfen.

Fellhäusle Naturhaus
Fachhandel für natürliche faire Waren

Marktstr. 3
74613 Öhringen
Tel. 07941 9842440
www.naturhaus-bio.de

ANDREAS Kretzschmar
IHR BIO-BÄCKER

JEDEN TAG FÜR SIE FRISCH GEBACKEN

Wir achten auf eine biologisch dynamische HERKUNFT unserer Zutaten

SCHON PROBIERT? NOCH NICHT? DANN ABER LOS!

demeter VOLLKORNBROT
DINKELBROT OHNE HEFE

Gelbinger Gasse 24
Schwäbisch Hall
www.kretzschmar-biobäcker.de

Scheunencafé | Kornhausstraße 4
Schwäbisch Hall
www.scheunencafe-kretzschmar.de

den Verbraucherportalen von Amazon und diversen anderen Foren mitschreibt. Unter verschiedenen Pseudonymen, versteht sich. Auch an bestimmten statischen Erhebungen sei man aktiv beteiligt.

Bei der Trumpwahl wurde bekannt, daß inzwischen auch bestimmte Algorithmen in der Lage sind, »Stimmungen« zu erkennen und selbständig »repräsentative Kommentare« zu verfassen und ins Netz zu stellen. Schöne Neue Scheinwelt!

Nicht umsonst heißt es also im Volksmund: Glaube nie einer Statistik (und einer Umfrage), die du nicht selbst gefälscht hast! Wenn also zukünftig irgendjemand behauptet, irgendeine repräsentative Gruppe hätte irgendetwas Objektives zu irgendeinem Thema gesagt, dann schalten sie sofort auf Durchzug! Denn zu 99 % sind diese »repräsentativen Zahlen« erstunken und erlogen. Lassen Sie niemand anderen für sich denken und entscheiden! Halten Sie inne, schalten Sie den Verstand aus – und fragen Sie Ihre innere Stimme! Die weiß Bescheid!

Heißer Flirt im Dating Portal

Im Januar erschien ein interessanter Artikel über Fake-Profile auf Partnerbörsen. Der Artikel trug den süffisanten Titel: »Der Mann, der hundert hübsche Frauen spielte«! Dabei wurde bekannt, daß sich Mitarbeiter von Dating Portalen als attraktive Frauen ausgeben, um Kunden zum Geldausgeben zu verführen.

Das erinnert etwas an Telefonsex, wo einsame, liebeshungrige Männerherzen für fünf Euro pro Minute durch eine erotische Frauenstimme betört werden! Im Internetzeitalter geschieht selbiges nicht mehr verbal, sondern per E-Mail. Wobei hier offensichtlich die Gefahr besteht, nicht – wie erhofft – mit »Miss World« zu kommunizieren, sondern mit einem pickligen, schwitzenden, glatzköpfigen Geschlechtsgenossen. Oh, wie peinlich!

Ein ausgestiegener Insider berichtete, daß es seine Aufgabe als »Moderator« gewesen sei, die kontaktfreudigen »Kunden« in möglichst lange Gespräche zu verwickeln. Er habe Männer mit schlüpfrigen Sprüchen angetörnt und ihnen ein schlechtes Gewissen gemacht, wenn sie sich zu lange nicht gemeldet hätten. Auch Cybersex habe er gehabt.

An manchem Acht-Stunden-Tag habe er rund hundert hübsche Frauen gespielt. Und das für den Mindestlohn von acht Euro fünfzig die Stunde. Und da sage einer, Männer seien nicht multitaskingfähig.

Negativbeispiel für die Partnersuche-Branche war die Hamburger Firma Netfix, die das Datingportal »Funflirt.de« betreibt. Gefälschte Nutzerprofile mit Fotos hübscher Frauen locken die einsamen Herren, und die E-Mail-Konversationen werden nicht etwa mit zukünftigen weiblichen »Elite-Partnern« geführt, sondern mit sogenannten Moderatoren. Anscheinend ist Netfix mit seinem Geschäftsgebaren in guter Gesellschaft. Dem Branchendienst »Singlebörsen-Vergleich.de« zufolge sind allein in Deutschland monatlich mehr als acht Millionen Menschen auf rund 650 Datingportalen aktiv. Gut hundert davon arbeiten anscheinend mit Fake-Profilen. Erotische Konversationen inbegriffen!

Ein Gutes hat das Ganze: Durch derartige Inter-

netdienstleister spart sich so mancher ernste Partnersucher den Flug nach Malle oder nach Pattaya. Und das ist zumindest aus ökologischer Sicht ein Schritt in die richtige Richtung!

Stuttgart 21, 20, 19 ... Aus! - Das Faß ohne Boden

Niemand mußte Hellseher sein, um vorauszusehen, daß Stuttgart 21 ein Multimilliardengrab werden würde. Ein Projekt, daß eigentlich noch aus den 80ern stammt, immer wieder verschoben wurde, so unfaßbaren Wahnsinn wie das Umleiten des Grundwassers mit im Programm hat – »eigentlich« müßte der gesunde Menschenverstand schon ausreichen, um die Pläne ad acta zu legen. Doch »das Volk« hat anders entschieden. Vor allem all jene Baden-Württemberger, die nicht in Stuttgart oder gar in Bahnhofsnähe wohnen und eine jahrzehntelange Baustelle über sich ergehen lassen müssen. Und so wird nun seit einigen Jahren gebaut.

Inzwischen bewahrheitet sich alles, was die Gegner vorausgesagt haben: Die Kosten explodieren, diverse Gutachten stellen die Nutzbarkeit des Bahnhofs in Frage, da nicht gewährleistet ist, daß den zukünftigen Bahnfahrern nicht der Himmel, respektive die Decke auf den Kopf fällt. Und in einem vertraulichen Gutachten warnen jetzt sogar Bahn-Experten, es gebe ein »unüblich großes Risiko für die Betriebstauglichkeit« für den Bahnhof »Stuttgart 21«. Der Berliner Flughafen läßt grüßen!

Die Gefahren und Folgekosten durch den Tunnelbau in der schwierigen Gesteinsformation sind bei S21 offensichtlich deutlich unterschätzt worden. Anders ausgedrückt: Der Stuttgarter Bahnhof droht zum Dauer-Sanierungsfall zu werden.

Das Bürgerportal Campact berichtete im Januar, daß Stuttgart-21-Gegner längst Alternativpläne entwickelt haben, die nicht nur günstiger und ökologischer, sondern sehr viel sinnvoller sind: Martin Poguntke ist fest davon überzeugt, daß ein Umstieg möglich ist. Seit 2010 demonstriert er jeden Montag vor dem Bahnhof, aufgeben ist für ihn keine Option – denn er hat eine klare Vision vor Augen: »Wir wollen einen modernen Bahnhof, der als Knotenpunkt für einen attraktiven und leistungsfähigen Öffentlichen Nahverkehr dazu beiträgt, den Autoverkehr in der 'Feinstaub-Hauptstadt' Deutschlands massiv zu verringern«, sagt er. »Doch der geplante Tiefbahnhof würde das Angebot sogar noch verschlechtern!«

Die Pläne von Stuttgart 21 sehen vor, daß der Bahnhof statt aktuell 16 nur noch 8 Gleise haben wird. »Nach unseren Berechnungen könnten dann nur noch maximal 32 Züge pro Stunde abgefertigt werden«, erklärt Martin Poguntke. »Damit würde die Leistung des Bahnhofs im Vergleich zu aktuell 37 Zügen in der Spitzenstunde abnehmen!« Auch in Sachen Brandschutz und Barrierefreiheit läßt der geplante Tiefbahnhof zu wünschen übrig. Dabei gibt es Alternativen.

Die Initiative »Umstieg 21« hat mit Hilfe von Architekt/innen einen vollständig ausgearbeiteten Vorschlag für die Modernisierung des bestehenden Kopfbahnhofs vorgelegt. Ein Großteil der bereits für den Tiefbahnhof gebauten Veränderungen wird darin ideenreich

Unsere Märkte:

Heilbronn Pfühl-Ecke Kernerstr.
Di. u. Do. 8:30 - 12:30 Uhr

Neckarsulm:
Mi. 14:00 - 18:00 Uhr
Sa. 8:00 - 12:30 Uhr

Bönnigheim:
Fr. 8:00 - 18:00 Uhr

Brackenheim:
Sa. 8:30 - 12:30 Uhr

BIO REGIONAL IST 1. WAHL

Bioland®-Gärtnerei

Landes

...natürlich ÖKO & von HIER!

www.bio-landes.de

am Reichertsberg, Oedheim, Tel 07132 - 985222

Bio-Bäckerei Weber

Ökologische Backwaren

www.biobaeckerweber.de

Bio vor der Haustüre

Das Getreide fürs Vollkornbrot: liefern uns die Bäuerinnen und Bauern selbst. Der Käse für die Briegel, Honig und Quark für den Kuchen: wir kennen die Menschen, die diese Köstlichkeiten herstellen. Äpfel und Zwetschgen - ja, sogar die Sonnenblumenkerne sind verbunden mit Gesichtern, mit Menschen, denen wir seit Jahrzehnten vertrauen dürfen.
Es gibt in dieser Gegend mehr Gutes, als mensch denkt.

Bio-Bäckerei Weber
Ringstraße 48 . 71364 Winnenden .
Tel. 07195-61692
www.biobaeckerweber.de

umgenutzt. »Die Alternativen liegen auf dem Tisch, die Deutsche Bahn AG muß sie nur nutzen«, sagt Martin Poguntke. »Wir müssen der Bahn jetzt deutlich machen, daß wir uns nicht gegen, sondern für einen modernen und leistungsstarken Bahnhof einsetzen. Denn am Ende wollen wir doch wohl hoffentlich das gleiche: Mehr Menschen, die mit Freude Bahn fahren!«

Wer also behauptet, Stuttgart-21-Gegner seien Neandertaler, die nicht mit der Zeit gehen, der sollte sich einmal mit ihnen unterhalten. Und daß der Rückbau inzwischen um ein Vielfaches günstiger wäre als der Weiterbau, das weiß inzwischen auch die Bahn. Denn die prozessiert derzeit mit dem Land Baden-Württemberg, wer am Ende für die zu erwartenden Extramilliarden aufkommen soll.

Feinstaubalarm

Wenn wir schon beim Thema Stuttgart sind: Wer hätte gedacht, daß trotz regelmäßiger Kehrwoche unsere Landeshauptstadt einst den Titel »dreckigste Stadt Deutschlands« tragen würde? Dieser Begriff ist zwar etwas überzogen, doch die deutsche Straßenkreuzung mit der höchsten Luftverschmutzung befindet sich tatsächlich in Stuttgart. Seit Monaten herrscht daher Feinstaubalarm!

Man könnte nun den Schluß ziehen, daß Europas Autobauerstadt Nr. 1 Opfer ihres schlechten »Karmas« geworden sei - denn fette Daimler S-Klassen und spritfressende Porsche Cayenne müssen ja irgendwann ihren Tribut fordern. Doch so einfach ist es wohl nicht. Vor allem nicht für einen Grünen Bürgermeister, der sich zum einen der Umwelt verpflichtet fühlt, zum anderen aber auch der Wirtschaft nicht schaden will.

Den Bürgern ist es inzwischen zu bunt, und zwei von ihnen haben OB Kuhn und Regierungspräsident Reimer im Januar angezeigt. Tatbestand: »Verdacht auf Körperverletzung mit Todesfolge!« Peng! Das ist starker Tobak! Und tatsächlich nimmt man diese Anzeige im Regierungspräsidium auch nicht auf die leichte Schulter. Denn letztlich sind die Vorwürfe nicht unbegründet.

Trotz aller getroffenen Maßnahmen nimmt die Feinstaubbelastung nämlich nicht ab. Angeblich sollen nicht die Autos, sondern Holz- und Kaminöfen hauptverantwortlich sein. Doch bei aller gegenseitigen Schuldzuweisung: eine Besserung der Luftqualität ist nicht in Sicht, ganz im Gegenteil: Meteorologen sprachen im Januar schon von einem »besorgniserregenden Zustand« der Luftbelastung.

Fahrverbote sollen aber weder für 2017 noch für 2018 ausgesprochen werden. Denn das würde der Wirtschaft massiv schaden - vor allem den im Stadtzentrum angesiedelten »Shopping-Unternehmen«. Und natürlich behalten auch diese sich rechtliche Schritte vor. Der berühmte gordische Knoten!

Wer die Anzeige der beiden frustrieten Stuttgarter immer noch für einen Scherz hält, der sollte sich einmal in die Anklageschrift hineinlesen. Dort heißt es: »Die Einhaltung der EU-Richtlinie 2008/50/EG des Europäischen Parlaments und des Rates vom 21. Mai 2008 über Luftqualität und saubere Luft für Europa (Luftqualitätsrichtlinie 2008/50/EG.) ist seit 2011 verbindlich. Es ist vor allem der Straßenverkehr, der Feinstaub verur-

sacht. Das Umweltbundesamt geht davon aus, daß jährlich mehrere Tausend Menschen an den Folgen sterben. (...) Die beiden Angezeigten tun in ihren Funktionen als Oberbürgermeister der Stadt Stuttgart und als Regierungspräsident des Regierungsbezirks Stuttgart nicht alles in ihrer Macht stehende, um die oben genannte EU-Richtlinie umzusetzen und damit die Gesundheit der Stuttgarter Bürgerinnen und Bürger zu schützen.«

Nach Ansicht der Kläger hätten Oberbürgermeister Kuhn und Regierungspräsident Reimer also genügend rechtliche Handhabe, um beispielsweise durch Fahrverbote die Atemluft der Stuttgarterinnen und Stuttgarter sofort zu verbessern. Da Fahrverbote allerdings bis 2019 ausgeschlossen werden, werde die Gesundheit der Stuttgarter weiterhin geschädigt. Fortsetzung folgt! Vor allem, da ja 2017 noch Wahlen anstehen.

China kauft Deutschland AG

Ein Land, das sich mit Feinstaub auskennt, ist China. Dort spaziert man bereits heute mit Mundschutz durch die Straßen der Millionenstädte, legt sich in der Mittagspause ins Sauerstoffzelt, und wenn gar nichts mehr hilft, kauft man Deutschland! Nicht etwa wegen der guten Luft, sondern wegen der attraktiven mittelständischen Unternehmen.

Da die meisten afrikanischen Länder - wegen ihrer Bodenschätze - bereits in chinesischer Hand sind und die globale Fläche begrenzt ist, wird nun das chinesische »Fantasiegeld« in die deutsche Wirtschaft investiert. Bevor die große Blase platzt! Und die deutsche Regierung macht natürlich mit!

Nachdem wir bereits in früheren NATURSCHECK-Ausgaben über den »globalen Ausverkauf« berichtet haben, über die Wirtschafts-Heuschrecken, die sich am Allgemeingut der Bürger bereichern, nimmt diese »Globalisierungsseuche« immer groteskere Züge an. Nachdem Griechenland in den letzten Jahren vor unseren Augen geplündert wurde, die Flughäfen inzwischen Fraport gehören, die Energieversorgung amerikanischen Investoren und die Häfen den Chinesen, wird nun ein Land nach dem anderen abgegrast. Wußten Sie, daß 70 % der Fläche Brandenburgs bereits an »Investoren« verkauft wurde? Vorzugsweise solche, die dort gigantische »Massentierhaltungsfabriken« bauen und andere Wahnsinnsprojekte.

Auch der chinesische Bauboom zeigt deutlich, wie wenig sich das Reich der Mitte um ökologische Aspekte schert. Ein Beispiel von vielen: Derzeit wird in der Wüste Gobi das größte Ski-Ressort der Welt errichtet. 3Sat berichtete im Februar. Millionen Chinesen verbringen dort ihre Ski-Ferien, und asiatische Investoren stecken Milliarden in das Projekt.

Der Witz an der Sache: es gibt dort keinen Schnee! Weder im Sommer noch im Winter. Aber dafür gibt es ja österreichische Schneekanonen. Und die brauchen nur Wasser, um daraus das begehrte weiße Naturprodukt zu zaubern.

Nächstes »kleines« Problem: Wasser gibt es in der Wüste Gobi auch nicht! Weder Bäche, noch Flüsse oder Seen. Also wird kurzerhand das Grundwasser angezapft. Die umliegenden Landwirte sitzen bereits jetzt auf dem

MARTIN LANG | Immobilien
Ich gebe Immobilien ein Zuhause
Ist Ihnen Vertrauen, Ehrlichkeit und Kompetenz wichtig? Dann Verkaufen oder Vermieten Sie Ihre Immobilie über uns.
Ein zufriedener Kunde ist unser größtes Ziel.
- Über 280 Kundenbewertungen und 98% Weiterempfehlungen! (4,6/5)
DIA Zert Zertifiziert durch DIA Consulting AG nach EU-Norm DIN EN 15733
Das erste zertifizierte Immobilienbüro im Kreis Heilbronn und Ludwigsburg
Martin Lang
Immobilienmakler (IHK)
Technischer Fachwirt
Mitglied im IVD Verband
info@martin-lang-immobilien.de
www.martin-lang-immobilien.de
Jägerhausstraße 30
74199 Untergruppenbach
Büro: 07131 9739868
Mobil: 01522 8677858
Fax: 07131 2771970

Wein- & Getränkehaus
Armbruster
Horkheimer Str. 1-3 · 74223 Flein · Tel. 07131 252809
www.armbruster-getraenke.de · info@armbruster-getraenke.de
Weinwelt
- große Weinauswahl regionaler, überregionaler und internationaler Weingüter
- Mineral- und Heilwasser
- Sekt und Spirituosen
- Saft und Bier
- Essig und Öl
- Präsente
Genießen Sie die Vielfalt!
Biowelt
- Käsetheke mit saisonalen Spezialitäten
- täglich frisches Brot
- Obst und Gemüse
- Müsli, Nudeln
- Tee, Kaffee
- Milch, Joghurt
- Kosmetikprodukte

Trockenen und können ihre Felder nicht mehr bewässern. Und das Absurdeste dabei: es sind Dutzende weitere Hotels in Planung, die gerade im Zeitraffertempo hochgezogen werden.

Was das mit Deutschland zu tun hat?

China will bis 2050 die weltweite technologische Führung übernehmen. Und das Knowhow deutscher Firmen soll dabei helfen. 2016 haben chinesische Unternehmen für Übernahmen so viel Geld ausgegeben wie noch nie. Und während wir uns noch über den Stopp der TTIP-Verhandlungen mit den USA freuen, schleicht sich der Drache durch die Hintertür und schnappt sich die Filetstücke deutscher Ingenieurskunst.

Investoren aus China und Hongkong kauften zwischen Januar und Oktober 2016 insgesamt 58 deutsche Firmen - 19 mehr als im Gesamtjahr 2015, wie die Unternehmensberatung Ernst & Young ermittelt hat. 11,6 Milliarden Euro wurden insgesamt dafür ausgegeben. »Drei Deals allein«, so Spiegel Online im Januar, »schlagen nach der EY-Untersuchung mit gemeinsam mehr als sieben Milliarden Euro zu Buche: die Übernahme des Augsburger Industrieroboterherstellers Kuka (4,6 Milliarden), des Münchner Maschinenbauers KraussMaffei (1,0 Milliarden) und von EEW (1,6 Milliarden), einem Hersteller von Müllverbrennungsanlagen in Göppingen.«

»Die Übernahmen durch chinesische Investoren haben in den vergangenen Jahren stetig zugenommen", sagt Kai Lucks, Fachmann für Firmenübernahmen und Vorsitzender des Bundesverbands Mergers & Acquisitions. »Dagegen gibt es in China nur wenige Übernahmen durch deutsche Firmen. Die Situation ist asymmetrisch.«

Daß China in Sachen Weltwirtschaft kein fairer Verhandlungspartner ist, das weiß inzwischen jeder, der sich mit der Materie befaßt. Während Europa sich um einheitliche Regeln und Standards bemüht, den Umweltschutz in alle Vorhaben miteinbezieht, werden europäische Firmen in China regelrecht ausgebremst. Die chinesische Bürokratie wirft ihnen alle erdenklichen Knüppel zwischen die Beine. In den 2015 überarbeiteten Übernahme-Richtlinien der chinesischen Regierung sind alleine 38 Geschäftsfelder genannt, in denen ausländische Firmenübernahmen grundsätzlich verboten sind! Daneben gibt es viele weitere Bereiche, in denen ausländische Unternehmen chinesische Partner »zwangsweise« in Gemeinschaftsunternehmen akzeptieren müssen.

Während China also in Europa auf Shoppingtour geht und so traditionsreiche Unternehmen wie der französische »Club Med« inzwischen in chinesischer Hand sind, ist die chinesische (Wirtschafts)Mauer für Europäer unüberwindlich. Natürlich hat das Methode und folgt dem Masterplan der Machthaber in Peking. Bis 2050 plant man, in sämtlichen Schlüsselbranchen die technologische Weltmarktführung zu übernehmen - die Übernahme deutscher High-Tech-Firmen dient einzig und allein diesem Zweck.

»Zudem werden deutsche Unternehmen, die in China ihre Produkte verkaufen wollen, routinemäßig zur Offenlegung ihrer Techno-

logie gezwungen.«, so Spiegel Online. »Und nach wie vor machen vor allem deutsche Mittelständler in China die Erfahrung, daß ihre Produkte sofort kopiert werden, ohne daß die Behörden einschreiten.«

Die deutsche Politik um Angela Merkel reagiert – wie gewöhnlich – sehr zurückhaltend und pragmatisch. Man will ja Daimler, Siemens & Co. nicht das große Geschäft verderben. So äußerte sich Wirtschaftsminister Siegmar Gabriel mit den Worten: »Wir wollen keinen Protektionismus, aber faire Wettbewerbsbedingungen«. Wie diese aussehen und wer sie durchsetzen soll, darüber äußerte man sich nicht. Freiwillig wird Peking sicher keine Geschenke verteilen.

Geplante Bargeldlosigkeit

Noch eine andere Nachricht sorgte im Januar für Schlagzeilen: Sparda-Bank verweigert Annahme von Münzen! Da die Banken angeblich mit Münzgeld zu viel Arbeit haben, beginnen nun die ersten, die »Annahme zu verweigern«.

Kunden der Sparda-Bank Hannover können Münzen nur noch in zwei von 25 Filialen einzahlen. Das bestätigte eine Sprecherin des Instituts der »Bild«-Zeitung. Zur Begründung hieß es, Münzgeld spiele für die rund 220.000 Privatkunden »eine immer kleinere Rolle«. Es mache nur ein Prozent der 2016 eingezahlten Summe aus.

Als weiteren Grund für die »Annahmeverweigerung« geben die Banken eine neue EU-Verordnung an, die Anfang 2015 in Kraft trat. Sie verpflichtet Banken dazu, Münzen mithilfe neuer Geräte auf Falschgeld zu prüfen. Die Kosten für den Aufwand geben viele Institute an ihre Kunden weiter.

Daß die Respektlosigkeit vor dem realen Geld immer größer wird, ist nichts Neues. Der 500er ist ja bereits Geschichte, und die großen Kreditkartenfirmen und Virtuellgeldbetreiber haben sich durch diverse Fusionen in Stellung gebracht. Insgesamt wird – wie bereits mehrfach im NATURSCHECK angekündigt – der Kreuzzug gegen das Bargeld sukzessive weitergehen. Bis wir dann alle weichgekocht sind und uns für die »einfache Lösung« der Bargeldlosigkeit entscheiden. Und die damit verbundene Totalkontrolle!

Oder eben nicht!!! Es liegt an uns, ob wir uns weiter manipulieren lassen, oder ob wir die absehbaren Folgen voraussehen und unsere Macht der Mehrheit aktiv einsetzen.

Teile und herrsche

Zum Abschluß noch eine Anekdote: Unser aktuelles Geld- und Wirtschaftssystem geht ja noch auf das alte Rom zurück. Und im Grunde hat sich daran auch in den letzten 2.000 Jahren wenig geändert. Angebot und Nachfrage werden geregelt durch »die Märkte«. Investitionen werden durch Kredite finanziert, die die Banken den Unternehmern zur Verfügung stellen und die dann mit Zins und Zinseszins zurückbezahlt werden müssen.

Die Gemeinschaft definiert sich über erfolgreiche und weniger erfolgreiche Menschen. Wer sich in seinem Ressort am besten durchsetzt, der steigt die Leiter nach oben. Wem das nicht gelingt, der hat die sprichwörtliche »Arschkarte« gezogen.

Ein Geld- und Wirtschaftssystem, das alle Menschen miteinander in Konkurrenz setzt, ist für uns ebenso »normal« wie ein Fußballspiel, bei dem nur der gewinnt, der die meisten Tore schießt. So weit, so gut. Wer jedoch in die Historie blickt und das Römische Reich etwas näher durchleuchtet, wird feststellen, daß Rom nach ganz anderen Gesellschaftsprinzipien funktionierte. Von einer zentralen Stelle aus wurde der »Reichtum« des Landes auf das gesamte römische Volk verteilt. (Sklaven natürlich ausgeschlossen) Konkurrenz kannte man kaum, außer vielleicht im machtgierigen Senat. Diese Staatsform war so stabil, daß sie fast zwei Jahrtausende überdauerte.

Der österreichische Wirtschaftswissenschaftler Prof. Franz Hörmann erläuterte in einem bemerkenswerten Vortrag, daß die Römer das für uns heute so selbstverständliche Prinzip von »Teile und herrsche« nur in den von ihnen besetzten Territorien einführten. Überall dort, wo ein funktionierendes, harmonisches Staatswesen vorherrschte, implementierte man »unser« Geld- und Wirtschaftsmodell und konnte sicher sein, daß innerhalb nur weniger Jahre eine Ellbogengesellschaft entstehen würde. Man schwächte die »Feinde« damit und trieb einen Keil zwischen die gesellschaftlichen Gruppen. Kommt Ihnen das irgendwie bekannt vor?

Wer einst die legendäre Asterix-Ausgabe »Obelix GmbH & Co. KG« gelesen hat, findet dort den lebendigen Beweis: Denn kaum wird der einfältige Obelix durch einen römischen Spion dazu »verführt«, Geschäftsmann zu werden, bricht das Chaos im letzten kleinen freien Dorf Galliens aus. Alle treten miteinander in Konkurrenz, streiten sich, die Gemeinschaft zerfällt, und Rom hat leichtes Spiel. Wären da nicht Asterix und sein kluger Hund Idefix gewesen …

Sollte uns das nicht zu denken geben, daß unser angeblich »alternativloses« Lebensmodell im Grunde ein Trojanisches Pferd ist? Daß die negativen Folgen für uns alle voraussehbar sind?

Neue Geld- und Wirtschaftsmodelle wie Gradido, Gemeinwohlökonomie, Frei- und Regionalgeld und diverse andere Varianten existieren bereits und benötigen unsere Unterstützung. Wenn wir uns für diese »ganzheitlichen Lösungen« stark machen und sie aktiv fördern, dann braut uns der gute Miraculix vielleicht eines Tages einen großen Topf Zaubertrank, und wir schicken das vermaledeite »Teile und herrsche«-System dorthin zurück, wo es herkam. In die Hölle!

In diesem Sinne, herzliche Grüße aus der Schönen Neuen Welt menschlichen Wahnsinns.

Ihr Mitmensch,
Michael Hoppe

Naturpools und Schwimmteiche

Schwimmteiche sind kleine Naturparadiese und ökologisch wertvoll: in der warmen Jahreszeit ruhen sich Frösche tagsüber auf Seerosenblättern aus, um dann genug Kraft für das abendliche Konzert zu haben. Allerdings: nicht bloß Kraft, sondern auch ein guter Plan ist von Vorteil, wenn der Traum vom eigenen Schwimmteich wahr werden soll. Oft wird der Aufwand und der Materialeinsatz unterschätzt: so mancher Hobby-Gärtner muß leidvoll erfahren, daß das Anlegen eines solchen Teiches mehr Geduld erfordert als das simple Zusammenbauen eines IKEA-Regals. In den meisten Fällen ist es daher ratsamer, den Fachmann ranzulassen.

»Zurück zur Natur« lautet das Motto im digitalen Zeitalter. Viele Eltern denken um und wollen nicht, daß ihre Kinder die heimische Flora und Fauna nur noch über elektronische Medien kennenlernen. Sie möchten ihren Kindern direkt vor der Tür spannende Naturerlebnisse ermöglichen. Der Teich im eigenen Garten ist aus umweltpädagogischer Sicht eine vielversprechende Option.

Natur mit allen Sinnen erleben

Mit großem Vergnügen füttern Kinder regelmäßig die Goldfische und die Koi-Karpfen. Fasziniert sind die Kleinen auch von den glitzernden Flügeln der Prachtlibelle und dem sanften Schattenwurf eines wendigen Wasserläufers, wenn er elegant über die Wasseroberfläche gleitet.

»Wasserrosen« in rosa, weiß oder gelb: beim Anblick der schwimmenden Schönheitsköniginnen vergessen Kinder schnell die Zeit und lernen die heimische Flora und Fauna am Gartenteich spielerisch kennen. Bei Seerosen zeigt sich mit dem »Lotuseffekt« auch ein Phänomen aus der Bionik: an der Teichrose perlt das Wasser in Tropfen ab, nimmt dabei praktischerweise gleich alle Schmutzpartikel auf der Oberfläche mit und bewirkt so einen Selbstreinigungseffekt.

Wellness-Oase im eigenen Garten

Doch nicht nur Kinder freuen sich an dem munteren Treiben im kleinen Naturparadies. An lauen Sommerabenden sorgt ein kleiner Wasserfall im Schwimmteich für ein angenehmes und entspannendes Hintergrundgeräusch bei jedem Grillabend. Dezente Lichtspiele an der Wasseroberfläche steigern nach Einbruch der Dunkelheit das Ambiente auf der Gartenparty. »Einen schönen Teich habt ihr da«, bekommt der Gastgeber dann oft als Lob zu hören.

Doch die wenigsten Party-Gäste wissen, daß der Weg bis zum eigenen Wassergarten häufig mit viel Arbeit verbunden war. Der Aufwand ist vor allem dann hoch, wenn der Gartengrundstücksbesitzer beim Teichbau auf das Motto »Do it yourself« setzt. Wer sein »Wasserreich« ohne Fachmann bauen möchte, muß im Vorfeld eine lange Checkliste abarbeiten. Ob Standortplanung, Gelände- und Bodenbeschaffenheit, Vegetation, Grundwasser, Sonnenlicht, Schatten, Material, Verordnungen und Vorschriften – der Bau eines Garten-

teichs umspannt viele Aspekte. Die neue FLL-Verordnung der Forschungsgesellschaft Landschaftsentwicklung und Landschaftsbau, die Mitte des Jahres in Kraft treten soll, schreibt genaue Regeln für Planung, Bau, Instandhaltung und Reinigungstechnik eines Schwimmteiches vor.

Der Naturpool – ein komplexer Fall für den Profi

Kann ein Schwimmteich von einem geschickten Heimwerker mit viel Idealismus, noch mehr Wissen und reichlich Geschick sowie Zeit noch in Eigenarbeit angelegt werden, liegt der Bau eines Naturpools beim Spezialisten eindeutig in besseren Händen. Der Naturpool stellt eine Mischung aus Swimmingpool und Schwimmteich dar. Der Standort spielt bei der Planung eine wichtige Rolle. Schließlich sollen bei den Erdarbeiten keine Kabel oder Leitungen im Weg sein. Wenn der Standort ungeschickt ausgewählt ist, läuft zu viel Niederschlagswasser in den Teich und reduziert somit die Wasserqualität.

Es sollte ebenso darauf geachtet werden, daß genug Abstand zwischen großen Bäumen und der Teichanlage liegt. Die Wurzeln und der Schattenwurf könnten sich als genauso problematisch erweisen wie fallendes Laub. Auch Nadeln können der Wasserqualität schaden. Giftige Blüten wiederum könnten sich verheerend auf den Fisch- und Amphibienbestand auswirken. Die Bodenbeschaffenheit ist ein ebenso wichtiger Aspekt wie die Tragfähigkeit des Bodens. Außerdem sollte der Garten tagsüber mit ausreichend Licht versorgt sein und der Gartenteich in der grellen Nachmittagssonne idealerweise im Schatten liegen.

Profis ranlassen

Generell gilt: der Bau eines Naturpools oder Schwimmteichs ist eine Wissenschaft für sich.

Auf Online-Gartenforen berichten »verzweifelte« Gartengrundstücksbesitzer mit mehr oder weniger Humor von ihren gescheiterten Teichbau-Versuchen, inklusive intensiver Rückenschmerzen. Wer auf Nummer sicher gehen will, wendet sich daher besser gleich vertrauensvoll an einen erfahrenen Landschaftsgärtner oder professionellen Teichbau-Experten.

Das spart dem ungeübten Teichbauer sowohl Geld als auch Zeit. Die Gartenbauprofis informieren außerdem über mögliche Schutzmaßnahmen: es ist nämlich leider schon zu tragischen Unfällen mit Kleinkindern gekommen. Teichbau-Experten und Landschaftsgärtner verfügen über das nötige Knowhow und kennen die neuesten ökologischen und technischen Teichbau-Trends. Sie sorgen dafür, daß der Traum vom kleinen »Garten Eden« in der Wohnsiedlung kein Traum bleibt.

Autor
Andreas Scholz

Poolaufnahme von: Lauterwasser GmbH, Garten- und Landschaftsbau. 71726 Benningen, Tel.: 07144/8468-0, info@lauterwasser-gaerten.de

Buchtipp & Weblinks

Gartenteiche anlegen und gestalten: Schritt für Schritt zum eigenen Wassergarten, Verlag Gräfe und Unzer, Autoren: Frank und Katrin Hecker
ISBN-13: 978-3833834530

Online-Forum Hausgarten.net
www.hausgarten.net/gartenforum/gartenteich-und-aquaristik

ZUKUNFTSMENÜ – Warum wir die Welt nur mit Genuß retten können – Interview mit der Autorin und Starköchin Sarah Wiener

Sarah Wiener wurde in Halle (Westfalen) geboren. Ihre Kindheit verbrachte sie in Wien. Mit 17 Jahren verließ sie die Schule ohne Abschluß, trampte durch Europa und schlug sich mit Gelegenheitsjobs durch. In den frühen 1980er Jahren kam sie nach Berlin, wo ihr Vater zwei bekannte Künstlerrestaurants führte. 1990 begann sie ihre gastronomische Karriere mit einer Cateringfirma. Heute ist Sarah Wiener Autorin mehrerer Kochbücher und die bekannteste Spitzenköchin im deutschsprachigen Raum. Zudem engagiert sie sich für nachhaltige Ernährung, artgerechte Tierhaltung und mit ihrer Stiftung dafür, *daß unsere Kinder etwas Vernünftiges zu essen bekommen*.

Liebe Sarah Wiener, zuerst einmal ganz herzlichen Dank für Ihr großes Engagement zum Thema nachhaltiges Essen. Wir sind selbst in einer solidarischen Demeter-Hofgemeinschaft, und wenn man hinter die Kulissen der Nahrungsherstellung blickt, bekommt Essen eine völlig neue Bedeutung. In Ihrem Buch ZUKUNFTSMENÜ thematisieren Sie die Folgen der industriellen Landwirtschaft. Wie sehen Sie hier die aktuelle Entwicklung? Ist Besserung in Sicht?

Sarah Wiener

Mir kommt es eher so vor, als würde vieles rasant schlechter! Das fängt beim Höfesterben an oder der Erosion der Böden. Beim Tierschutz bewegt sich gar nichts, wenn es um die Kulturtiere geht - außer »freiwilliger Selbstverpflichtung«, die noch nie funktioniert hat. Was ich auch mit Grauen wahrnehme, ist, daß das Handwerk langsam ausstirbt. Ob das nun der Koch ist, der Bäcker, der Fleischer oder der Bauer.

Wir werden daher das Buch ZUKUNFTSMENÜ aktualisiert und mit einigen Ergänzungen neu auflegen. Unter anderem spielt dabei auch das Prinzip Cradle-to-Cradle eine Rolle, also

das Denken und Handeln in geschlossenen (technischen) Kreisläufen, nach Professor Braungart. Zudem wird es auch um den Einfluß der Ernährung auf unsere Gesundheit gehen. Denn der Mensch ist Teil der Natur. Das, was im Mikrokosmos geschieht, geschieht auch im Makrokosmos. Wir sind das Spiegelbild unserer Umwelt. Die Verarmung der Bakterienvielfalt in unserer Umwelt ist der Spiegel zur Verarmung der Bakterienvielfalt in unserem Darm. Das sollte uns zu denken geben. Die Vernichtung von Vielfalt geht einher mit der Verringerung unserer Immunität. Das sind Vorgänge, die man genauso in der Natur beobachten kann.

Wir haben ja nicht nur eine Monokultur in der Landwirtschaft, sondern auch eine »menschliche Monokultur« - wenn alle Menschen dieselben Smartphones benutzen, dieselben Produkte kaufen, dieselben Lieder hören und dieselben Computerspiele spielen. Immer weniger Unternehmen bestimmen über die vermeintliche »Auswahl«.

Sarah Wiener

So ist es. Die Einflußnahme der Großkonzerne ist überall zu spüren. Vor allem im Bereich der Ernährung. Diese schafft Abhängigkeiten, denen sich kleine Landwirtschaftsbetriebe kaum entziehen können. Die globale Gleichschaltung führt zum Verlust von Individualität und Vielfalt.

Der Autor und Ökolandwirt Felix zu Löwenstein, den Sie in Ihrem Buch zitieren, hat ja bereits vor einigen Jahren erklärt, daß »wir uns zukünftig ökologisch ernähren werden - oder gar nicht«! Und daß Bio nachweislich günstiger anzubauen ist und langfristig auch höhere Erträge bringt. Doch die Gehirnwäsche der Chemielobbyisten zeigt immer noch Wirkung, und die EU setzt auf konventionellen Anbau und Massentierhaltung. Was ist Ihr Credo, wenn es um das Thema Ernährung geht?

Sarah Wiener

Mein Credo unterscheidet sich völlig von dem der Nahrungsmittelindustrie. Dort heißt es nicht: wir haben eine eigene Vorstellung von Ernährung, sondern wir haben eine eigene Vorstellung, wie man Geld verdienen kann. Zudem hat man eine andere Auffassung von Moral und Ethik.

Was mich mit großer Sorge erfüllt, ist ein neuer Trend, der propagiert, daß wir uns künstlich mit Mikronährstoffen aus einer Maschine ernähren sollen, um die Mängel der krankmachenden, industrialisierten Ernährung, die wir heute haben, auszugleichen. Ich finde es erschreckend, daß wir immer nur Symptome behandeln und nie die Ursachen. Statt zu sagen, wir müssen uns vielfältig, frisch, dezentral und regional ernähren von dem, was im Boden unter unseren Füßen wächst, sagt man nun: Es ist ganz egal, wie du dich ernährst. Wir liefern dir die chemischen Zusatzstoffe, die dich gesund erhalten.

Das heißt dann übersetzt: Wir heilen dich von den Krankheiten, die du durch unser mangelhaftes Essen erst bekommst?

Sarah Wiener

Ja, und das ist gefährlich. Denn es negiert die Natur des Menschen. Es negiert, daß wir als lebendiger Organismus Lebensmittel, also Mittel um zu leben, benötigen. Das sehen wir auch in anderen Lebensbereichen: Wir wollen entkoppelt sein von unserem inneren Wesen, von unseren Reizen, von unseren Sinnen. Es graust uns inzwischen vor unseren Ausscheidungen. Es

www.dernaturbaumarkt.de
Die Natur ins Haus holen!
Naturbaustoffe - Beratung - Malerarbeiten
Naturkalkputze ++ Schimmelvorbeugung ++ Lehmputz ++ Massivholzielen ++ Thermohanf ++ Raumklimaplatten ++ Energie- & Bauberatung ++ Handwerksservice ++ und mehr
Großingersheimer Str. 8
74321 Bietigheim-Bissingen
Telefon 07142 919562
DER NATUR BAUMARKT
...die erste Wahl für Wand und Boden

raritätengärtnerei
büchle
Die „etwas andere Gärtnerei" www.rg-buechle.de
Urige Gärtnerei mit Hofladen und Gemüse aus eigener Produktion
Ausgefallene Beet- und Balkonblumen
Riesensortiment an Kräuter- und Tomatenraritäten
1. Mai 10-17 Uhr „Tag der Offenen Gärtnerei" mit Bewirtung
Wir freuen uns auf Sie!
ÖFFNUNGSZEITEN
Di. – Fr. 8:30 – 12:30 und 14:00 – 18:00 Uhr Sa. 8:00 – 13:00 Uhr
Im Mai haben wir auch montags für Sie geöffnet
Charlottenstraße 142 74074 Heilbronn
Tel. 07131/252306

Naturfarben
Lehm- und Kalkbaustoffe
Kunsthandwerk
Matratzen und Bettwaren
Massivholzmöbel
Bodenbeläge
ÖKOFAKTUR natur im raum
adpd.de
thilo janek lange straße 5 74348 lauffen fon 07133 4021

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

graust uns vor einem Stück Fleisch, bei dem man erkennt, daß es einmal Teil eines Tieres war. Es graust uns vor allem, was nicht gewaschen, geschnitten und in Plastik eingeschweißt ist. Wir räumen unsere Gärten auf, als wären sie Wohnzimmerschränke. Wir wollen, daß die Natur sortierbar und kontrollierbar ist. Das hat alles die gleiche Wurzel, in meinen Augen.

Viele deutsche Landwirte kämpfen um ihr finanzielles Überleben, da die großen Supermarktketten davon überzeugt sind, daß Fleisch und Gemüse vor allem billig sein müssen. Kein Land der Erde gibt im Verhältnis zum Einkommen weniger Geld für Nahrungsmittel aus als Deutschland. Woran liegt das?

Sarah Wiener

Das hat mit der Monopolisierung des Handels zu tun, und mit diversen Großkonzernen, bei denen immer weniger Menschen und immer mehr Maschinen arbeiten. Die wenigen Menschen werden dann auch noch ausgebeutet, um noch billiger zu produzieren, damit die schlecht bezahlten Mitarbeiter sich es überhaupt leisten können. Da beißt sich die Katze in den Schwanz. Und alle Menschen werden miteinander in Konkurrenz gesetzt. Ökologisch orientierte Bauern arbeiten ganz anders.

Man sollte sich zusammensetzen und darüber diskutieren, in welcher Welt wir zukünftig leben und welches Erbe wir unseren Enkelkindern hinterlassen wollen. Hier müssen wir jedoch gegen eine Industrie ankommen, die mit uns Menschen nichts mehr gemein hat. Tagtäglich werden wir überschüttet mit nicht nachvollziehbaren, künstlich hergestellten Nahrungsmitteln, die nur produziert werden, damit gesichtslose Großkonzerne ihre Geschäftsmodelle verwirklichen können.

Wir befördern also ein System, das entmenschlicht ist und mich und meinen Nachbarn nicht unterstützt. Es ist ein System, das in allem dem Diktat der Gier, des Konsums und der Einsparung unterliegt – und der Gleichmacherei. Den wahren Preis zahlt aber das Leben, die Zukunft und die Natur.

Das erinnert an ein Zitat des Naturforschers Viktor Schauberger, der bereits vor einhundert Jahren gesagt hat, daß degenerierte Nahrungsmittel irgendwann zu einer degenerierten Menschheit führen werden. Denn der Mensch wird zu dem, was er ißt ...

Sarah Wiener

Das wußten schon die alten Griechen, die großen Philosophen, wie wichtig die Lebensmittel sind. Der zweitwichtigste Mensch in einem buddhistischen Kloster ist nach dem Abt der Koch. Ernährung ist mehr als Nahrungsaufnahme. Ernährung ist aber auch mehr, als eine unmittelbare Lust oder Gier zu befriedigen.

Ich glaube, die chronische Überforderung vieler Menschen entsteht heute auch, weil sie nicht mehr wissen, was sie essen und deshalb nicht mehr mit dem Boden unter ihren Füßen verwurzelt sind. Weil die Nahrung von so weit herkommt. Weil man nicht mehr weiß, was drin ist. Weil man fremdgefüttert wird. Und weil man uns vorgaukelt, wir müßten uns um alles auf der Welt kümmern, nur nicht um unser Essen.

Die Kernregion, in der unser NATURSCHECK-Magazin erscheint, also der Raum Stuttgart/Heilbronn/Hohenlohe, ist die Region mit der größten Dichte an Bio-Höfen in ganz Europa. Es ist also ein Umdenken feststellbar. Ist Ernährungsbewußtsein auch ein regionales Problem?

Sarah Wiener
Zum Glück wachsen heute überall immer mehr Menschen auf, die sich noch gern analog spüren wollen und den Status Quo gern hinterfragen. Jede Region hat ihre Besonderheiten, aber die werden auch immer weniger, da die kleinbäuerlichen Strukturen verlorengehen. Gerettet werden heute bestimmte Blumen, (Wild)Bienen, alte Gemüsesorten und alte Rassen von sogenannten Hobbybauern, Hobbyimkern und Gärtnerinnen. Das sind die Menschen, die altes Saatgut verteidigen, ökologisch anbauen und sich mit viel Liebe für den Erhalt der Vielfalt einsetzen. Es sind nicht die Profilandwirte. Die stehen unter einem wirtschaftlichen Zwang, immer mehr und immer billiger zu produzieren.

Ihre Sarah Wiener Stiftung engagiert sich »Für gesunde Kinder und was Vernünftiges zu essen«. Was war der Impuls für diese Initiative, und wie muß kann sich die Aktivitäten vorstellen?

Sarah Wiener
Der Impuls war, daß ich enttäuscht und hilflos unserer Ernährung gegenüberstand. Und dann habe ich mir gesagt: Sarah, du kannst dich nicht jeden Tag aufregen. Was wäre denn das Sinnvollste, das man tun kann, um etwas zu verändern? Und ich glaube, das Sinnvollste ist, schon kleinen Kindern Kochen beizubringen. Um ihnen ein Geschmackserlebnis zu ermöglichen, ein Geschmacksgedächtnis anzulegen, ihnen das Handwerkliche beizubringen und ihnen die Eigenständigkeit und die Souveränität über den eigenen Körper zurückzugeben. Denn der beste Anbau nutzt mir nichts, wenn ich nicht weiß, was ich mit dem Gemüse dann alles kochen kann.

Für mich ist Kochen viel mehr als Befriedigung des Hungergefühls. Es ist die erste Kulturleistung, das Fördern von Selbstwertgefühl, aber auch das Fördern von Werten in der Familie: Kommunikation, Teilhabe, Feinmotorik. Das sind alles Werte, die mit dem Kochen unmittelbar verbunden sind. Darauf fußt unsere Zivilisation, und darauf basiert unser Menschsein. Und dabei geht es nicht nur um körperliche, sondern auch um seelische Gesundheit. Für mich ist das Kochen als sinnliche Erfahrung einer der Schlüssel für ein gesundes, glückliches Leben. Denn hier können wir noch etwas sinnlich empfinden und wahrnehmen, was in vielen Tätigkeiten heutzutage nicht mehr möglich ist.

Sie sind ja selbst Mutter. Wie erleben Sie die Kinder von heute? Sind sie anders als früher?

Sarah Wiener
Ja klar sind die anders. Das sind Digital Natives. Für viele scheint ein Überleben ohne Smartphone nicht mehr vorstellbar. Es ist eine Häppchenkultur! Und so wie sie ihre Spiele machen und alle fünf Minuten hin- und herswitchen, so essen sie meist auch. Irgendwo auf der Straße, hier mal, da mal ein Häppchen, vor dem Fernseher oder dem Computer drückt man sich irgendetwas rein. Wir Älteren machen da auch sehr gerne mit. Kaum ein Elternteil hat noch die Geduld und die Liebe, sich zwei, drei Stunden in die Küche zu stellen, um ein köstliches, duftendes Mahl zu zaubern. Das ist die eine Seite. Die andere Seite ist, daß die Gesellschaft uns dies quasi auch verunmöglicht mit den Arbeitszeiten …

… und mit der Vorstellung, daß alle Mütter zur Arbeit gehen sollen, anstatt sich dem Nachwuchs zu widmen. In Frankreich werden heute drei Monate alte Säuglinge in den Kin-

...aus Liebe zur Natur
Gräßle Bio Obsthof
DE-ÖKO-003 Deutsche Landwirtschaft
Beste regionale Produkte
- natürlich vom Bio-Hofladen Gräßle -
...Obst & Gemüse und vieles mehr
Öffnungszeiten: Montag-Freitag: 8.00 - 18.30 Uhr
Mittwoch: Ruhetag
Samstag: 8.00 - 13.00 Uhr
Brunnenstraße 18 • 74078 Heilbronn-Biberach
Telefon: 07066-5549 • mail: info@obsthof-graessle.de
www.bio-obsthof-graessle.de

Landhausmöbel
Antike Möbel & Restaurationen
in Kooperation mit Fachbetrieben

Sonntags geöffnet 13-17.00Uhr
ohne Beratung & Verkauf
74366 Kirchheim a.N.• Hohensteiner Str. 16 (Richtung Tripsdrill)
Di.-Fr. 10.00 - 12.00 13.00 - 18.00 • Sa. 10.00 - 14.00 Uhr
Tel. 0 71 43 / 96 98 571 • Mobil 0171 / 40 877 40
www.antikonline.com

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

Naturheilpraxis
Schulungszentrum
corpore sano
gesunder Körper
Osteopathie Wirbelsäulentherapie Triggertherapie Bienenheilkunde
Sven Pokšiva
Heilpraktiker
Frankenstr. 32
74388 Talheim
Tel: 0178 - 79 84 589
mail: info@corpore-sano.net
www.corpore-sano.net
Massageschule - Ausbildungen:
Massagetherapeut/In
Rücken Massage
Hot Stone Massage
Honig Massage
Hot Chocolate Massage
Dorn-Breuß
Ayurveda Massage

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
&
Naturheilkundliches Seminarzentrum
--NEU-- jetzt in Ilsfeld
2-jährige Heilpraktiker-Ausbildung
Beginn jedes Jahr im Oktober
kein rollierendes System gleicher Anfang für alle
1-jährige Phytotherapieausbildung
Beginn Do. 23.03.2017, 1x monatlich
Renate Merkle Heilpraktikerin und Schulleiterin
74354 Besigheim * Tel. 07143/409576
weitere Infos, Kurse und Seminare unter
www.naturheilpraxis-merkle.com

Magnetfeld Therapie
Alternative Ganzheitstherapie
Ohne Nebenwirkungen für Zuhause?
Über 40 Jahre Erfahrung in Deutschland, direkt vom Hersteller – deshalb preiswert –
Erst ausprobieren – bei Erfolg Kaufen -
Wir können... ...wieder schmerzfrei sein
...wieder richtig schlafen ...wieder fröhlich sein
...uns wieder gut bewegen
...wieder beschwingt laufen ...und noch vieles mehr
Kostenlose Information: auch für Therapeuten und Ärzte
Orth.med.Produkte: H. John, Sudetenhalde 13, 74653 Künzelsau
Tel.07940 9393410 Fax:07940 9394 027 email:haraldjohn@gmx.de

BAUBIOLOGIE LAYHER
Sachverständigenbüro und Umweltanalytik
Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden betrifft auch Ihr Wohnumfeld!

Entscheiden Sie sich für Ihre Gesundheit!
Wir messen, untersuchen, analysieren und beraten.
Rufen Sie doch an und erfahren mehr darüber.
Telefon 07191 / 950012
Elektrosmog, Schadstoffe und Schimmelpilze sind möglicherweise auch in Ihrem Wohnumfeld vorhanden
Weitere Informationen unter www.baubiologie-layher.de

dergarten gegeben, da die »erwerbstätige Frau« auf dem Gesellschaftsplan steht.

Sarah Wiener

Ja, wir sollen »optimiert« werden, um uns angepaßt in eine Industriekette einzufügen, die uns dann am Ende unseres Arbeitslebens ausspuckt. Dann bitte aber auch schnell sterben, damit wir die Rente sparen.

Ein Bekannter, der selbst Vegetarier ist, war kürzlich auf einem großen Gemüsekongreß. Groteskerweise gab es dort im Cateringbereich kein einziges vegetarisches Gericht. Obwohl der Vegetarismus doch angeblich boomt. Welche Gerichte bietet Ihr Cateringunternehmen? Bekommt der Kunde alles, was er will?

Sarah Wiener

Nein, es gibt nicht alles, was der Kunde will. Es gibt zum Beispiel keine Gänsestopfleber und keinen Hummer. Wir bieten immer auch rein ökologische Buffets an, und doch stellen wir fest, daß selbst Menschen, die sonst im Bioladen einkaufen, bei den allermeisten Veranstaltungen zu konventionell angebauten Nahrungsmitteln tendieren. Weil Bio einfach 30 bis 50 % teurer ist. Ich bin nicht die Oberschullehrerin der Nation, die anderen Menschen etwas vorschreiben oder verbieten will. Wir sind alle auf dem Weg. Dennoch möchte ich jeden motivieren, bewußt einzukaufen und zu konsumieren, denn mit dem Einkaufskorb macht jeder von uns Politik!

Kürzlich sprach ich mit Rüdiger Dahlke, der ja in seinem Buch PEACEFOOD das vegane Essen als überlebensnotwendige Maßnahme postuliert. Sie schreiben in ZUKUNFTSMENÜ, daß wir die Welt mit Genuß retten können. Ist Ihnen vegan zu radikal? Oder sind Genießer bewußtere Menschen?

Sarah Wiener

»Vegan« ist erstmal ein Label auf Produkten, wie zum Beispiel »Bio«. Wenn ich vegan lebende Menschen frage: »Was ist vegan?«, dann kommt da wenig, das sich auf alle vegan lebende Menschen verallgemeinern läßt. Außer vielleicht: Essen ohne tierische Produkte. Dann frage ich: Glaubst du, allein ohne tierische Produkte rettest du schon die Welt? Die Herausforderungen an Ernährung und Landwirtschaft sind doch viel komplexer, als daß ein Verzicht auf tierische Produkte die alleinige Lösung wäre. Das allein macht keine bessere Zukunft.

Wenn ich mir ein Nudelgericht mit Tomatensoße mache, mit einem guten Glas Wein, ist es ein köstliches italienisches Gericht. Es kann auch das Label »vegan« tragen. Wasser ist auch vegan, egal, wie verseucht und belastet es ist. Industriebrot kann vegan sein, ebenso wie köstliches, frisches, handgemachtes Brot. Unter dem Label »vegan« werden Produkte verkauft, die eine leichte Lösung für ein komplexes Problem propagieren. Mein Wesen rebelliert gegen das radikale Labeling mit Begriffen, die nichts über die Qualität und ökologischen Wert der Lebensmittel aussagen.

Ich setze mich für qualitativ hochwertige Lebensmittel, für Tiere, Böden und Handwerk ein. Dabei habe ich mit Veganern einiges gemeinsam, denn sie wollen auch die Welt verbessern. Müßten wir nicht einen Schulterschluß gegen die Agrarindustrie, gegen die bestialische Tierhaltung, gegen die Vernichtung von Vielfalt und Ressourcen machen? Bei vielen, die das Tierwohl im Auge haben, heißt die Lösung: Die Tiere leiden, also schaffe ich die Tiere ab! Da frage ich mich, müßte die Lösung nicht

heißen: Die Tiere leiden, also schaffe ich das Leid ab?

Wenn der Dreiklang von Menschen, Tieren und Pflanzen bestehen soll, müssen wir uns um eine Balance bemühen. Zwischen qualvoller Ausbeutung in einem seelenlosen Industriebetrieb und der art- und wesensgerechten Haltung von Kulturtieren muß es doch auch noch etwas geben? Diese wichtigen Diskussionen würde ich gerne führen.

Zum Thema »Weltretten mit Genuß« möchte ich gerne noch Folgendes anführen: Ich meine mit Genuß nicht Dekadenz, Völlerei und Maßlosigkeit. Genuß kann erst wahrhaft erfahren werden, wenn man achtsam ist. Dazu gehört eine höhere Qualität in allen Bereichen, vom Anbau über die Zutaten und Gewürze bis hin zum leidenschaftlichen, achtsamen Kochen und Essen. Diese Philosophie könnte man in einem Satz zusammenfassen: Alles, was uns gut tut, tut auch der Natur gut!

Vor einiger Zeit habe ich gelesen, daß man Sie in Frankreich zur »Ritterin« geschlagen hat, sie also Trägerin des französischen Nationalverdienstordens sind. Da ich selbst lange in Frankreich gelebt habe, interessiert es mich natürlich, wie es dazu kam?

Sarah Wiener

Ich weiß es nicht. Ich glaube, daß die Franzosen eine Schwester im Geiste in mir erkannt haben, was die Eßkultur anbelangt. Wie etwa meine Leidenschaft für das großartige Handwerk in der Herstellung von regionalen Spezialitäten, vor denen man sich nur verneigen kann. Ich habe ja in einer mehrteiligen Fernsehreihe namens »Die kulinarischen Abenteuer der Sarah Wiener« besonders die regionalen französischen Eßkulturen dokumentiert.

Wobei es inzwischen auch in Frankreich schwer ist, trotz hervorragender Zutaten eine wirklich gute Küche zu finden. Vor allem in touristischen Regionen. Sind die guten Köche wirklich so rar gesät?

Sarah Wiener

Ja, das stimmt. Diese Erfahrung habe ich auch gemacht. Ich selber bin sogar viel mehr eine »italienische Köchin«, die drei vollreife Zutaten in den Topf wirft - und das war´s. Ich bin niemand, der gerne moussiert, püriert, abseiht und andickt. Aber letztlich geht es nicht um diese Details, sondern um die handwerkliche Kultur, um die Beförderung der Identität der unterschiedlichen Regionen, um Menschen, die das jahrhundertelang gemacht haben. Und ich denke, daß ich auch deshalb »Ritterin« geworden bin, weil auch in Frankreich diese Tradition inzwischen erodiert.

Ja, McDonalds hat europaweit gesehen seinen größten Zuwachs in Frankreich ...

Sarah Wiener

Ja? Das wußte ich nicht. Aber das ist genau die Sache, daß die Industrie so mächtig ist und daß keine Menschen dahinter stehen, mit denen man reden und mit denen man sich auseinandersetzen könnte.

Zum Abschluß noch eine persönliche Frage: Ihre Vita ist ja sehr untypisch im streng organisierten Deutschland. Mit 17 abgehauen, durch Europa getrampt, keine offizielle Ausbildung gemacht, und heute Starköchin und erfolgreiche Unternehmerin. Während viele, gut angepaßte Einser-Abiturienten irgendwo in Großunternehmen versauern. Wie wichtig sind anarchistische Züge für die persönliche Weiterentwicklung? Sind Sie ein Freigeist?

Sarah Wiener

Naja, ich will es Ihnen so sagen: Die Andersartigkeit aller Lebewesen, vom Bakterium über den Pilz bis zu Tier und Mensch ist das, was unser Leben bereichert. Was uns zu einem stabilen Ökosystem macht mit stabilen Strukturen, stabilen Netzwerken und stabilen Freundschaften. Das ist bei den kleinsten Lebensformen nicht anders als bei uns Menschen. Deshalb möchte ich das Hohelied auf die Individualität und auf die Eigenverantwortung singen. Jeder lebt glücklicher, wenn er sich von seinen Erwartungen und angeblichen Anforderungen einer Gesellschaft etwas frei macht und weiß, wer er selbst ist oder es zumindest herausfinden möchte. Werde der, der du bist.

Liebe Sarah Wiener, das ist ein fantastisches Schlußwort. Wir danken Ihnen ganz herzlich für das Gespräch und wünschen Ihnen weiter viel Erfolg bei Ihrer segensreichen, leidenschaftlichen Arbeit.

Das Gespräch führte
Michael Hoppe

Weitere Informationen
www. sarahwiener.de
www.sw-stiftung.de

Klein, aber fein – Der »Tiny Houses« Trend aus den USA findet auch in Europa zunehmend Anhänger

Der Traum vom eigenen Haus scheitert häufig nicht nur am fehlenden Geld. Vielen Bauherren wachsen die überbordenden Aufgabengebiete um das geplante Eigenheim schlichtweg über den Kopf. Nicht selten laufen die Kosten aus dem Ruder, weil überall wie von Geisterhand plötzlich immer wieder neue »Baustellen« auftreten. Der Streß-Pegel steigt kontinuierlich an, wenn Handwerker und Baufirmen nicht rechtzeitig mit ihren Bauarbeiten fertig werden. Dann rückt der anvisierte Einzugstermin mal wieder in weite Ferne. Hinzu kommen die horrenden Grundstückspreise in urbanen Ballungsgebieten ...

... Ebenfalls für Normalverdiener eine große Last sind die explodierenden Mieten in beliebten Großstädten wie München, Hamburg oder Stuttgart. In München beträgt die Kaltmiete für 50 Quadratmeter im Schnitt irre 950 Euro. Geht's noch? Da auch die Mietpreisbremse in keiner Weise greift, wird dem Angestellten mit dem überschaubaren Monatsgehalt in der selbsternannten »Weltstadt mit Herz« schon mal frostig zumute. Auch andernorts regiert der Mietwucher: für den deutschen Michel wird bezahlbarer Wohnraum immer knapper.

Tiny Houses

Kein Wunder, daß da so mancher Bürger über alternative Wohnformen wie »Tiny Houses« (deutsch: winzige Häuser) nachdenkt. Das Tiny House Movement – auch Small House Movement genannt – ist eine gesellschaftliche Bewegung, die nach der Finanzkrise und der Immobilienblase vor rund zehn Jahren in Amerika ihren Anfang nahm und inzwischen auch in Europa und Deutschland angekommen ist. Als eine der treibenden Kräfte der Bewegung gilt der Amerikaner Jay Shafer.

Die Bewegung macht sich für das Leben in kleinen Häusern stark. Immer häufiger werden Klein- und Minihäuser geplant und realisiert. Wie groß ein Mini-Haus sein darf, ist nicht festgelegt: Ein bezugsfertiges Mini-Haus gibt es bereits ab acht Quadratmetern. In der Praxis haben sich Tiny Houses in einer Größenordnung von 35 bis 90 Quadratmeter bewährt. Tiny Houses dienen nicht nur als Erstwohnsitz, sondern erledigen auch andere Nutzungsfunktionen: die winzigen Häuschen werden wahlweise als Gästehaus, Ferienwohnung, Home-Office, Zweitwohnsitz oder Partyraum verwendet.

Ein Mini-Haus mit 10-20 Quadratmetern gibt es in der Regel schon ab 20.000 Euro zu kaufen. Eine besonders günstige Variante kostet nur rund 5.000 Euro. Der Berliner Architekt Van Bo Le-Mentzel bietet seine Bauskizzen für Mini-Häuser und Möbel sogar kostenlos an, so daß jeder es nachbauen kann. Der Architekt will damit einen Beitrag leisten gegen die akute Wohnungsnot in der deutschen Landeshauptstadt.

Optimale Nutzung

Trendsetter Jay Shafer geht mit platzsparendem Beispiel voran: in seinem Mini-Haus in Kalifornien lebt der Tiny-Houses-Pionier auf acht (!) Quadratmetern. Auch wenige Quadratmeter Wohnfläche lassen sich optimal ausnutzen: es gibt Wohn- und Sitzgelegenheiten mit Tisch, einen Schlafbereich unter dem Dach, ein Badezimmer und eine kleine Küchenzeile. Auch eine Humus- bzw. Komposttoilette ist integriert.

In Zeiten des Klimawandels will Jay Shafer ein Zeichen setzen. Der Presse gegenüber betont der amerikanische Designer immer wieder, daß ein Tiny House den ökologischen Fußabdruck klein hält. In einem großen Ein- oder Mehrfamilienhaus sei der Energieaufwand um ein Vielfaches höher.

Dementsprechend steht bei den Architekten und Baufirmen von Tiny Houses die Energieeinsparung im Fokus: Tiny Houses werden oft als modulare Holzbausysteme mit Schiebe-Raumteilen angeboten und erfüllen heute mehr Standards für nachhaltiges Bauen als noch vor zehn Jahren. Die Minihäuser, die die Tischlerei Bock im hessischen Bad Wildungen seit einigen Jahren baut, werden beispielsweise mit einem einfachen Holzofen betrieben. Auf eine massive und ökologisch nachhaltige Holzkonstruktion setzt auch der Hersteller Ecohome 4.2.

Die Firma Mobil Charlet aus München wiederum realisiert energieautarke Minihäuser, die mit einem Warmwasser-Solarkollektor und Photovoltaik-Zellen ausgestattet sind. Die Modelle der Sommerhaus Piu GmbH wiederum zeichnen sich durch ihre wärmedämmenden Fähigkeiten aus und bleiben somit auch in den Wintermonaten bewohnbar.

Wer aber lieber wie ein Troll unter der Erde wohnen will, findet mit dem Erdhügelhaus des Anbieters SolArc eine individuelle Wohnvariante mit erstaunlicher Energieeffizienz. Eine meterdicke Erdüberdeckung sorgt bei dieser Passivhaustechnik auch im Winter für Plusgrade im Wohnungsbereich. In der warmen Jahreszeit dient die Erdschicht als natürliche Klimaanlage.

Das immer größer werdende Angebot der Minihaus-Hersteller umspannt inzwischen auch schlüsselfertige Häuser mit Fußbodenheizung. Selbst im dichtesten Blattgrün läßt sich ein individuelles Minihaus verwirklichen. Die Frischluftzufuhr im ökologischen Baumhaus direkt unter der Baumkrone ist dank der natürlichen Photosynthese gesichert.

Weniger ist oft mehr

Small bzw. Tiny Houses sind mehr als nur eine kostengünstige und energieeffektive Wohn-Alternative: die bewußte Entscheidung für ein Leben auf wenigen Quadratmetern drängt Konsum und Materialismus automatisch in den Hintergrund und reduziert den Blick auf das Wesentliche. Der Verzicht auf den Gigantismus und die gebetsmühlenartigen Parolen der Werbeindustrie (»Mein Haus, mein Auto, mein Boot...«) kann befreiend wirken.

Das Minihaus im Grünen fördert den Bezug zur Natur. Der Minihaus-Besitzer bleibt freiwillig »kleinwüchsig«. Kleckern statt Klotzen, lautet seine Devise. Ihm ist eine offene Wohnstruktur mit natürlichen Holz-Elementen und viel Lichteinfall lieber als ein liebloser Betonklotz mit smartphone-gesteuerter Küchenelektrik in der Stadtschlucht.

Das Wohnen auf großem Fuß in der urbanen Zivilgesellschaft muß schließlich nicht immer besser sein. So fällt der »klassische« Gartenzaun-Streit mit den »lieben« Nachbarn beim Minihaus am Waldrand weg. Während der Villa-Besitzer im noblen Stadtteil über den Grad der Flächenversiegelung und ein neues Alarmsystem brütet, trinkt der Tiny Houses Bewohner entspannt vor seinem lichtdurchlässigen Anwesen ein Saftschorle und lauscht dem kostenlosen Konzert der Nachtigall.

Frei und ungebunden fühlt sich so mancher Minihaus-Besitzer, der den »Krankheiten« der Zivilisationsgesellschaft wie Streß, Erfolgshatz, Leistungsdruck, Konsumterror und Medienflut mit reduzierten Ansprüchen entgegen tritt.

»Mobiles« Schneckenhaus

Das Freiheitsgefühl verstärkt sich noch mehr, wenn das Minihaus »mobil« ist und sich beispielsweise leicht mit einem Auto-Anhänger von A nach B versetzen läßt: dann wird der Traum vom abenteuerlichen Vagabunden-Dasein wahr. Es drängen sich schnell Vergleiche zu Schausteller-Familien auf, die das Umherziehen gewohnt sind und nicht mehr missen möchten.

Auch Erinnerungen an das einfache Leben von Tagelöhnern im Bergbau oder Waldarbeiter nach dem Zweiten Weltkrieg werden wach. Nach der körperlichen Arbeit in der Kohlengrube oder im Forst ruhten sich die Arbeiter im spartanisch eingerichteten Bauwagen aus, spielten Karten, lasen ein Buch oder hingen einfach ihren Gedanken nach, weil es keinen Fernseher gab.

Allerdings: so ganz ohne bürokratischen Aufwand läßt sich der Tiny Houses-Traum dann doch nicht verwirklichen. Wer den Bau eines individuell gefertigten Mini-Hauses umsetzen will und ein scheinbar passendes Bauplätzchen gefunden hat, sollte Kontakt zur zuständigen Baubehörde aufnehmen. Auch das noch so kleinste Mini-Haus unterliegt in Deutschland dem Bauordnungsrecht und ist somit genehmigungspflichtig. Ein entsprechender Bauantrag ist einzureichen. Die Erfolgsaussichten sind größer, wenn ein Ingenieur mit ins Boot geholt wird. Ein Bausachverständiger versteht schließlich mehr von elementaren Unterlagen wie Lageplan, Grundriß, Bauzeichnungen oder Wärmeschutznachweis.

Auch die Suche nach einem passenden Bauplatz erweist sich im urbanen Ballungsraum mitunter als detektivisches Unterfangen. Es muß klar sein, ob der potenzielle Bauplatz frei verfügbar ist oder ob private oder kommunale Bauträger die Grundstücksbesitzer sind. Auch kann das Minihaus nicht so einfach am Waldrand gebaut werden. Zuerst gilt es zunächst einmal herauszufinden, wem der Wald gehört.

Auf einem Freizeitgrundstück sind die Chancen höher, einen passenden Bauplatz zu finden, als in der Stadt: freie Baulücken sind in den Stadtzentren eher rar. Unproblematischer ist da der Ansatz, das Minihaus beispielsweise dauerhaft auf einem Campingplatz aufzustellen. Immer mehr Campingplatzbetreiber bieten Minihaus-Besitzern ein freies Plätzchen an. Anders verhält es sich bei »mobilen« Mini-Häusern, die nicht als bauliche Anlage gelten. Bei ihnen greift daher das Straßenverkehrsrecht.

Autor
Andreas Scholz

Bildmaterial
New Frontier - Tiny Homes
https://www.newfrontiertinyhomes.com

Weitere Infos
Informationsportal Tiny Houses
www.tiny-houses.de
Tischlerei Bock
www.bock-tischlerei.de
Häuslebau mit Baukastensystem
www.si-modular.net
Berliner Architekt Van Bo Le-Mentzel,
www.hartzivmoebel.de
SolArc Erdhügelhaus
www.solarc-erdhuegelhaus.de
Mobil Chalet – energieautarkes mobiles Haus . www.mobilchalet.de
Sommerhaus Piu GmbH
www.sommerhaus-piu.de
Website des Tiny Houses Pioniers Jay Shafer, www.fourlightshouses.com

HEILE DICH GESUND – der kostenlose Onlinekongreß vom 26. April – 07. Mai 2017

«Du fühlst dich leer und ausgelaugt? Dir fehlt Energie und Lebensqualität? Du hast es satt, von Arzt zu Arzt zu rennen und doch nicht beschwerdefrei zu werden? Natürliche Nahrung und Bewegung ist Dir wichtig, aber Du weißt nicht, wie Du sie in deinen Alltag einbauen kannst? Du ißt und trinkst aus Bequemlichkeit zu viel und ungesunde Sachen, möchtest aber gerne Deine Eßgewohnheiten ändern? Du möchtest eine schnelle, tiefgreifende und radikale Veränderung? Dann bist Du hier genau richtig. Durch diesen Kongreß kannst DU Deinen Durchbruch schaffen."

Ellen Bickel hat für diesen Online-Kongress 28 erfahrene und bekannte Therapeuten und Experten in liebevoll geführten Interviews zu genau diesen Themen befragt. **Vom 26. April – 07. Mai 2017** gewähren sie Dir 11 Tage lang **kostenlos** einen Einblick in ihr Wissen für ein bewußteres und gesünderes Leben.

Jedes Interview kann zu der angegebenen Zeit für 24 Stunden kostenlos angeschaut werden. Dazu genügt es, sich auf dieser Seite anzumelden: **www.heiledichgesundkongress.de**

Bei Interesse kann der komplette Kongreß auch zu einem günstigen Preis erworben werden.

Beim HEILE DICH GESUND - Onlinekongreß sind u.a. dabei:

› **Barbara Miller**, Ärztin - zum Thema: Saftfasten, Darmgesundheit

› **Clemens Kuby**, Autor, Forscher - zum Thema: Gesund aus eigener Kraft, Streß macht krank, Krebs als Botschafter

› **Dr. med. Raimund von Helden**, Facharzt, Autor - zum Thema: Vitamin-D-Mangel, Wachstumsschmerzen, Depressionen, Sonnenallergie

› **Kurt Tepperwein**, Heilpraktiker, Lebensberater, Autor - zum Thema: Ursachen von Krankheit und Leid; nie mehr Ärger, Streß und Wut; kau Dich schlank

› **Markus Rothkranz**, Fasten -und Rohkostexperte, Bestsellerautor aus der USA - zum Thema: Was ist wirklich wichtig im Leben?

› **Marion Schimmelpfennig**, Autorin, Journalistin - zum Thema: Giftcocktail Körperpflege, Lebensmittelzusatzstoffe, Flouridschäden

› **Peter Dreverhoff**, Leiter der RohAkademie bei Keimling-Naturkost - zum Thema: Rohfasten, abnehmen ohne Hunger, Rohkost als Chance

› **Mark Weiland**, Rohkost-und Wildkräuterexperte, Ernährungsberater - zum Thema: Sinnvolle Rohkosternährung, Wildkräuter für den Alltag, raus aus der Sucht

› **Rainer Körner**, Heilpraktiker, Autor, Lehrer des »Biologischen Heilwissens« - zum Thema: Biologischer Sinn von Krankheiten, Schwerpunkt: Übergewicht, Wie entsteht Heißhunger?

› **Stephan Engelhardt**, Gründer der NaturSchule - zum Thema: Von »unheilbarer« Krankheit befreit; weg - und loslassen von Dingen; Wildkräuter

› **Uwe Albrecht**, Arzt, Forscher - zum Thema: Heilung durch gerätefreie Diagnostik, medikamentenfreie Therapie, So können Kinder ohne Spange wieder gerade Zähne bekommen

› **Carsten Stark**, Begründer der Fußkartographie - zum Thema: Ganzheitlich gesund ohne Einlagen, Medikamente und OP; Füße gut – alles gut, Schuhwahl

Und 16 weitere absolut sehenswerte Gesundheitsexperten.

Weitere Informationen

... bei Ellen Bickel unter:
info@heiledichgesundkongress.de
Nutze dieses kostenlose Angebot und melde Dich gleich an unter
www.heiledichgesundkongress.de

Wer nicht handelt, wird »behandelt«

Günter Färber ist seit 2003 hauptberuflich als Heiler tätig. Er wohnt in dem kleinen Ort Künsbach im Hohenlohekreis, hat jedoch »Klienten« in der ganzen Welt. Seine Spezialität ist die sogenannte »Auraheilung«, also der Heilung über das menschliche Energiefeld.

»Ich arbeite regelmäßig mit Heilpraktikern, zum Teil auch mit Ärzten zusammen.«, erklärt der Hohenloher. »Nur wer zu sich selbst ehrlich ist, auf seine Gefühle achtet und auch bereit ist, die entsprechenden Entscheidungen zu treffen, nimmt sein Leben in die eigene Hand. Wer sich diesem Lebensgesetz verweigert, der wird »behandelt«, das heißt, andere entscheiden über sein Leben, und das tut selten gut. Es gilt, als Erwachsener die Verantwortung für sich selbst zu übernehmen. Dies ist eine tägliche Herausforderung, für mich wie auch für jeden anderen Menschen.«

Die menschliche Aura

Aus Sicht der Auraheilung sind Körper, Geist, Psyche und Seele eine untrennbare Einheit. Ist irgendeiner dieser Bereiche eingeschränkt, so hat dies Auswirkungen auf alle anderen. Es entwickelt sich Disharmonie und zuletzt – auf körperlicher Ebene – Beschwerden und Krankheiten. »Der gesunde Mensch, der tatkräftig mitten im Leben steht, kraftvoll und selbstsicher seine täglichen Anforderungen meistert und dabei vor Charisma nur so sprüht, ist im Einklang mit sich selbst und der Welt.«, erläutert Günter Färber. »Sein Geist ist scharf und klar, er kann sich einfühlen in andere und kann gut unterscheiden zwischen Hilfe geben und Aufopferung. Dieser Mensch hat eine positive Ausstrahlung, ihm fällt es leicht, sein Leben zu leben – trotz eventuell auch schwerer Momente. Er lebt in Fülle und empfindet Lebensfreude.

Ein kranker Mensch, der leidet, sei es nun körperlich oder seelisch, ist ausgebremst, er hat einen verminderten Lebensantrieb. Alles wird ihm schnell zu viel. Die Lebensfreude verschwindet als erstes, Überforderung stellt sich ein, und irgendwann funktioniert dieser Mensch nur noch. Zu diesem Zeitpunkt hat er bereits entscheidende Lebensfunktionen, die ihn vor schwereren Erkrankungen schützen können, verloren. Er wird immer pessimistischer, versinkt in ein depressives Lebensgefühl und resigniert schlußendlich.«

Was dem erkrankten Menschen vor allem anderen fehlt, ist die Lebensenergie. Aus Sicht der Auraheilung umgibt jedes Lebewesen ein Energiefeld, das in Schichten aufgebaut ist. Dieses ist - abhängig von der Individualität jedes einzelnen - durchdrungen von verschiedenen Energien. Die Energien werden von den Gedanken, Gefühlen und Erfahrungen eines jeden Lebewesens beeinflußt.

Dieses Energiefeld, die Aura, ist sowohl Ausdruck des Lebewesens, wie auch – im intakten Zustand – ein Schutzschirm, der zugleich seine Individualität sichert.

Auraheilung

Hier setzt die Auraheilung an. »Ich bin in der Lage, die Aura wahrzunehmen und auf sie einzuwirken.«, erklärt Günter Färber. »Ich löse Knoten auf, d. h. Belastungen, die sich im Aurafeld widerspiegeln, schließe die Löcher und harmonisiere ins Ungleichgewicht geratene Energien, indem ich negative in positive Schwingungen transformiere. Eine geschädigte Aura besteht aus Löchern und Blockaden, diese schließe ich Schicht für Schicht. Dabei vergrößert sich die behandelte Auraschicht, weitet sich und wird durchlässig, so daß ich die darunterliegende Schicht ebenfalls behandeln kann.«

Dies kann je nach Größe und Schwere der Erkrankung mehrere Behandlungen erfordern. Durch die Schließung der Löcher in der Aura werden die Selbstheilungskräfte aktiviert, damit der »Klient« wieder zur ganzheitlichen Gesundheit und Lebensfreude zurückfindet. »Heilung ist ein Lernprozeß«, so Günter Färber. »Das Hilfreiche gilt es zu fördern, das Schädigende zu meiden. Ich werde Sie während der Behandlung nicht berühren und benötige auch keine weiteren Hilfsmittel. Es ist mir wichtig, daß Sie selbst wieder in die Lage kommen, aus eigenen Kräften Ihre Gesundheit zu erhalten und zu regulieren. Darum lade ich Sie herzlich ein, mich unverbindlich und ohne entstehende Kosten einfach anzurufen. Ich beantworte Ihnen Ihre Fragen auch auf den konkreten Fall bezogen. So können Sie mich und meine Arbeit ganz ungezwungen kennenlernen. Melden Sie sich einfach!«

Weitere Infos

Auraheilung Günter Färber
Auf der Höhe 2/1. 74635 Künsbach
Tel.: 07940-57203
E-Mail: aura-guenter-faerber@gmx.de
www.auraheilung-faerber.de

Ernährungsbewußtsein! – Es ist nicht, was du in den Mund hineintust, das dich vergiftet, sondern was aus deinem Mund herauskommt.

Dieser alte Christus-Satz regt mich immer wieder zum Nachdenken an, wenn ich die großen Diskussionen um »das einzig wahre, richtige Essen« verfolge. Was ist denn nun besser: Mischkost, vegetarisch oder vegan? Mediterrane, regionale oder Ayurvedaküche? Gut gewürzt, oder so, wie es die Natur geschaffen hat? Fastfood, Slowfood, Peacefood oder Joyfood? Keine Kohlenhydrate am Abend, wie der König am Mittag und der Kaiser am Morgen? Oder gar eine reine Lichtnahrungsdiät, bei der das stoffliche Essen ganz entfällt?

Viele Jahrhunderttausende lang haben die Menschen sich derartige Fragen nicht gestellt. Dazu war man zu sehr eingebettet in den täglichen Überlebenskampf, in die Nahrungssuche durch Sammeln, Jagen, Häuten und Zerlegen. Und da die Möglichkeiten zur Vorratshaltung noch sehr begrenzt waren, lebte man in dem Bewußtsein, daß dieser Prozeß auch so schnell nicht enden würde.

Durch die Seßhaftigkeit und den Anbau diverser Gemüse- oder Getreidearten - und natürlich durch die Viehzucht - änderte sich unser Eßverhalten. Ernährung wurde planbar. Und wären da nicht »die gierigen Aristokraten, Kirchenmänner und Kapitalisten« gewesen, die den einfachen Bauern unterdrückten und ihm die Früchte seiner Arbeit mit Gewalt nahmen, hätte der Nahrungsmangel, wie wir ihn vielerorts bis heute kennen, niemals existieren müssen. Denn die Natur gibt uns tausendfach zurück, was wir an Samen säen – wobei auch die Samen ein Geschenk der Natur sind!

Während der moderne Mensch sich mehr mit dem Thema »Nahrungsauswahl- und Nahrungszubereitung« befaßt, ging es früher um die existentielle Beschaffung von »Über-Lebensmitteln«. Heute ist diese Beschaffung geregelt. Dafür sorgen Aldi, Lidl und Co., und glücklicherweise inzwischen auch immer mehr Bio-Firmen, die sich dem Thema Nahrungsbewußtsein nachhaltig verpflichtet fühlen.

Die (Nach-)Kriegsgeneration

Ich bin 1964 geboren. Wir waren zwar keine arme Familie, aber reich waren wir sicher auch nicht. Doch hungern mußte keiner! Wenn wir sonntags bei meinen Großeltern eingeladen waren, die »nebenher« einen Selbstversorgerbauernhof betrieben (eine Kuh für die Milch, ein paar Hühner für die Eier, ein Schwein, einen Kartoffelacker und einen großen Obst- und Gemüsegarten), drehte sich dort alles ums Essen. Wir trafen uns in der Küche, schauten Oma beim Kochen zu, probierten hin und wieder etwas – und aßen dann gemeinsam.

Meine Oma erzählte uns später einmal, wie sie »auf der Flucht« meinen Vater (damals zwei Jahre alt) und meinen Onkel (ein Jahr alt) wochenlang nur mit von ihr selbst vorgekauter »Roter Beete« ernährt hat. Und wie schwer es überhaupt war, an ein bißchen Gemüse oder ein Stück trockenes Brot zu kommen. Diese Erleben haben meine Großmutter geprägt.

Heute ist meine Oma 94. Aus wissenschaftlicher Sicht war ihre Ernährung eher mangelhaft. Sie kaufte montags eine große Tüte mit Doppelwecken (kein Vollkorn! - und so billig wie möglich) und aß diese Tüte über die Woche leer. Die Brötchen wurden natürlich immer härter - aber weggeworfen wurde nichts.

Die Reste landeten am Sonntag in einem Knödelteig.

Auch bei allen anderen »Lebensmitteln« achtete sie mehr auf den Preis als auf die »Bio«-Zertifizierung. Und was Gewürze und Geschmäcker angeht, da war sie eher traditionell ausgerichtet und weniger »Gourmet«. Dennoch strotzte meine Oma immer vor Energie und Lebenslust! Und bis Mitte Achtzig war sie noch multitaskingfähig und schmiß neben dem eigenen Haushalt und der eigenen kleinen Landwirtschaft auch noch den Haushalt einer Apothekerfamilie. An ihrem »freien Nachmittag« (mittwochs) half sie 50 Jahre lang in einer Gärtnerei aus.

Die innere Einstellung

Was meine Oma von vielen anderen Menschen unterschied: sie war immer für alles dankbar! Sie war keine Erbsenzählerin und verbrachte auch nicht den halben Tag in kritischer, kontemplativer Selbstbeobachtung vor dem Spiegel, um nach eventuellen »Fehlern« zu suchen. Dafür hatte sie gar keine Zeit! Und ging es ihr einmal weniger gut, war sie überzeugt, daß es am nächsten Tag wieder aufwärts gehen würde.

So wie sie eingestellt war, so aß sie auch. Egal, was es gab! Sie aß mit Hingabe und einem offenen Herzen! Und hier kommt für mich das oben erwähnte Jesus-Christus-Zitat ins Spiel: »Es ist nicht, was du in den Mund hineintust, das dich vergiftet, sondern was aus deinem Mund herauskommt.«

Was aus dir selbst herauskommt, ist deine ureigene innerste Einstellung. Und die entscheidet, ob dir etwas gut tut oder eben nicht! Natürlich haben auch die Art, die Zusammensetzung und die Qualität deiner Lebensmittel einen Einfluß auf dein Befinden, und natürlich ist es wichtig, sich so gut und so gesund als möglich zu ernähren, und doch entscheidet jeder Mensch selbst, ob das, was er zu sich nimmt, ihn nährt … oder ob es ihn krank macht!

Während die einen sich vor der Welt fürchten und allergisch sind gegen 99 % der auf Mutter Erde wachsenden Schätze, sind andere Menschen mit sich und der Welt im Einklang. Während die einen nur mit dem Mund und vor allem mit dem Kopf essen, essen andere Menschen mit dem Herzen. Die transformative Kraft der tiefen, inneren Dankbarkeit verwandelt jede Materie in eine höhere »Energieform«. Sie sorgt dafür, daß unsere Nahrung uns als »ganzen Menschen« nährt, und nicht nur unsere Körper.

Auch hierfür wurde uns ein biblisches Zitat überliefert: »Der Mensch lebt nicht vom Brot allein. Er benötigt auch Nahrung für seine Seele!« Und wie anders als durch achtsames, respektvolles und »dankbares« Essen könnte neben dem Körper auch unsere Seele an diesem Prozeß beteiligt werden?!

Doch wo ist diese Achtung geblieben? Wo der notwendige Respekt? Und wo die Dankbarkeit? Heute wird in unserer Wohlstandgesellschaft ein Großteil der »Naturprodukte« achtlos weggeworfen. Nicht die Qualität, sondern der »günstigste« Preis entscheidet darüber, ob wir etwas essen oder nicht. Die »Naturwesen«, die uns den Großteil unserer Nahrung liefern, werden respektlos und lieblos in Massenzuchtanlagen zu Tode gequält. Global gesehen, gibt es genauso viele »fette«, übergewichtige Menschen, wie es unterernährte Menschen gibt.

Und anstatt von ganzem Herzen dankbar zu sein für das, was uns die Natur in ihrer unermeßlichen Fülle schenkt, bedanken wir uns nur bei Aldi & Lidl, die uns einen Liter Milch für 50 Cent ermöglichen. Oder bei »Wiesenhof«, die das »Lebewesen Brathähnchen« für sage und schreibe 39 Cent an den Großhandel liefern. Oder bei den Massentierhaltern von »Wilhelm Brandenburg«, bei denen es das Kilo Schweinefleisch bereits zum Schnäppchenpreis 2,99 gibt … Kein Wunder, daß wir weder gesund noch fröhlich sind!

Ein neues Ernährungsbewußtsein

Der Christussatz »Es ist nicht, was du in den Mund hineintust, das dich vergiftet, sondern was aus deinem Mund herauskommt.« hatte in seinem historischen Ursprung »eigentlich« nichts mit der Qualität unserer stofflichen Nahrung zu tun. Er wurde geäußert, weil ein gläubiger Jude den Freigeist Jesus dafür kritisiert hatte, daß der sich am Sabbath von »Ungläubigen« zum Essen einladen ließ. Ein echter Skandal! War das Essen am Sabbath doch aus jüdischer Sicht verboten.

Doch Jesus scherte sich nicht um diese »Verstandesregeln«. Weder zählte er die Wochentage, noch quetsche er seinen großen freien Geist in das Korsett von selbstauferlegten Selbstbeschränkungen. Er unterschied nicht zwischen »koscher«, »vegetarisch« oder »vegan«. Auch nicht zwischen Fisch, Fleisch und Gemüse. All diese Klischees waren ihm fremd.

Was ausnahmslos für ihn zählte, war die »geistige Nahrung«, also die Liebe, die Menschen füreinander, für die Natur und für die ganze Schöpfung empfinden. Denn nur durch diese universelle Liebe kann der große Plan erfüllt werden, daß wir alle eines Tages dorthin zurückkehren, wo wir einst ausgegangen sind. Und diese Liebe schließt alles Lebendige mit ein.

Um wahrhaft lieben zu können, bedarf es einer entsprechenden inneren Einstellung. Denn das, was uns herauskommt, erschafft die Welt, in der wir leben. So sind die vielen Regeln, Moden, Methoden und Philosophien der Jetztzeit im Grunde ein Anachronismus. Sie sind Zeitgeisterscheinungen und nur für den Verstand interessant. Und sie sind deshalb auch nicht von Dauer.

Sobald wir unser Herz öffnen und unsere Seele in unser Handeln miteinbeziehen, wird sich »zwangsläufig« auch unser Eßverhalten ändern. Das »Unnatürliche« werden wir dann gar nicht mehr anfassen. Wir spüren vorher, ob etwas gut für uns ist oder nicht. Beim Kochen werden wir darauf achten, nur aufbauende Gedanken in unsere Speisen »hineinzukochen«. Wir werden uns am Einfachen erfreuen. Und es wird sehr viel weniger darauf ankommen, was wir essen, sondern wie wir es essen. Denn wir entscheiden durch unsere innere Einstellung, was uns nährt und was nicht.

Wie genau unsere Ernährung der Zukunft aussehen wird, das wird sich zeigen. Und ob es überhaupt noch stofflicher Nahrung bedarf, ebenfalls. Doch bis dahin ist es noch ein langer Weg. In der Zwischenzeit könnte neben der Achtsamkeit und der Bewußtheit vor allem die Dankbarkeit der Schlüssel sein. Deshalb: DANKE, liebe Leserinnen und Leser, für Ihre Aufmerksamkeit! Und DANKE an meine Oma, daß sie mir Dankbarkeit vorgelebt hat!

Autor
Michael Hoppe

Nachhaltiger Anbau in Europa – Teil 1: Die Costa Tropical

Ich gebe zu, die Vorurteile gegen Obst und Gemüse aus Spanien haben mich lange begleitet. Wenn »Spanien« auf dem Etikett stand, habe ich die Produkte oft liegengelassen. Ich dachte sofort an kilometerlange Gewächshäuser, Wasserknappheit und die bekannte chemische Keule. Bis ich nach Andalusien gereist bin, um mir ein eigenes Bild zu machen. Seitdem bin ich fasziniert von der ökologischen Vielfalt, der Qualität und den nachhaltigen Anbaumethoden in einem der südlichsten Gebiete Europas.

Vorab ein bißchen Geografie und Geschichte

Andalusien ist von den 17 autonomen Gemeinschaften Spaniens die südlichste, die auf dem Festland liegt. Andalusien grenzt im Norden an Kastilien-La Mancha und an die Extremadura, im Osten an Murcia, im Süden an das Mittelmeer, das britische Überseegebiet Gibraltar und den Atlantischen Ozean sowie im Westen an Portugal. Die Hauptstadt Andalusiens ist Sevilla.

Andalusien war in der Vergangenheit oft umkämpft. Es kam daher zu vielfältigen kulturellen Einflüssen, wie zum Beispiel durch das germanische Volk der Vandalen, das sich zu Zeiten der Völkerwanderung (500 n. Chr.) über Spanien bis nach Nordafrika ausbreitete. Später auch durch die Araber und Römer. Vor allem die jahrhundertelange Besetzung durch die Mauren hat den andalusischen Baustil geprägt.

Bekannt ist Andalusien auch durch seine Musik, den Flamenco. Und natürlich durch eines der meistbesuchten Kulturgüter Europas: die Alhambra. Die Alhambra ist eine bedeutende Stadtburg auf dem Sabikah-Hügel von Granada, die als eines der schönsten Beispiele des maurischen Stils gilt. Die Alhambra ist seit 1984 Weltkulturerbe und hat neben den maurischen auch »deutsche Einflüsse«.

Erbaut wurde die Alhambra in der Regierungszeit des maurischen Königs Bãdis ibn Habbus im 11. Jahrhundert, erweitert wurde sie jedoch durch den Habsburger König Karl I. Da dieser im 15. Jahrhundert als Karl V. zugleich Kaiser des »Heiligen« Deutsch-Römischen Reiches war, plante er, Granada zum Regierungssitz des spanischen Königreichs zu machen. Er ließ einen quadratischen Bau mit rundem Innenhof im Renaissance-Stil errichten. Als Kolumbus jedoch 1492 »Amerika« entdeckte, veränderten sich die Interessen, das Geld ging aus, und die Alhambra begann zu zerfallen. Nun wird sie seit Jahrhunderten renoviert und restauriert – und von Touristen geflutet.

Daß die Entdeckung (Süd)Amerikas neben vielen unangenehmen Effekten – vor allem für die dort lebende

Urbevölkerung – auch zu einer Ernährungsrevolution für Europa führte, werden wir später noch sehen. Denn was wäre unser Speiseplan ohne die Kartoffel, die Tomate und den Mais? Ohne Kakao und Kaffee?

Andalusische Landwirtschaft

Andalusien gehört zu den Regionen Spaniens, in denen der Tourismus von besonders großer wirtschaftlicher Bedeutung ist. Die meisten Touristen reisen mit dem Flugzeug an. Der größte Flughafen Andalusiens befindet sich in Malaga. Ziele der Touristen sind neben der Costa del Sol am Mittelmeer und der Costa de la Luz am Atlantik vor allem die bereits erwähnte Alhambra, dazu die maurische Bauwerke in Cordoba, die Weißen Dörfer bei Ronda sowie auch die Grabstätte des Christoph Kolumbus und die vielen Sehenswürdigkeiten in Sevilla. Viel besucht und sehenswert ist auch der Nationalpark Las Alpujarras in der Sierra Nevada, der zweithöchsten Gebirgskette Europas.

Die andalusische Gesellschaft ist seit Generationen von der Landwirtschaft geprägt. Fast die Hälfte der Fläche wird landwirtschaftlich genutzt. So fährt der nach Cordoba Reisende stundenlang an Olivenbäumen vorbei, die das Landschaftsbild ebenso prägen wie riesige Getreide- und Sonnenblumenfelder. In den Hochebenen von Granada und Almeria blühen zahllose Mandelbäume. Auch Weinbau ist regional zu finden, vor allem im Raum Malaga oder Montilla-Moriles.

In den feuchten Auen des Guadalquivir und des Genil werden auf bewässerten Feldern Mais, Reis, Gemüse und auch Blumen angebaut. Auf großen Plantagen wachsen Zitrusfrüchte und Baumwolle. Die ökologische Landwirtschaft erfährt inzwischen eine immer größere Verbreitung, und die Nachfrage nach Obst- und Gemüse in Bioqualität steigt sowohl aus dem europäischen Ausland als auch in Spanien selbst.

50 % des Territoriums Andalusiens bestehen aus Wald, und dementsprechend haben Waldflächen eine besondere Bedeutung. Vor allem sind sie wichtig zum Binden des Bodens, zur Wasserregulierung und zum Erhalt der Flora und Fauna. Die Baumsorten zur wirtschaftlichen Holznutzung sind hauptsächlich der Eukalyptus in Huelva, die Pappel in Granada und die Korkeiche in Sierra Morena.

Costa Tropical

Auf Einladung eines befreundeten »schwäbischen Spaniers« aus Leutenbach (siehe nachfolgendes Interview) besuchten wir 2016 die Costa Tropical und die Gegend um den Küstenort Motril. Was wird dort vorfanden, hat unsere Sicht vom »unökologischen« Spanien nachhaltig verändert. In den besichtigten »Fincas« kamen keinerlei Spritzmittel oder andere Chemikalien zum Einsatz. Geschützt werden die angebauten Gemüse (Gurken, Tomaten, Zucchini, Aubergi-

nen, Paprika, etc.) durch sogenannte »Nützlinge«, also durch spezielle Insektenarten, die die Pflanze gegen Schädlinge verteidigen. Diese werden an den Pflanzen angebracht und tun »freiwillig« ihren Dienst.

Gedüngt wird ausschließlich mit hochwertigem Ziegenmist, der – teilweise vermengt mit Pflanzenresten der vorherigen Ernte – in den Gewächshäusern eingesetzt wird. Zur Bestäubung kommen spezielle Bienenkästen zum Einsatz. Die Bewässerung ist teilweise sehr ausgeklügelt, indem z.B. Kondenswasser aufgefangen und zum Gießen verwendet wird. Alles geschieht noch in echter Handarbeit - von der Saat über die Pflege bis zu Ernte und Verpackung.

Was die Costa Tropical als Anbaugebiet so besonders macht, ist die Lage. Der Küstenstreifen im südlichen Teil der Provinz Granada liegt unterhalb der Sierra Nevada (übersetzt »schneebedecktes Gebirge«) und daher in einer geschützten Klimazone. Die höchsten Gipfel der Sierra Nevada sind über 3.400 m hoch. Zum Vergleich: der höchste Berg in Deutschland ist die Zugspitze und bringt es »nur« auf 2.962 m.

In der Costa Tropical ist es möglich, innerhalb von nur einer Stunde den palmenbewachsenen Meeresstrand mit der befestigten Skipiste zu tauschen. Nirgendwo sonst in Europa kommt man so schnell von 0 auf 2.500 Höhenmeter. Daher testen viele (deutsche) Autobauer die Kompression ihrer Motoren in dieser Region.

Durch das besondere Mikroklima herrschen an der Costa Tropical subtropische Verhältnisse. Es wird im Winter selten kalt und im Sommer nicht zu heiß. Daher wachsen hier neben Palmen aller Art auch Früchte, die man normalerweise nur in den Tropen findet.

Auch der sonst so typische Wassermangel des europäischen Südens ist hier kein Problem. Dafür sorgen neben regelmäßigen Niederschlägen und dem Schmelzwasser der Sierra Nevada moderne Rückstaubecken, die auch im Dürrefall für mehrere Jahre Nachschub bereithalten. Und obwohl die Costa Tropical noch immer nicht wirklich touristisch erschlossen ist, so reibt sich mancher Besucher doch die Augen, wenn er vom eine Stunde entfernten Flughafen in Malaga über eine spärlich befahrene, jedoch funkelnagelneue Autobahn der Küste entgegengleitet. Davon kann man hierzulande nur träumen.

Motril – Das Zentrum der Costa Tropical

Motril ist eine lebendige Stadt am Mittelmehr mit ca. 60.000 Einwohnern. Zudem besitzt es den einzigen Hafen in der Provinz Granada. Bereits die Phönizier erkannten die Vorteile der Lage der heutigen Stadt Motril. Etwa im 4. Jahrhundert vor Christus legten sie hier einen Hafen für Handel und Fischfang an. Während der römischen Herrschaft lagen in der Umgebung Motrils zahlreiche Dörfer an der berühmten Via Herculea, die (so die Historie) vom legendären Hercules angelegt wurde.

Die Stadt Motril selbst wurde von den Mauren unter dem Namen Mu-Tra-Yil aufgrund ihrer strategischen Bedeutung gegründet. Nachdem die Spanier die Stadt im Jahr 1489 einnahmen und die Mauren vertrieben, wurde sie in Motril umbenannt.

Motril war einst die europäische Rum-Hauptstadt. Aus regional angebautem Zuckerrohr wurde das vor allem bei Seefahrern so beliebte hochprozentige Getränk hergestellt. Von den ehemals sieben Zuckerrohrfabriken ist jedoch nur noch eine in Betrieb. Und die bezieht ihr Zuckerrohr inzwischen aus Kuba. Erinnerungen an die Vergangenheit gibt es im vorindustriellen Zuckerrohr-Museum.

Durch die besondere Lage der Stadt zwischen der Sierra de Lújar und dem warmen Alborán-Meer im Süden herrscht hier subtropisches Klima. Die Berge halten die kalten Winde aus dem Norden ab, und das Mittelmeer fungiert als Wärmeregulator. Im Sommer betragen die durchschnittlichen Temperaturen 25 bis 30 Grad, während sie im Winter bei 12 Grad liegen.

Zudem hat Motril etwa 3.000 Sonnenstunden im Jahr. Deshalb wachsen hier auch viele subtropische Früchte wie zum Beispiel Mangos, Papayas, Avocados und Rahmäpfel. Selbst Datteln, Ananas und Bananen werden hier geerntet. Für jeden Feinschmecker ein wahres Elysium!

Obst, Gemüse und der europäische Gedanke

Wußten Sie eigentlich, daß es über 7.000 Tomatenarten gibt? Und geschätzte 5.500 Kartoffelarten? Manche behaupten sogar, es seien doppelt so viele. Maissorten gibt es sage und schreibe 50.000 verschiedene. Die Ureinwohner Mittel- und Südamerikas, die Azteken und Inkas, waren geradezu Künstler, wenn es um die Züchtung unterschiedlicher Obst- und Gemüsearten ging. Sie trugen maßgeblich zur Biodiversität unseres Planeten bei und zur ökologischen Vielfalt. Und durch so interessante Nebenprodukte wie »Terra Preta« haben sie uns ein Erbe hinterlassen, mit welchem wir eines Tages – wenn die Menschheit dazu reif ist – die notleidende Natur wieder in ihrer Regeneration unterstützen können.

Durch das Seefahrervolk der Spanier und Portugiesen wurden viele neue Früchte- und Gemüsearten von Amerika nach Europa gebracht, ohne die wir uns das kulinarische Leben kaum noch vorstellen könnten. So hat die »Globalisierung« nicht nur negative Auswirkungen, und der friedliche Austausch zwischen den Völkern ist ein wichtiger Aspekt für unsere Weiterentwicklung als Menschheit. Denn wir können alle voneinander lernen.

So hat auch das typisch Spanische oder typisch Andalusische uns vieles zu bieten, was unser oft so gehetztes typisch deutsches Dasein bereichern könnte. Zum einen findet das Leben draußen statt. Man bewegt sich viel an der frischen Luft, und überall wimmelt es von Spaziergängern und sportlich Aktiven. Wer irgendwohin fährt, macht auf halbem Wege kurz halt in einem Cafe, wo dann zu den Getränken diverse Tapas gereicht werden. Der dabei stattfindende menschliche Austausch ist sicher dem einsam im Auto konsumierten Leberkäsbrötchen des deutschen Handelsreisen vorzuziehen.

Und dann ist da natürlich noch die Siesta, das kurze, regenerierende Schläfchen um die Mittagszeit! Hieß es nicht auch bei uns einst: »Nach dem Essen sollst du ruhn«? Doch scheint der nord- und mitteleuropäische »negative« Einfluß auch in Andalusien bereits erste Spuren zu hinterlassen. Denn die Siesta stirbt langsam aus, und geschlafen wird inzwischen nur noch in der Nacht. Und die beginnt in Andalusien kurz nach dem Abendessen, also gegen zwei Uhr morgens.

Andalusisches Essen

Hier noch etwas über die andalusische Küche. Denn wo so viel Gesundes und Aromatisches wächst, da dreht sich natürlich alles um das Essen. Und das gemeinsame Mahl stellt im mediterranen Andalusien noch immer den Lebensmittelpunkt dar.

Auch in der andalusischen Küche vermischen sich unterschiedliche kulturelle Einflüsse. Sie spiegeln das Erbe der Spätantike, der Besetzung durch die Mauren und des spanischen Überseehandels wider. Vor dem Hauptgericht und als kleiner Imbiß werden die beliebten Tapas gereicht, deren vielfältige Zusammensetzungsmöglichkeiten keine Grenzen kennen. Von ganz vegetarisch bis zum gegrillten Octopus ist alles dabei.

Als Gewürze haben vor allem Knoblauch und scharfe Chilischoten große Bedeutung. In den sehr heißen Sommern wird eine leichte Küche bevorzugt, zu der gazpacho gehört, eine kalte Gemüsesuppe, die ursprünglich von Bauern und Landarbeitern auf dem Feld gegessen wurde. Der vegetarische Gazpacho ist das andalusische Nationalgericht.

In der ländlichen Küche werden im Herbst und Winter viele Eintopfvarianten und Schmorgerichte zubereitet. Dazu gehört der *Cocido*, ein Kichererbsen-Eintopf mit Schinkenknochen, Paprikawurst und Blutwurst. Überhaupt ist die Landküche sehr viel fleischlastiger als die der Küstenregionen. Da viele Andalusier nebenher auf die Jagd gehen, finden sich auch Wildschwein und Kaninchen auf der Speisekarte. Beim Gemüse dominieren neben den Bohnen Auberginen und Artischocken.

An der Küste wird mehr Fisch gegessen, häufig frittiert zubereitet als *Frituras*. Bekannt sind unter anderem *Boquerones Adobados* (marinierte Anchovis) und *Moraga de Sardinas*, ein Sardinengericht mit Weißwein, Knoblauch und Olivenöl. Eine Spezialität aus Cádiz sind Tintenfische (*Chocos*).

Andalusien ist international bekannt für seinen luftgetrockneten Schinken Jamon Iborico. Die Iberico-Schweine werden in den Eichenwäldern der Sierra Morena freilaufend gehalten. Bekannt sind auch der Ziegen- und Schafskäse und der Sherry. Anbaugebiet der Palomino-Traube ist das sogenannte Sherry-Dreieck zwischen Jerez de la Frontera, El Puerto de Santa Maria und Sanlucar de Barrameda. Und der Rum aus der letzten Rumfabrik in Motril ist ebenfalls nicht zu verachten.

Was man sonst noch über Andalusien und über die Costa Tropical wissen sollte, erzählt uns der schwäbische Andalusier Cristobal Guzman Naranjo im Interview.

Autor
Michael Hoppe

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: 07131/177777

Öffnungszeiten:
Mo - Fr 8.00 bis 18.00 Uhr
Sa 8.00 bis 13.00 Uhr

Der Spanier aus dem Schwabenland – Interview mit Cristobal Guzman Naranjo, einem Europareisenden in Sachen Gemüse

Cristobals Eltern kamen Mitte der sechziger Jahre als »Gastarbeiter« nach Deutschland und siedelten sich in Leutenbach im Raum Stuttgart an. Sie arbeiteten im Schichtbetrieb bei der AEG und anderen regionalen Unternehmen und träumten - wie fast alle Gastarbeiter - davon, nach einigen Jahren in ihr Heimatland zurückzukehren. Aus Jahren wurden Jahrzehnte. Auch der in Deutschland geborene Cristobal wußte früh, daß er den Kontakt zur andalusischen Heimat nicht abreißen lassen wollte. Heute besitzt er dort mehrere Unternehmen und beliefert Europa mit Gemüse, Käse und anderen vegetarischen Genüssen.

Lieber Cristobal, gestern Hannover, heute Malaga, morgen Gran Canaria, und übermorgen treffen wir uns in Motril! Wie hältst du das durch?

Cristobal Guzman (lacht) Das war schon immer mein Lebensmotto: Heute hier, morgen da. Zudem bin ich Vegetarier und treibe regelmäßig Sport. Aber ganz ehrlich, ich habe früh begonnen, sehr viel unterwegs zu sein. Als ich Anfang der Neunziger Jahre meine Lehre bei der Firma Kärcher in Winnenden abgeschlossen hatte, war ich ständig auf Montage. Quer durch Europa, in Afrika und so weiter. Wenn Not am Mann war, stand der gepackte Koffer schon bereit.

Als ich dann 1999 beschloß, mich im Bereich Import-Export von Gemüse selbständig zu machen, ging es genau so weiter. Denn um Produkte aus Spanien nach Deutschland zu liefern, muß man regelmäßig vor Ort sein und nach dem Rechten sehen.

Erzähl doch mal, wie alles begann.

Cristobal Guzman Oje, das ist ein lange Geschichte. Und jeder hat ja etwas, das ihn antreibt. Ich bin in sehr einfachen Verhältnissen aufgewachsen. Wir hatten eine kleine Wohnung in Leutenbach über einem Lokal, und bis ich 17 Jahre alt war, hatten wir nicht einmal ein Bad. Mit meinem älteren Bruder teilte ich mir ein winziges Zimmer. Dazu kam, daß meine Eltern immer von der Rückkehr in die andalusische Heimat träumten und alles, was sie sich anschafften, »nach Hause« schickten. Oft herrschten Spannungen, so daß ich sehr früh beschloß, auf eigenen Beinen zu stehen.

Nach meiner Ausbildung bei der Firma Kärcher und einigen Jahren Montage machte ich mich mit 25 endgül-

tig selbständig und begann, Knoblauch von Spanien nach Deutschland zu exportieren. Wie meine Eltern plante ich die »Rückkehr« in die alte Heimat und zog mit meiner Frau, die ebenfalls Spanierin ist mit andalusischen Wurzeln, und meinen beiden Söhnen um. Doch bald schon merkten wir, daß unsere »deutsche« Mentalität inzwischen zu ausgeprägt war. Wir kehrten zurück, und seitdem pendle ich zwischen Spanien und Deutschland.

War es einfach, im internationalen Gemüsehandel Fuß zu fassen?

Cristobal Guzman
Am Anfang war es schwer, denn ich hatte ja keine Ahnung von der Materie. Aber ich bin überzeugt: wenn etwas gelingen soll, dann laufen die Fäden zusammen. Es gibt keine Zufälle! Und so war es dann auch. Bereits in meinem zweiten Jahr als »Knoblauch-Händler« lernte ich Apostel (Apostolos Papapostolou) kennen. Er ist ein bekannter griechischer Gastronom im Raum Hannover und Betreiber einer Fabrik für Milchprodukte. 60 Prozent allen in Deutschland verkauften Zazikis stammen von der Firma »Apostels«.

Ich hatte Knoblauch an ihn verkauft, mit dessen Qualität er nicht zufrieden war. Nachdem er mich zu sich zitiert und mir den Kopf gewaschen hatte, lud er mich zum Essen ein. Und das Resultat war, daß wir eine Kooperation eingingen und ich seitdem den Knoblauch und die Gurken für seinen Zaziki aus Spanien liefere. Und daß wir bis heute Freunde sind!

So begann ein ganz neuer Abschnitt in meinem Leben, der darin gipfelt, daß ich seit Oktober 2016 Geschäftsführer der Firma »Apostels« bin. 15 Jahre nach dieser ersten Begegnung. Dazwischen lagen sehr, sehr arbeitsreiche Jahre, um in Andalusien die Infrastruktur zu schaffen, die Apostels Qualitätsansprüchen gerecht wird. Denn Apostel ist ein absoluter Perfektionist. Er verarbeitet nur allerbeste Qualität. Alle Apostel-Produkte – ohne hier jetzt Schleichwerbung machen zu wollen – werden durch spezielle Herstellungsverfahren sehr schonend verarbeitet. Er macht sich sehr viel mehr Mühe als alle anderen Hersteller, die ich kenne. Das ist sein Naturell! Es sind ja alles »Milchprodukte« wie Zaziki, Joghurt oder Aioli. Und jeder schmeckt sofort den Unterschied. Laut einer Studie kaufen 87 % aller, die unsere Produkte probiert haben, diese immer wieder. Wobei im Süden Deutschlands »Apostels« viel weniger bekannt ist als im Norden, weshalb wir ab Mitte März Verkostungen in vielen Rewe- und Edeka-Märkten durchführen werden. Auch im Raum Stuttgart.

Man muß aber auch sagen: es wird heute immer schwerer, qualitativ hochwertige Produkte in Deutschland kostendeckend zu vertreiben. Die großen Supermarktketten drücken derart auf den Einkaufspreis und drehen die Daumenschrauben immer enger, daß unter dem Strich oft nichts mehr bleibt - wenn man die Produktions- und Mitarbeiterkosten einberechnet. Das ist eine sehr unschöne Entwicklung. Da kommen von Mitanbietern neue Produkte auf den Markt, bei denen dann eben an allem gespart wird, und die verdrängen die Qualitätsprodukte. Was zählt, ist der niedrigste Preis. Nur weil der Kunde »angeblich« nicht mehr Geld ausgeben will.

Diese Entwicklung schildern uns viele unserer Interviewpartner. Die Zahl der Ernährungsmonopolisten ist ja an einer Hand abzuzählen - und sie bestimmen letztlich, was auf unseren Teller kommt. Und doch muß jeder Lebensmittelhersteller mit ihnen kooperieren. Denn wie sollte er sonst seine Produkte vertreiben, wenn nicht über die bekannten Supermarktketten?

Cristobal Guzman
Genau so ist es: Da kann es dir passieren, daß du mit einem Produkt ausgelistet wirst, weil du einen Einkaufspreis nicht akzeptierst, der 10-20 % unter deinen eigenen Herstellungskosten liegt. Das ist schon absurd. Was soll man da tun? An den Zutaten sparen? Mitarbeiter entlassen? Die eigenen Zulieferer drücken und in den Ruin treiben? Das sind die Schattenseiten einer Branche, die ja dafür zuständig ist, der Menschheit frische, gesunde und hochwertige Lebensmittel zu liefern.

Im Januar ist ja durch den strengen Winter in Griechenland und Italien ein großer Teil der Gemüseernte ausgefallen. Wie hat sich das für dich ausgewirkt?

Cristobal Guzman
Das ist der nächste Wahnsinn in dieser Branche. Wenn die einen verlieren, profitieren die anderen. Da ich neben dem Knoblauch und den Gurken, die an »Apostels« gehen, noch Tomaten, Zucchini, Auberginen und Paprika anbaue und über den spanischen und deutschen Großmarkt vertreibe, erlebe ich eine permanente Achterbahnfahrt. Im Jahr 2015 haben wir für ein Kilo Gurken nur 18 Cent bekommen. Derzeit ist es über ein Euro. Für Zucchini gab es auch nur ein paar Cent. Im Januar kostete das Kilo Zucchini über vier Euro - Einkaufspreis!

Wenn der Finca-Besitzer nun einen Abnahmevertrag mit einem Großhändler zu einem bestimmten Preis hat und seine Ernte nicht groß genug ausfällt, muß er die fehlende Ware bei Versteigerungen zukaufen. Nehmen wir also an, er bekommt vom Großhändler einen Euro pro Kilo Zucchini, und es fehlen ihm 100.000 kg. Dann muß er diese für vier Euro pro Kilo ersteigern und legt bei jeder Lieferung 300.000 Euro drauf. Das hält keiner lange durch. Darum machen auch so viele Unternehmen pleite.

Dazu kommen politische Entwicklungen. Ich baue inzwischen in etwa acht Millionen Kilogramm Gemüse pro Jahr an. 2016 hätte ich gar nichts nach Deutschland exportieren müssen und all mein Gemüse innerhalb Spaniens verkaufen können. Denn da die Türkei als Urlaubsland ausfiel, stieg die Touristenzahl in Spanien um fast zehn Prozent. Zehn Prozent Zuwachs bei 80 Millionen Touristen pro Jahr. Und alle wollen essen!

Ja, der Ernährungsmarkt ist ein großes Casino. Angeblich ist ja das gesamte Getreide des Planeten bis 2021 schon verkauft. Obwohl es noch gar nicht gepflanzt, geschweige denn gewachsen und geerntet ist. An der Börse ist alles möglich. Aber nochmal zurück zu deinen Anbauflächen in Andalusien. Wie hast du den besten Platz für dich gefunden?

Cristobal Guzman
Angefangen habe ich in der alten Heimat meiner Eltern, also in der Region um Ronda und Montejaque. Das liegt nicht in der Costa Tropical, sondern mehr im Landesinneren zwischen Malaga, Sevilla und Cordoba. Bei Pedrera haben wir eine kleine Gemüse- und Käsefabrik aufgebaut. Anfänglich wurde hier noch der Knoblauch von Hand geschält. Heute sind wir moderner eingerichtet, haben einige Maschinen

aus Deutschland importiert und verarbeiten den Knoblauch für die Apostels-Produkte vor Ort zu einer Knoblauchpaste. Dazu stellen wir Schafs- und Ziegenkäse her, der in Spanien bereits sehr beliebt und in Kürze auch unter dem Label »Schwarze Ziege« in Deutschland erhältlich ist. Da ich selbst Vegetarier bin, kam mir vor einiger Zeit die Idee, spezielle, rein pflanzliche Gemüsesnacks ähnlich einer »Bifi« herzustellen. Die Vorbereitung hat einige Zeit gedauert, bis alles genehmigt und vom Institut Fresenius gutgeheißen wurde. Unter dem Namen »Guzmans Guzinos« werden diese ab April 2017 in Deutschland auf den Markt kommen. Sie bestehen zu 100 % aus natürlichen Zutaten, sind »vegan« und ohne Konservierungsstoffe. In einem Kilo »Guzinos« stecken dann dreieinhalb Kilo reines Gemüse. Auch Veggie-Burger sind derzeit in Vorbereitung.

In Motril, also an der Costa Tropical, habe ich meine Anbauflächen, meine Fincas. Ich bin dort seit ca. sieben Jahren. Und dort verbringe ich auch die meiste Zeit, wenn ich in Spanien bin. Denn ganz ehrlich: es ist schon etwas anderes, am Meer zu leben. Ist der Arbeitstag vorbei, geht man noch an den Strand oder genießt dort die Mittagspause. Seit zwei Jahren hat Motril auch eine moderne Autobahnanbindung, was natürlich den Transport erleichtert. Auch hier hat sich alles Schritt für Schritt entwickelt, und wie schon gesagt: es gibt keine Zufälle. Heute habe ich dort ca. 25 ha Gewächshäuser.

Als ökologisch orientierter Mensch muß ich die Frage natürlich stellen: Warum sind deine Produkte keine Bio-Produkte?

Cristobal Guzman

Im Grunde sind sie das, wenn auch ohne Zertifikat. Ich habe bereits 2001 die Firma »Bio-Spain« gegründet und Bio-Produkte aus Spanien nach Deutschland exportiert. Im Biobereich Fuß zu fassen, ist jedoch gar nicht so einfach. Vor allem bei den Mengen, die wir produzieren. Unser Anbau gilt als »integrierter Anbau«, ich habe jedoch auch als »Bio« ausgewiesene Flächen. Und doch verzichte ich auch ohne das Label »Bio« auf jedwede Art von Spitzmitteln. Denn mir geht es als Unternehmer nicht nur darum, mein Gewissen zu beruhigen, sondern ich sehe mehr darin. Ich bin überzeugt, daß alles, was wir im Leben tun, irgendwann auf uns zurückfällt. Letztlich ist alles Energie, und unser Leben besteht aus energetischen Prozessen.

Schon oft hatte ich die Gelegenheit, vom Leid meiner »Kollegen« in Spanien zu profitieren, die durch die Turbulenzen auf dem Gemüsemarkt in finanzielle Schwierigkeiten geraten sind. Manche Fincas wurden mir zum Schnäppchenpreis angeboten. Ich ziehe es jedoch vor, diese Menschen darin zu unterstützen, unabhängig zu bleiben und helfe eben anders. Das hat sich immer bewährt und mir viele Türen geöffnet. Wie schon gesagt: Gerade als Gemüseanbauer sollte man wissen, daß wir immer das ernten, was wir säen.

Noch eine ganz andere Frage: Stimmt es, daß du neben deiner Tätigkeit als Gemüseproduzent noch einige spanische Fußballprofis gemanagt hast?

Cristobal Guzman

Nein, es waren keine spanischen Profis, sondern »Nichtspanier«, die in Spanien Unterstützung benötigt haben. Wie zum Beispiel David Odonkor, der nach der WM 2006 zu Betis Sevilla gewechselt ist und den ich heute noch betreue. Ich war immer ein großer Fußballfan, und auch diese Geschichte hat sich wieder »einfach so ergeben«. Bei einem Heimspiel von Betis saß ich »zufällig« im Stadion neben ihm und habe ihm meine Visitenkarte in die Hand gedrückt, falls er einmal einen Übersetzer für Verträge etc. benötigt. Tatsächlich hat er sich nach sechs Monaten gemeldet, da er Schwierigkeiten hatte mit seinem Verein. Zur selben Zeit war auch Andreas Hinkel vom VFB Stuttgart nach Spanien zum FC Sevilla gewechselt, der ja wie ich aus dem Raum Winnenden stammt. Und ehe ich mich versah, hatte ich plötzlich eine Spieler-Agentur mit teilweise bis zu zehn Profis. Sogar ein brasilianischer Nationalspieler war dabei. Und in meinem Notizbuch standen die Telefonnummern aller bekannten Topmanager. Eine irre Zeit! Irgendwann jedoch habe ich mich gefragt, ob dieses Haifischbecken Fußball wirklich meine Heimat ist - und habe mich dann für das Thema Ernährung entschieden. Hier fühle ich mich wohler und hoffe, zukünftig noch viel bewegen zu können.

Lieber Cristo, besten Dank für deine authentische, offene Art und für die Einladung nach Andalusien.

Das Gespräch führte
Michael Hoppe

Die Apostel-Story

Um den ersten Teil der Serie: »Nachhaltiger Anbau in Europa« abzuschließen, hier noch in Kurzform die Geschichte von Apostolos Papapostolou, genannt »Apostel«. Diese zeigt, daß Nachhaltigkeit nicht mit »Bio«, »Fairtrade« oder anderen Schlagworten gleichgesetzt werden sollte - denn zahllose Menschen handeln ökologisch und nachhaltig, ohne sich ein Ökosiegel um den Hals zu hängen. Viele kleinere Landwirte könnten sich die diversen Zertifizierungen gar nicht leisten. Und als Apostolos Papapostolou Mitte der sechziger Jahre als Gastarbeiter nach Deutschland kam, gab es diese noch gar nicht.

»Unsere Gesundheit hängt von unserer Ernährung ab«. Dieser Satz von Hippokrates (500 v. Chr.), dem berühmtesten Arzt aller Zeiten, hat bis heute Bestand. Und er ist auch das Credo der Firma Apostels.

Apostolos Papapostolou stammt wie viele »Deutschgriechen« aus dem Norden Griechenlands. 1970 eröffnete er das erste griechische Restaurant in Hannover. Weitere Restaurants folgten. Das legendäre »Irodion« in der City von Hannover vereinte Restaurant, Schnellrestaurant und eine Bäckerei unter einem Dach.

Bereits zu dieser Zeit war der »Apostel-Zaziki« so beliebt, daß andere Restaurants ihn bei Apostolos Papapostolou einkauften. Was also lag näher, also eine kleine »Zaziki-Fabrik« zu gründen?

Bereits 1979 wurden die ersten Supermärkte in Hannover mit Zaziki beliefert. Zehn Jahre später waren es ganze Supermarktketten. Die Fabrik wurde stetig weiterentwickelt und ausgebaut. Nach und nach kamen weitere Produkte hinzu, und »Apostels« gehörte inzwischen zu den deutschen Marktführern in den angebotenen Produktbereichen.

2001 kommt es zur Kooperation mit Cristobal Guzman, und die im Zaziki enthaltenen Knoblauch und Gurken werden ab sofort aus Spanien importiert. Seit 2006 ist das Unternehmen nach IFS (International Food Standard) mit der höchsten Stufe zertifiziert. Heute umfaßt das Sortiment neben dem Zaziki die Produkte: Sour Creme, Aioli, Jogurti, Jogurti mit Honig und Kartoffel Creme. Zudem werden die Eigenmarken verschiedener Handelsketten bei Apostels hergestellt.

Insgesamt produziert man heute ca. 23 Millionen Kilo Milchprodukte. Die Milch kommt von einer Kooperative regionaler Milchbauern, das Olivenöl aus der Mani in Südgriechenland (übrigens Themenregion der nächsten NATURSCHECK-Ausgabe) und – wie schon erwähnt – das Gemüse aus Spanien. Insgesamt also eine »europäische« Firma!

Apostolos Papapostolou ist inzwischen 75 Jahre alt und blickt auf ein bewegtes und erfolgreiches »Gastarbeiter«Leben zurück. Nach eigenen Angaben fühlt er sich inzwischen von der Mentalität her mehr als Deutscher, wirbt aber auf all seinen Produkten mit dem Satz: »Am besten griechisch«.

Und Recht hat er! Denn niemand sollte seine Wurzeln verleugnen. Und kein anderes Land Europas hat eine größere, gewaltigere und philosophischere Tradition als das gute alte Hellas! Es ist eines der schönsten Länder der Erde, hat eine wunderbare Eßkultur und schon ganz andere Stürme wie die »EU« überstanden.

Je häufiger wir uns daran erinnern, was wirklich wichtig und von Dauer ist, desto leichter wird es uns fallen, an eine positive Zukunft Europas zu glauben. Und uns zu lösen von so vergänglichen Begriffen wie Wirtschaftsstandort oder Bruttosozialprodukt. Was letztlich bleibt, ist Kultur und Tradition! Und natürlich der Genuß und die Liebe! Und die Liebe geht bekanntlich durch den Magen.

Autor
Michael Hoppe

Vorschau

In der NATURSCHECK Sommerausgabe stellen wir Ihnen die »Mani« vor. Ein grandioses Fleckchen Erde auf dem mittleren Finger des Peloponnes. In den Achtziger Jahren überredete ein österreichisches Hippiepaar dort hunderte griechische Olivenbauern dazu, auf Bio-Olivenöl umzusteigen. Was anfänglich auf große Skepsis stieß. Heute ist die Firma Bläuel eine Institution und das Mani-Olivenöl eine international bekannte Qualitätsmarke.

Pater Gerhards Kräuterkolumne: Lavendel

»Was Rosmarin für den Geist, ist Lavendel für die Seele«. So lautet ein altes Sprichwort. Volkstümliche Namen wie »Balsamkraut«, »Hirnkraut« oder »Nervenkräutl« belegen dies eindrucksvoll.

Der »Echte Lavendel« (Lavandula angustifolia, auch Lavandula officinalis oder Lavandula vera genannt) gehört zu den Klassikern der Heilpflanzen. Von Bedeutung sind ebenfalls Speik-Lavendel und der sogenannte Lavandin, eine Mischung der beiden vorgenannten Sorten. Zu seinen mediterranen Verwandten zählen unter anderem Salbei, Rosmarin und Thymian.

Im Namen des Kräutleins wird Wesentliches ausgesagt. Das lateinische Verb »lavare« meint »waschen«. Lavendel wie auch Salbei und Ysop zähle ich deshalb zu den Waschkräutern. Noch eine Eigenschaft gilt es vorab festzuhalten: Lavendel wird von keinem Schädling befallen. Wir alle kennen Lavendelsäckchen, die unsere Kleidung vor Motten schützen sollen, und in Alkohol gelöst vertreibt das Kraut Insekten, die uns umschwirren »wie Motten das Licht«, die uns stechen und zum Kratzen reizen.

Rund dreißig Lavendel-Arten lassen sich unterscheiden. Dazu kommt noch eine Vielzahl an Sorten, die des Gärtners Fleiß geschaffen hat. Heimat des Lavendels sind ursprünglich die Küstenregionen des Mittelmeerraums. Dort kommt er an trockenen, warmen Hängen weit verbreitet vor. Er wächst an trockenen und felsigen Hängen, vereinzelt bis an die Waldgrenze. Lavendel ist die charakteristische Pflanze der Hoch-Provence; die großen Lavendelfelder sind ein touristisches Ziel. Festzuhalten gilt: Je kälter die Gegend, desto geruchsärmer der Lavendel. Benediktiner-Mönche waren es, die ihn in unseren Gefilden nördlich der Alpen eingeführt haben.

Allerdings sucht man ihn in den bekannten Schriften der großen Heilkundigen und Hochkulturen der Antike vergebens. Schriftlich erwähnt wird er erst im frühen Mittelalter durch Hildegard von Bingen, die ihn in ihrem »Physica« als wärmend und trocknend beschreibt, aber ausdrücklich vor der inneren Anwendung warnt.

Im »Macer floridus«, in dem der französische Benediktiner Odo von Meung bereits mehrere Arten von Lavendel beschreibt, gibt es allerdings auch Hinweise auf innere Anwendung. Im Mittelalter wurde dem Lavendel im Volksmund u.a. auch der Name »Muttergottespflanze« gegeben. Er sollte Dämonen fernhalten, aber auch »unkeusche Gelüste« abwehren. Ob diese Mythen dazu beitrugen, daß er seit dem 16. Jahrhundert Einzug in die Bauerngärten hielt, ist allerdings nicht belegt. Doch allein die Färbung von Laub und Blüte und der betörende Duft sind ausreichende Argumente für die Anpflanzung im Garten.

Doch nun zurück zum eingangs zitierten Sprichwort: »Was Rosmarin für den Geist, ist Lavendel für die Seele«. Schon seit Jahrhunderten gilt Lavendel als »Balsam für die Seele«. Angst, Unruhezustände, Ein- und Durchschlafstörungen, nervöse Magen- und Darmbeschwerden und manches mehr kann mit den duftenden Blüten und Blättern kuriert werden. Wenn wir Lavendel nutzen, schaffen wir Momente »außerhalb der Zeit«, beruhigende und sanfte Augenblicke, die nicht nur unseren Körper und Geist, sondern eben auch unsere Seele reinigen.

Der kleine »Große« aus der Provence beruhigt und zentriert, ohne zu ermüden. Nachweislich hilft Lavendelöl in der Palliativmedizin und bei der Sterbebegleitung. Es wirkt beruhigend für den Sterbenden, wie auch für die Begleiter und die Angehörigen.

Lavendel wirkt darüber hinaus entzündungshemmend, antimikrobiell, antibakteriell, krampflösend und antiseptisch. Frische, mit ätherischem Lavendelöl behandelte Wunden eitern nicht, und auch die Schmerzen verschwinden daraufhin rasch. In der Volksmedizin gelten die Blüten als harntreibendes Mittel und als hilfreich bei Fäulnis- und Gärungsprozessen im Darm.

Äußerlich angewendet wirken Einreibungen entkrampfend und muskelentspannend. Das Öl hilft bei rheumatischen Beschwerden, Kopfschmerzen und Migräne und vermag sorgenvolle Gedanken aufzulösen. Portugiesische Forscher konnten zeigen, daß Lavendelöl bereits in geringen Konzentrationen verschiedene Hefe- (Candida-Spezies) und Fadenpilze abtötet, die beim Menschen Haut- und Nagelpilzerkrankungen verursachen können.

Köche stellen aus den duftenden Blüten Lavendelbutter, Lavendelsahne und weitere Süßspeisen her. Aromatisieren Sie doch einmal Vanilleeis mit zwei, drei Lavendelblüten oder Lavendelzucker, mit dem Sie auch Fleisch, Fisch und Gemüse karamellisieren können! Konfitüre, Pudding, aber auch Herzhaftes vom Grill, Wild oder Fisch sowie Salat profitieren von diesem Geschmack. Bei allem aber bedenken Sie: Weniger ist mehr!

Wer dies beachtet, eröffnet sich einen duftenden Schatz.

Gott befohlen und herzlichst,
Ihr Pater Gerhard

Weitere Infos
www.brunnenhof-kraeuter-und-mehr.de

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.«

Brunnenkressesalat in scharfem Orangen-Papaya-Dressing mit Vanille und gebratenem Lachs – für 4 bis 6 Personen –

250 g Brunnenkresse, 50 g Rucola, 200 g Karotten, 1 reife, mittlere Papaya
Die Brunnenkresse putzen, nur die groben Stiele entfernen, die feinen bis mittleren an den Blättern lassen. Den Rucola putzen und je nach Größe der Blätter halbieren. Die Karotten schälen und in feine Stifte hobeln. Die Papaya waschen, halbieren, die Kerne heraus löffeln und bei Seite stellen. Vom Fruchtfleisch etwa 100 g bei Seite stellen und das restliche Fruchtfleisch ebenfalls in feine Stifte hobeln oder fein würfeln.

100 g Papayafruchtfleisch, 0,25 Vanilleschote, 0,5 Knoblauchzehe, 75 ml Orangensaft, 1-2 TL gehackte Peperoni 2 Msp. fein geriebener Ingwer, 1 Msp. feiner Bio-Orangenabrieb 4 EL Olivenöl, 3 EL Balsamico bianco, 0,5 TL Senf, 1 TL Honig, 0,5 TL Zucker, Salz, Pfeffer
Das Papayafruchtfleisch grob zerkleinern und in einen schmalen, hohen Becher geben. Die Vanilleschote aufschlitzen und das Mark heraus kratzen. Die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Das Vanillemark, den Knoblauch und die restlichen Zutaten zur Papaya in den Becher geben und mit einem Stabmixer alles glatt pürieren.

4 (etwa 600 g) Stücke Lachsfilet mit Haut, 3 Knoblauchzehen, Butterschmalz und Olivenöl, je 2 Zweige Rosmarin, Thymian, Bohnenkraut o. ä., je 1 Msp. geriebener Ingwer und Bio-Orangenabrieb, 3 EL Butter, 2 EL fein gehackter Dill, Salz, Pfeffer etwas Zitronensaft
Die Lachsfilets mit einem Küchenpapier trocken tupfen. Die Knoblauchzehen schälen und mit der Faust anquetschen. Eine Mischung aus Schmalz und Öl erhitzen und den Lachs zuerst auf der Hautseite mit dem Knoblauch und den Kräutern kräftig anbraten. Den Lachs wenden, die Hitze zurück nehmen und ihn von der anderen Seite kurz braten und vollends durch ziehen lassen, bis er noch leicht glasig ist. Den Lachs in der Pfanne etwas bei Seite schieben. Den Ingwer, den Orangenabrieb in die Pfanne geben, die Butter dazu geben und schmelzen, den Dill in die Butter in die Pfanne rühren und diese Würz-Dill-Butter-Mischung über die Lachsfilets löffeln. Den Fisch mit Salz, Pfeffer und einigen Tropfen Zitronensaft würzen. Die Brunnenkresse mit dem Ruola, den Karotten- und den Papayastiften mit dem Salatdressing mischen, die Papayakerne darüber streuen und den Lachs dazu servieren.

Tipp: Dazu passt geröstetes Weißbrot! Schmeckt natürlich auch mit einem bunt gemischten Pflücksalat an Stelle von Brunnenkresse.

Nichts im Leben ist unpolitisch – Interview mit dem Punkrocker Lars Besa aus Leutenbach

Die Band NoRMAhL gilt als älteste Punkband Deutschlands. Gegründet 1978 in Winnenden, beschreiben ihre Songtexte das Lebensgefühl der 80er Jahre, als Kalter Krieg, verkrustete Strukturen und No-Future-Mentalität an der Tagesordnung waren. Lars Besa ist Kopf, Songschreiber und Sänger der Band. Die 1992 von ihm initiierte Aktion KEIN HASS IM WILDEN SÜDEN gegen Ausländerfeindlichkeit und Gewalt hat ihn über die Landesgrenzen hinaus bekannt gemacht.

Das Motto von NoRMAhL:
Unsere Songs sind geschrieben für alle, die ...
... die ihr Leben fernab von Globalisierungsgeschwätz, Profitgier und Gewinnmaximierung leben wollen.
... die ihr Leben in Selbstbestimmung und Freiheit und ohne Konventionen selbst gestalten wollen.
... die ihre Ansprüche nicht auf Kosten von Menschen, Tieren oder der Natur ausleben wollen.
... die Toleranz nicht nur für sich selbst einfordern.
... die trotz Staatsterror, Repressionen und Beamtenwillkür den Spaß, die Lust am Leben und Punkrock nicht verloren haben.

Lars, wir sind einige Jahre zusammen zur Schule gegangen. Wenn ich an diese Zeit zurückdenke, die späten 70er- und frühen 80er-Jahre in Winnenden, dann kommen so Begriffe in mir hoch wie Null-Bock-Generation, No-Future und ähnlich Pessimistisches. Eure frühen Texte spiegeln diesen Konflikt mit der Welt und dem Establishment wider. Wie bist du Punk geworden?

Lars Besa
Zuerst einmal: es ist sicher einfacher, als Jugendlicher NO FUTURE zu sein, als als 50jähriger. Aber du hast Recht, es war schon eine extreme Zeit, die heute teilweise verklärt wird. Nach dem Motto: es gab zwei Mächte, die für Ordnung sorgten. Aber so war es ja nicht. Es war ja wirklich Kalter Krieg. Man hat hier Atomraketen stationiert, und alles war ein Tanz auf dem Vulkan. Morgen konnte der letzte Tag sein. Also war unser Impuls zu sagen: Wir brauchen euren ganzen Scheiß nicht! Wir machen jetzt jeden Tag Party …

Ist der Punk also aus Frust und Weltuntergangsstimmung geboren? Er kam ja aus England.

Lars Besa
Ich kann nicht für England sprechen. Aber für uns war der Punk vor allem ein Ventil und eine Möglichkeit, aus diesem provinziellen Scheiß herauszukommen. Denn Punk war immer so eine ländliche Geschichte. Man mußte musikalisch nicht besonders viel können, man mußte nur die sogenannten Attitudes beherrschen. Und dann ging der Punk ab!

Es gibt ja die Legende, daß euer damaliger Gitarrist »Pipi« Pirpamer nur drei Griffe an der Gitarre beherrschte und ihr bereits von 3500 Zuschauern in Ungarn gespielt habt …

Lars Besa
Das ist gut möglich. Ich stehe auf der Bühne, seit ich 13 bin, und an viele Konzerte aus dieser Zeit kann ich mich gar nicht mehr erinnern. Es gab Zeiten, da haben wir im Jahr 150 Konzerte gespielt, als 16- oder 17jährige. Wie bei der Stuttgarter-Untergangs-Sound-Tour 1980 oder 1981. Das waren oft keine großen Hallen, sondern Jugendclubs mit schlechter Akustik, schlechten Anlagen, schlechtem Sound. Und doch scheint es echte Musik gewesen zu sein. Obwohl wir nicht viel konnten. Aber darauf kam es auch nicht an.

Angeblich war es ein Winnender, der den Punk nach Deutschland importierte?

Lars Besa
Ja, als Germar (Rehlinger) die ersten Ramones-Platten aus England mitbrachte, dachten

wir: Das ist doch jetzt geil. Das ist eine Musik, die ohne »Gefrickel« auskommt. Das ist etwas, was wir auch können. Es war einer vereinfachte Art, Musik zu machen. Es war eine Mischung aus aggressivem Sound und aggressivem Text und Spaß dazu und ein paar Irre auf der Bühne. So hat das zusammengepaßt.

Ihr habt bereits vor über dreißig Jahren über Selbstbestimmung und zivilen Ungehorsam gesungen. Heute erwacht die fremdgesteuerte Gesellschaft wie aus einem kollektiven Geistesschlaf und denkt auch über zivilen Ungehorsam nach. Der Wutbürger hat Hochkonjunktur. Wie siehst du diese Entwicklung?

Lars Besa

Gegen den »Wutbürger« verwehre ich mich. Denn der kommt ja meist aus der Ecke, wo angeblich alles Scheiße ist. Der gegen Ausländer ist etc. Ich sehe es eher so, daß es in den 80er Jahren bis etwa zur Zeit der Wende gar nicht in Frage gestellt war, ein selbstbestimmtes Leben führen zu können. Der wirtschaftliche Druck auf die Menschen war noch nicht so extrem. Die Gesellschaft war einigermaßen geöffnet. Wir sind nun als Band fast zwei Generationen alt, und vieles kommt heute wieder. Die Großdemonstrationen der 80er gegen atomare Bedrohung waren selbstverständlich. Dann begann der Staat in den 90er Jahren mit diversen Druckmitteln einzugreifen, wie der Hartz4-Scheiße, und durch die soziale Not ging immer mehr Freiheit verloren.

Heute entdecken wir, daß wir in einem reichen Land leben, in dem es alles gibt, aber keine richtige Freiheit. Dafür brauche ich aber keinen »Wutbürger« von der Pegida - denn dessen Interesse ist es nicht, wirklich frei zu sein, sondern der hat nur ein Interesse: Ausländer raus!

Anders ausgedrückt kommen wir aus einer Zeit, in der man uns gesagt hat, daß wir unsere Meinung frei äußern können, also nicht lügen müssen. Das ist heute so »verloddert«, daß Gestalten wie Donald Trump, die eine Lüge nach der anderen erzählen, Präsident werden können. Aber er ist nicht der Einzige. Und das erkennen die Menschen, daß es Eliten und Medien gibt, die uns eine Welt vorlügen, die es gar nicht gibt.

Den Wenigsten ist heute bewußt, daß in den frühen 80er Jahren ein »Grüner«, ein »Pazifist« oder ein »Wehrdienstverweigerer« noch als Staatsfeind galt. Alle mußten mitmarschieren. Heute haben wir gar keine Wehrpflicht mehr. Euer Lied »Fahneneid« (Anarchie, Anarchie – für die ganze Kompanie) ist also ein historisches Monument.

Lars Besa

Das Lied ist heute immer noch beliebt, und nach wie vor grölt der ganze Saal mit. Obwohl in den 80er Jahren die Bundeswehr eher nach dem Motto funktionierte: Wenn es tatsächlich Krieg gibt, ist eh alles egal. Denn der Feind war ja Rußland, und in Anbetracht der atomaren Übermacht hätte sich das Kämpfen eh nicht gelohnt. Als es dann später um die Teilnahme am Balkankrieg ging, wurde das Lied wieder aktuell. Und das ist es auch heute noch.

Einige eurer alten Texte waren sehr radikal, bishin zum Aufruf zum »Bullenklatschen«. Stimmt es, daß vor einigen Jahren deshalb der Verfassungsschutz bei dir angeklopft hat?

Lars Besa

Nein, nicht der Verfassungsschutz, sondern die Kriminalpolizei. Die Geschichte war so: Die sächsische Polizei hat gegen uns ermittelt, weil wir in den 90er Jahren ein Lied gespielt haben, von dem sich ein anwesender Polizist bedroht gefühlt hat. Weil in dem Lied Zeilen vorkamen wie: »Haut die Bullen platt wie Stullen« etc. Die Anzeige ging durch mehrere Instanzen, wurde aber fallengelassen. Vor drei Jahren kam dann nochmals die Aufforderung, wir sollten alle CDs, auf denen das Lied vorhanden war, abgeben. Weil das Lied jetzt verboten sei! Wir haben Einspruch eingelegt. Wieder hieß es, wir sollten alle CDs vernichten. Der Denkfehler der sächsischen Polizei war, daß man uns in einem rechtsradikalen Umfeld vermutet hatte und glaubte, daß es sich bei NoRMAhL um eine Wald- und Wiesenkapelle handele, die ihre CDs zu Hause lagert. Denen war nicht bewußt, daß die NoRMAhL-CDs bundesweit in den Läden stehen und überall, auch im Internet erhältlich sind.

Und daß tausende Fans eure Lieder auswendig kennen, wußte man in Sachsen wohl auch nicht ...

Lars Besa

Genau. Und so kam es dann zu einer Hausdurchsuchung bei allen Bandmitgliedern und zur Beschlagnahmung der dort gefundenen CDs. Das ging dann durch die Medien wie TAZ, SPIEGEL und so weiter. Auch das Fernsehen war beteiligt. Und der NoRMAhL-Song »Bullenschweine« ging in den Download-Charts auf Platz 1. (lacht)

Gesunde Zähne - gesunder Körper!

Tätigkeitsschwerpunkte:

- Laser-Zahnmedizin
- Ganzheitliche Zahnmedizin
- Umwelt-Zahnmedizin

Problemsprechstunden nur nach Vereinbarung:

- Mundgeruch:
- Schnarchen:

Sprechzeiten:
Mo. 9⁰⁰ - 12⁰⁰ und 14⁰⁰ -18⁰⁰ Uhr
Di. 9⁰⁰ - 12⁰⁰ und 14⁰⁰ - 19⁰⁰ Uhr
Mi. geschlossen
Do. 8⁰⁰ - 12⁰⁰ und 14⁰⁰ -18⁰⁰ Uhr
Fr. 7⁰⁰ - 13⁰⁰ und 14⁰⁰ -16⁰⁰ Uhr

Zahnarztpraxis
Dr. Steffen Balz
Gesunde Zähne - gesunder Körper!

Zahnarztpraxis Dr. Steffen Balz • Am Schillerplatz 5 • 71522 Backnang • Telefon: 0 71 91.6 88 34 • Telefax: 0 71 91.98 09 04

Wie stehst du heute zum Widerstand gegen die Staatsgewalt?

Lars Besa

Heute ist es mir zu blöd, zum Widerstand aufzurufen. Aber ich denke, als Jugendlichem steht einem eine solche Haltung sehr wohl zu. Denn vor allem Jugendliche spüren die Ungerechtigkeit in unserem Land sehr stark. Als Jugendlicher besteht auch eine direktere Konfrontation mit der Polizei, wenn man etwa als 15jähriger mit Lederjacke und Irokesenschnitt durch Stuttgart läuft und in diverse Kontrollen kommt. Das Lied ist ein Zeitdokument. Ich habe mir, als ich es damals geschrieben haben, keinerlei Gedanken gemacht, zu welchen Straftaten ich damit aufrufe. Ich wollte nur ausdrücken, wie es mir damals ging. Ich bin jedoch selbst nie verurteilt worden wegen Gewalt gegen Vollstreckungsbeamte.

Wobei ich viele Jugendliche verstehen kann, daß sie ein Problem mit der Polizei haben. Denn immer, wenn der Staat mit Argumenten nicht mehr weiterweiß, greifen Polizei und Justiz zu Maßnahmen, die angeblich gerechtfertigt sind. Und wer sich nicht fügt, leistet dann »Widerstand«. Und das »macht man nicht« in Deutschland …

Deine Aktion KEIN HASS IM WILDEN SÜDEN, an der 1992 auch Bands wie PUR teilnahmen, war sicher ein Highlight deiner Musikerkarriere. Sie entstand ja als Folge der ausländerfeindlichen Aktionen in Hoyerswerde 1991, als hunderte von »Wutbürgern« ein Flüchtlingsheim angriffen. Dasselbe erleben wir ja heute wieder.

Lars Besa

KEIN HASS IM WILDEN SÜDEN entstand unter anderem, um regionale Jugendeinrichtungen zu unterstützen. Ich schrieb damals einen Song, etwas angelehnt an die WE ARE THE WORLD-Aktion von Bob Geldof. Der Ertrag kam dann Jugendeinrichtungen zugute. Das sollte helfen, junge Menschen positiv zu beeinflussen. Wobei man sagen muß, daß wir hier im Raum Stuttgart diese rassistischen Probleme gar nicht hatten. Das war mehr der Osten der Republik, also die Ex-DDR.

Du bist heute neben der Punkmusik noch bodenständiger Unternehmer mit einem renommierten Handwerksbetrieb. Wie gehen Wut auf die Gesellschaft und Teilnahme an der Gesellschaft zusammen?

Lars Besa

Das Punkerleben war ja nicht nur Chaos. Und der Sprung von einem selbständigen Musiker zu einem selbständigen Unternehmer ist gar nicht so groß. Wer schon früh seine Konzerne selbst geplant und auch seine Verhandlungen mit Plattenfirmen selbst geführt hat, ist Selbständigkeit und Selbstbestimmung gewöhnt. Auch als Punk-Musiker muß man Vereinbarungen und Termine einhalten, auch wenn man oft zwei Tage zuvor nicht wußte, wie man heißt. Trotz allem muß man eine gewisse Disziplin an den Tag leben. Und wenn man vor ein paar Tausend Zuschauern spielt, muß man ebenso die Erwartungen erfüllen, als wenn man als Handwerker für einen Kunden tätig ist. Darum war der Schritt nicht ganz so schwer.

Und man glaubt gar nicht, wieviele ehemalige Punker heute in Positionen sind, wo man es nicht vermuten würde. Ein Bekannter stellte uns einmal in Hannover »den größten NoRMAhL-Fan aller Zeiten« vor. Wir betraten den Volksbank-Tower, und wie sich herausstellte, war es der Chef der Volksbank von Hannover. Der spielte uns dann alte NoRMAhL-Platten vor mit »Bootlegs«, die ich selbst nicht kannte. Auch in kreativem Berufen wie Werbeagenturen sitzen viele alte Punker. Und mir gefällt es heute als Punk-Musiker, strukturierter auf der Bühne zu stehen, weil auch die Band strukturierter ist.

Ihr habt euch ja in euren frühen Texten viel mit dem Thema Deutschland auseinandergesetzt. Wie in dem Song: »Deutsche Waffen und deutsches Geld, schaffen Ordnung in der Welt … « Wie siehst du die globale Rolle Deutschlands?

Lars Besa

Ich sage mir: für alles, was ich nehme, muß ich auch bezahlen. Wir begründen die Notwendigkeit unserer Einnahmen wie etwa durch den Waffenhandel damit, daß wir einen Teil der Einnahmen wieder ärmeren Ländern zur Verfügung stellen, oder für die Flüchtlinge ausgeben. Dabei lösen diese deutschen Waffen letztlich die Flüchtlingskrise mit aus. Daher kann ich auch die große Wut auf Angela Merkel nicht verstehen, die eine gewisse Form von Empathie zeigt, was man von einem Deutschen ja auch verlangen kann. Auch der große Haß, der jetzt geschürt wird, ist mir unverständlich. Denn sowohl an der Flüchtlingswelle nach dem Zweiten Weltkrieg, als auch an der jetzigen Flüchtlingswelle ist Deutschland als Land mitverantwortlich.

Engagierst du dich neben der Musik auch politisch?

Lars Besa

Immer, jeden Tag! Es gibt für mich nichts Unpolitisches auf der Welt! Und gerade in der Punk-Bewegung reicht das Spektrum von ganz links bis ganz rechts. So gibt es rechte Skinhead-Bands und rechte Grauzonen-Bands, die ebenfalls Punk spielen. Und wenn ich manchen Menschen sage, was für Arschlöcher sie sind, ist das für mich auch Politik. Und für mich ist Politik auch, in eine Kneipe zu gehen und dagegenzuhalten. Das fehlt in Deutschland immer mehr. Die Stammtischhoheit ist längst abgegeben. Und was mich auch ankotzt, ist die Feigheit bei anonymen, aber radikalen Beiträgen auf Facebook und so weiter. Wir haben unsere Meinung immer öffentlich nach außen und sogar auf eine Bühne gestellt. Heute versteckt man sich feige hinter einem Bildschirm. Und man legt eine Radikalität an den Tag, die selbst wir uns nicht getraut hätten.

Und das hinter irgendeinem Pseudonym …

Lars Besa

… genau. Und das ist es, was ich meine: Politik findet in jeder Minute statt.

Nochmal zurück zur Musik. Ihr tretet ja noch immer regelmäßig als Band auf. Überwiegt inzwischen der Spaß, oder geht es beim Punk immer um die Botschaft?

Lars Besa

Wenn ich auf der Bühne stehe, legt sich ein Schalter um, und dann wird aus Spaß »Message«. Ich komme heute zwar nicht mehr mit der Nietenlederjacke angefahren, aber durch die Aggressivität der Musik kommt eine bestimmte Stimmung auf. Dabei geht es nicht nur um die Texte, sondern um den Moment. Es kommt eine Power von der Bühne, und man kann sich zwei Stunden lang gehenlassen. Nach dem Konzert sind dann alle wieder friedlich.

Das Gespräch führte
Michael Hoppe

Weitere Infos
www.normahl.de

Überleben in der Natur! – Tagesexkursionen mit dem Survival-Trainer Dominik Knausenberger

Gestalten Sie Ihre Freizeit mal völlig anders, und lösen Sie sich vom Streß des Alltags!

Wir bieten erlebnis- und praxisorientierte Outdoor-Trainings, an verschiedenen Standorten in Baden-Württemberg und Rheinland-Pfalz. Lernen Sie, wie Sie sich gezielt auf Ihre fünf Sinne verlassen und mit dem auskommen, was die Natur Ihnen bietet. Erweitern Sie Ihre Komfortzone und entdecken Sie neue Seiten an der Natur und an sich selbst.

Gehen Sie hinaus, und erleben Sie das Abenteuer! Stellen Sie sich den Herausforderungen, nehmen Sie es mit den Kräften der Natur auf, und lernen Sie die Möglichkeiten natürlicher Materialien kennen!

Entdecken Sie den Abenteurer in Ihnen, und leben Sie die Wildnis!!!

Tagesexkursionen

u. a. am 18.3.2017 und 23.6.2017
Oder auf Anfrage.
75.- Euro p. P. oder Gruppentarif
(max. 8 Teilnehmer) 400.- Euro

Infos & Anmeldung

www.lebe-die-wildnis.de
Oder beim Naturscheck Magazin
mh@naturscheck.de
Tel: 0 79 45 - 94 39 69

Survival & Kommunikation – Teamtraining für Ihr Unternehmen

Wo besser als in der Natur können »Einzelwesen« lernen, zu einem echten Team zusammenzuwachsen?!

Die Natur ist gelebte Synergie, »chaotische« Vollkommenheit, grenzenlose Individualität und Vielfalt – und sie ist doch ein harmonisches Ganzes. Die Natur zeigt uns, daß wir zwar freie Individuen, jedoch alle aufeinander angewiesen sind. Die Natur lebt uns das Zusammenspiel aus Ursache und Wirkung vor, ist »der« Spezialist für unkonventionelle, aber nachhaltige Lösungen, und doch ist die Natur auch – wie wir Menschen – verletzlich.

Für die Teambildung in einem Unternehmen, in einer Abteilung oder einer disharmonischen Mannschaft ist ein »Survival- & Kommunikations-Training« eine große Chance.

Um einander besser kennenzulernen und zu verstehen, warum der Einzelne so handelt, wie er handelt und warum er so ist, wie er ist, bedarf es keines Hochseilgartens, keines Feuerlaufens und auch keines gemeinsamen »Bungee-Sprunges« - es bedarf der Menschlichkeit! Und der Erkenntnis, daß wir alle zu sehr viel mehr fähig sind, als wir vielleicht (noch) glauben. Diese Erkenntnis, in der Praxis erlebt, nutzt sowohl dem einzelnen Teilnehmer als natürlich auch Ihrem Unternehmen! Der Survival-Trainer Dominik Knausenberger und der NATURSCHECK-Herausgeber und Kommunikations-Trainer Michael Hoppe bieten ab März 2017 ein- und zweitägige Team-Trainings an. Alle finden im Raum Wüstenrot statt.

Inhalt: Überleben in der Natur, Selbstbewußtsein, Kommunizieren aber richtig, einfache Techniken zur Entspannung und Selbstheilung, Erfolg geschieht durch Loslassen, etc.

Weitere Infos

Naturscheck Magazin
mh@naturscheck.de
Tel: 0 79 45 - 94 39 69

Selbst anpacken und Natur gestalten

»Alle Vögel sind schon da, Amsel, Drossel, Fink und Star und die ganze Vogelschar«, so lautet der Anfang eines bekannten Kinderliedes. Inzwischen hat sich seit seligen Kindheitstagen einiges geändert. Naturschützer registrieren mit großer Sorge, daß die betörenden Rufe von Nachtigall, Pirol und Co. immer weniger in der heimischen Landschaft ertönen. Der spürbare Schwund liegt vor allem daran, daß den Vögeln in einer monotonen Landwirtschaft – gepaart mit dem industriellen Flächenfraß auf der grünen Wiese – die Lebensräume und somit die Nahrungsgrundlage in einem schleichenden Prozeß entzogen werden. Es stimmt bedenklich, daß inzwischen mehr Bienen und Insekten in den urbanen Ballungsgebieten durch die Lüfte schweben, als im ländlichen Raum.

Zum Glück findet speziell vor dem Hintergrund des Klimawandels ein allgemeines Umdenken statt. Ob Privatpersonen, Industrieunternehmen oder Kommunen: anstatt den Artenschwund klaglos hinzunehmen, kann jeder selbst aktiv werden und die Natur schützen. Inzwischen gibt es Industrieunternehmen, die durch ökologische Ausgleichsmaßnahmen oder umweltfreundliche Betriebsgelände der Natur etwas zurückgeben möchten.

In einer Broschüre der Landesanstalt für Umwelt, Messungen und Naturschutz Baden-Württemberg (Abkürzung: LUBW) wird der Leitfaden für ein naturnahes Betriebsgelände skizziert. Unternehmen, die im Einklang mit der Natur leben möchten, erhalten Tipps, wie sich naturnahe Außenanlagen realisieren lassen.

Industry goes green

Bei der naturverträglichen Gestaltung des Betriebsgeländes im Gewerbegebiet kommt heimischem Saatgut eine große Rolle zu. Heimische Pflanzen erweisen sich als resistent und sind eine wichtige Nahrungsgrundlage für die Tierwelt. Wildstauden und ungedüngte Blumenwiesen, die nur ein bis zweimal im Jahr gemäht werden, entpuppen sich auf dem Firmenareal als artenreiche Biotope. Mit einem durchdachten Regenwassermanagement können Firmen zudem hohe Gebühren für Abwasser sparen. Im Idealfall kann das Wasser auf dem Firmengelände versickern.

Eine Dachbegrünung wirkt sich ebenfalls positiv auf die Artenvielfalt aus. Schmetterlinge, Wildbienen und Käfer schätzen es, wenn das Firmendach sich in der milden Jahreszeit in eine blühende Oase mit »großzügigen« Nektar-Spendern wie Fetthenne, Thymian, Natternkopf oder Salbei verwandelt. Ein gutes Beispiel für eine naturnahe Dachbegrünung ist die Kunsthalle Würth in Schwäbisch Hall. Daß das Dach der Kunsthalle ein buntes Blütenmeer bereithält, wird aber erst bei einem Besuch der Dachterrasse im gegenüberliegenden Sudhaus sichtbar.

Manche Unternehmen legen inzwischen auch Teiche auf dem Betriebsgelände an, da sie damit schon positive Erfahrungen gesammelt haben. Beim Anblick von farbenfrohen Teichrosen und schillernden Libellen können Mitarbeiter kurz von der Arbeit abschalten. Auch so manch lukrativer Deal mit einem Großkunden wurde schon zwischen Schilfgürtel und Uferzone per Handschlag besiegelt. Der Artenreichtum auf dem Betriebsgelände nimmt sogar noch zu, wenn eine Verwilderung teilweise zugelassen wird. Naturnahe Betriebsgelände sind langfristige Projekte, bei denen Firmen oft Hand in Hand mit lokalen Umwelt- und Naturschutzbehörden zusammenarbeiten.

Deutschlandweite Projekte

In den Braunkohlegruben in Nordrhein-Westfalen brüten inzwischen Wanderfalken auf fahrbaren Baggerkränen(!). Der Greifvogelschutz funktioniert dort sehr gut. Als Kulturfolger weicht der Wanderfalke von seinen einstigen Nistplätzen in Steinbrüchen inzwischen auf Hochhäuser, Kraftwerke oder Fernsehtürme als künstliche Ersatzfelsen aus.

Einige Industrieunternehmen stellen bereitwillig Nistkästen für Wanderfalken zur Verfügung oder billigen ohne großen Aufhebens die Brut des Luftakrobaten, der im Sturzflug ein Tempo bis 300 Stundenkilometern erreicht. Selbst auf dem 285 Meter hohen Commerzbank-Tower in Frankfurt/Main oder der 185 Meter hohen Kochertalbrücke bei Geislingen hat der pfeilschnelle Falke schon seine Jungen großgezogen.

Nicht selten müssen Firmen mit gestiegenem Flächenanspruch heute für ökologische Ausgleichsmaßnahmen sorgen. Beispiel: Im Zuge des Windparks an der Kohlenstraße bei Schwäbisch Hall haben die Stadtwerke Schwäbisch Hall am Leippersberg bei Obersontheim mehrere Tümpel angelegt. Die Feuchtbiotope sollen wertvolle Rückzugsgebiete für Libellen und Amphibien werden. Beim umstrittenen Bauprojekt Stuttgart 21 wiederum stehen nicht Libellen und Amphibien im ökologischen Blickfeld, sondern Käfer und Eidechsen. Der Juchtenkäfer, der alte Bäume im Stuttgarter Rosensteinpark besiedelt, hat den Bahnprojektverantwortlichen schon einiges Kopfzerbrechen bereitet.

Die Mauereidechsen, die an den Bahngleisen in der Landeshauptstadt häufiger vorkommen, stellen für das Bahnprojekt Stuttgart 21 ebenfalls einen signifikanten Kostenfaktor dar. In einem Artikel der WELT vom 18. April 2016 mokiert sich die Autorin darüber, daß die Umsiedlung einer Mauereidechse bei S21 mit einer Kostensumme von 8.600 Euro zu Buche schlägt. An der Bahntrasse müssen 10.000 unter Naturschutz stehende Mauereidechsen umgesetzt werden.

Mental weiter als die ironisch kommentierende Welt-Autorin sind da Firmen, die auf ihrem Betriebsgelände eine Trockenmauer anlegen. Schnell wird die Trockenmauer von Eidechsen besiedelt, die lästige Fliegen und Mücken erbeuten. Auch im Brückenbau können die Projektverantwortlichen den Naturschutz nicht länger ignorieren. Unvergessen sind beispielsweise die jahrelangen Diskussionen um die geplante Waldschlößchen-Brücke in Dresden. Die Kleine Hufeisennase hat dort lange die Fertigstellung der Brücke verhindert.

Umweltprojekt »Stadtbiene«

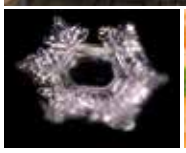
Obwohl es erste Ansätze in der Industrie für naturnahe Betriebsgelände gibt und parallel das Verständnis in Wirtschaftsvorständen für ökologische Ausgleichsmaßnahmen steigt: die meisten Industriebetriebe sind bekanntermaßen keine Wohlfahrtsbetriebe und stellen daher das firmeneigene Wirtschaftswachstum in der Regel immer noch weit vor ökologische Belange.

Vor einem Spagat zwischen gesundem Finanzhaushalt, pulsierenden Gewerbegebieten und ausreichend Stadtgrün stehen auch viele deutsche Kommunen. Einerseits soll die Kommune nicht nur kulturell, sondern auch ökologisch lebenswert sein. Andererseits soll der Ausbau von Industrie- und Gewerbegebieten die klamme Gemeindekasse auffüllen und den Wirtschaftsstandort attraktiv machen. Dennoch setzt sich in immer mehr Gemeinden die Erkenntnis durch, daß dem chronischen Artenschwund nicht mehr länger zugesehen werden darf. Städte wie Crailsheim ergreifen die Initiative, um der Natur in der Stadt genügend Raum zu geben.

Das Umweltprojekt »Stadtbiene« ist ein gutes Beispiel dafür, wie die Bürger und die Stadt in enger Kooperation dazu beitragen, die Artenvielfalt in Crailsheim zu erhöhen. Mit dem Projekt sollen Wildbienen gefördert werden, um so ein gesundes Ökosystem zu erhalten. In Baden-Württemberg finden sich viele Wildbienenarten inzwischen auf der »Roten Liste« wieder. Naturnahe Parkanlagen in der Stadt an der Jagst sollen Wildbienen anlocken.

Auch die Bürger in Crailsheim machen beim Stadtbienenprojekt eifrig mit. Jeder, der über ein kleines Gartengrundstück verfügt, kann Wildbienen helfen. Insektenhotels aus Bambusröhren sind im Garten schnell aufgehängt und ziehen bereits im Frühjahr die Mauerbiene an. Einige Wildbienenarten bevorzugen morsches Holz als Niststätte. Wer in seinem Garten daher Baumstümpfe oder morsche Äste bereitstellt, unterstützt damit auch die Blauschwarze Holzbiene.

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 Methusa - Ihr Gesundbrunnen im Odenwald!

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

sicher · zeitlos · schön

markilux frischt Terrassen und Balkone auf...

Markisen zum Winterpreis!
Schausonntag, 12.03., 13 – 16 Uhr

Gut betucht in die Zukunft!
Markisentücher – made in Germany

Wechseln Sie jetzt einschließlich Montage zum Festpreis.

Wir beraten Sie gern:
KNECHT Sonnenschutztechnik REPARATURSERVICE
Tel. 07135/ 9835-0
JALOUSIEN · RAFFSTOREN · MARKISEN
ROLLLÄDEN · ROLLOS · VERDUNKELUNGEN

Wiesenbachstraße 5-7
74336 Brackenheim-Botenheim
info@knecht-sonnenschutz.de
www.knecht-sonnenschutz.de

markilux

www.markilux.com

Hummeln wiederum mögen Reisighaufen im Garten genauso gerne wie der Igel. Auch ein Steinhaufen erhöht die Artenvielfalt im eigenen Gartengrundstück. Mit geeigneten Nisthilfen allein ist es jedoch nicht getan. Beim Crailsheimer Stadtbienen-Projekt geht es auch darum, das Nahrungsangebot für Wildbienen und andere Insekten generell zu verbessern. Ob Thymian, Färberkamille, Hauhechel, Esparsette, Mauerpfeffer oder Fetthenne – mit der richtigen Pflanzenauswahl lassen sich viele Wildbienenarten anlocken. Auch Staudenpflanzen wie Natternkopf, Wegwarte oder Kratzdisteln wirken auf Woll- und Sandbienen verführerisch.

Bei dem Projekt in Crailsheim stark involviert sind Volker Mauss aus Michelfeld und Rainer Prosi aus Crailsheim. Auf der Website www.wildbienen-kataster.de geben der Biologe Mauss und der Wildbienenexperte Prosi hilfreiche Tipps für eine ökologisch wertvolle Pflanzenselektion.

Regionale Initiativen

Wer sich weitere Anregungen für einen naturnahen Garten holen möchte, der sollte sich die faszinierenden Privatgärten von Susanne Abelein in Blaufelden-Wiesenbach (Telefon: 07953-926505) oder von Siegfried Stier in Kreßberg (Telefon: 0795-1241) ansehen. Alte Schloß-, Kloster- und Bauerngärtchen besitzen im Hohenloher Land eine lange Tradition. Seit Kurzem öffnen auch Privatgartenbesitzer aus dem Hohenlohischen ihre Obst- und Naturgärtchen für Besucher.

In Mais-Monokulturen ist kaum noch Platz für Insekten. Der Natur helfen könnten daher blühende Ackerrandstreifen. Wer bei einem Spaziergang in Feld und Flur heimisches Saatgut ausstreut, hilft damit der Artenvielfalt auf die Sprünge. Damit auch wieder mehr Schmetterlinge in Gemeinden und Städten umherflattern, nennt der Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND)

in der Broschüre »Überflieger im Schmetterlingsland Baden-Württemberg« empfehlenswerte Umweltschutzmaßnahmen. An der Aktion für mehr Schmetterlingsvielfalt beteiligt sich auch die Stadt Bietigheim-Bissingen.

Das städtische Biotop-Förderprogramm der 43.000 Einwohner starken Doppelstadt im Landkreis Ludwigsburg umfaßt eine extensive Begrünung von Verkehrsflächen. Rund um den Bahnhof stechen naturnahe Blumenwiesen ins

Auge. Bereits seit 2005 führen ehrenamtliche Mitarbeiter ein Tagfalter-Monitoring durch.

In der benachbarten Großstadt Heilbronn möchte man Schmetterlingsarten wie Schwalbenschwanz, Tagpfauenauge oder C-Falter ebenfalls neue Perspektiven bieten. Viele stadteigene Grünflächen werden jetzt nachhaltig genutzt. Im Jahr 1992 hat Heilbronn erstmals ein sogenanntes »Ackerrandstreifenprogramm« implementiert, das der Natur in der Neckarstadt zugutekommt.

Über 100 Landwirte beteiligen sich inzwischen an der Aktion. Sie säen am Ackerrand eine artenreiche Saatgutmischung und erhalten dafür von der Stadt jedes Jahr sogar einen vierstelligen Zuschuß. Schmetterlinge mit beeindruckenden Farbmustern wie Blutströpfchen oder Schachbrettfalter bereichern seitdem wieder die Natur in der Neckarstadt.

In der Gemeinde Kupferzell wurde im vergangenen Jahr ebenfalls ein Artenvielfaltprojekt rund um blühende Ackerrandstreifen diskutiert. Auch in Kupferzell sollen die Landwirte mit ins »Boot geholt« werden, um Schmetterlingen wieder mehr Nahrungsquellen zur Verfügung zu stellen.

Die Streuobstwiese

Der größte Garant für ökologische Artenvielfalt ist in Baden-Württemberg aber seit jeher eine intakte Streuobstwiese. Zwischen Apfel-, Zwetschgen-, Birnen- und Quittenbaum bleibt Platz für Tausende Tierarten. Zu den schützenswerten Arten in den heimischen Streuobstwiesen gehören insbesondere Halsband- und Trauerfliegenschnäpper, Wendehals, Gartenrotschwanz und Igel. Doch der größte Charaktervogel der Streuobstwiese bleibt eindeutig der Grünspecht.

Dünnbrettbohrer gibt es in der Politik genug und Volksvertreter, die mit gespaltener Zunge reden, leider auch: der Grünspecht dagegen bohrt lieber mit seinem Schnabel Lö-

Gesünder und leichter durchs Jahr mit dem richtigen Stoffwechsel
Borellien & Candida paroli bieten

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?! Oder haben sie etwa mit Candida-Belastung und/oder Borelliose zu kämpfen?

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.

Mit Hilfe der **Dunkelfeldmikroskopie** lässt sich bei Borelliose und Candidasis diagnostizieren und Heilanstöße setzen.

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

Ganzheitliche Zahnmedizin
Dr. med. univ. Budapest, Edith Nadj-Papp M.A.
www.dr-nadj-papp.de · Telefon 07156 - 8155

Mit PEAT in den Nullpunkt

- Neutralisieren von alten/aktuellen negativen Emotionen
- Dadurch auch Bereinigung der emotionalen Auslöser organischer Erkrankungen (META-HEALTH)
- Homöopathische Unterstützung ermittelt durch Psychosomatische Energetik (PSE)
- PEAT Firmencoaching schnell, leicht erlernbar, nachhaltig

Dipl. Ök., HP Astrid Paulini
astrid.paulini@t-online.de · www.heal-web.com

Rieger-Hofmann® GmbH

Anbau - Beratung - Verkauf
Samen und Pflanzen gebietseigener Wildblumen und Wildgräser aus gesicherten Herkünften

Zertifiziertes Wildpflanzensaatgut
VWW-Regiosaaten®
Verband deutscher Wildsamen- und Wildpflanzenproduzenten e.V.
Betriebs-Nr. 07 099 Kontrollstelle ABCert

Rieger-Hofmann GmbH
In den Wildblumen 7 - 11
74572 Blaufelden-Raboldshausen

Tel. 07952 / 9218 89-0 Fax-99
info@rieger-hofmann.de
www.rieger-hofmann.de

cher in den Boden, um mit flinker Zunge seine Leibspeise zu erbeuten. Der Grünspecht (lat.: Picus viridis) ist ein wahrer Ameisenkiller. Lustig sieht es aus, wenn der Grünspecht in bogenförmigen Bahnen fliegt oder am Boden herumhüpft.

Obwohl der Grünspecht noch relativ häufig ist, haben der Naturschutzbund (NABU) und der Landesbund für Vogelschutz in Bayern (LBV) bereits 2014 ein Zeichen gesetzt und ihn zum »Vogel des Jahres 2014« ernannt. Der Grünspecht dient bei der Naturschutzkampagne als Repräsentant für den Lebensraum Obstwiese. Der NABU führt eine Reihe von regionalen Projekten durch, um die traditionelle Obstwiese zu retten. Die Kooperation mit dem »Förderkreis regionaler Streuobstbau Hohenlohe-Franken e.V.« zählt beispielsweise dazu. Seit 1998 vertreibt der Verein seine Säfte, Most, Obstbrand und Honig unter dem Markennamen »Grünspecht«. Wer einen Grünspecht-Apfelsaft trinkt, unterstützt damit die Artenvielfalt auf Streuobstwiesen.

Patenschaften und Naturschutzgruppen

Die Landkreise in Baden-Württemberg übernehmen seit Jahren eine Streuobst-Patenschaft, um historische Obstorten zu fördern und somit gleichzeitig den Artenreichtum im Lebensraum Streuobstwiese zu erhalten. Der Landkreis Heilbronn übernimmt beispielsweise die Verantwortung für den Brettacher Apfel. Rund um Schwäbisch Hall wird Obstgrundbesitzern der Wiederanbau von Karcherbirne oder Berlepsch-Apfel schmackhaft gemacht. Im Hohenloher Land wird viel dafür getan, daß die Kirchensaller Mostbirne oder der Öhringer Blutstreifling nicht aus der Kulturlandschaft verschwinden.

Wer eine kleine Obstwiese besitzt, kann hier im Sinne der Natur einiges bewirken. Ein Strauchschnitt-Kurs bei einer regionalen Naturschutzgruppe lohnt sich. Teilnehmer werden dann eventuell den »Palmer-Schnitt« kennenlernen. Der »Remstal-Rebell« Helmut Palmer (Vater des Tübinger Bürgermeisters und Grünen-Politikers Boris Palmer) hat den nach ihm benannten Obstbaumschnitt einst perfektioniert. Privates Engagement auf der Streuobstwiese zahlt sich nicht nur in Form von leckeren Zwetschgenkuchen oder Apfelmus aus: auch die heimische Tierwert profitiert davon, wenn Obstwiesen wieder bewirtschaftet und Obstbäume gepflegt werden.

Jeder, der die heimische Flora und Fauna stützen möchte, findet durch die Mitgliedschaft in einer regionalen NABU-Ortsgruppe sinnvolle Naturschutzaufgaben. Mit Gleichgesinnten werden Nistkästen für schützenswerte Fledermäuse oder Vogelarten wie Steinkauz, Blaumeise oder Gartenrotschwanz nicht nur gezimmert, sondern hinterher auch aufgehängt und kontrolliert. Die regionalen NABU-Ortsgruppen bietet auch für Kinder und Jugendliche ein spannendes Umweltprogramm. Vor allem mit Kindern viel Spaß macht im Frühjahr das Sammeln von Kröten, die auf dem Weg zu ihren Laichplätzen gefährliche Straßen überqueren müssen.

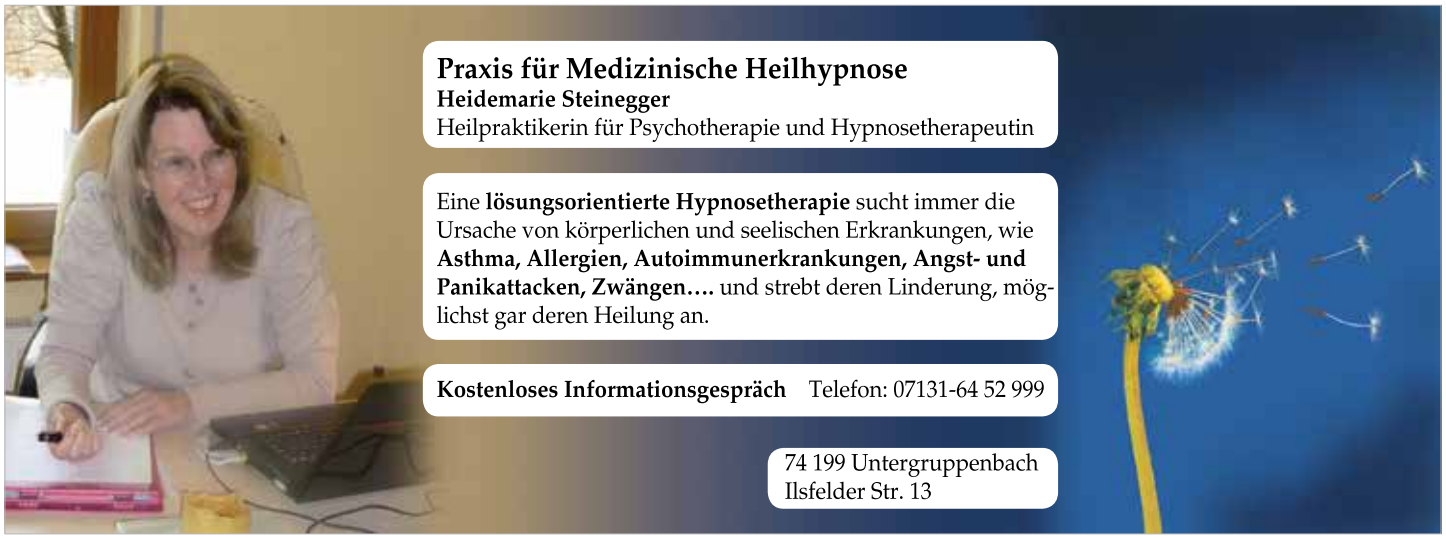
Erfahungsgemäß fehlt es lokalen Naturschutzorganisationen und Landschaftserhaltungsverbänden häufig am nötigen Kleingeld. Eine Spende kann dazu beitragen, daß die Naturschützer ihr leidenschaftliches Engagement auch in Zukunft fortsetzen können. Der NABU bietet zudem eine ehrenamtliche Ausbildung zum Schutzgebietsbetreuer an. Zu den spannenden Aufgabengebieten zählt das Erfassen von Tieren und Pflanzen in schützenswerten Biotopen sowie kleinere Landschaftspflegemaßnahmen.

Fazit: Es gibt eine Reihe von Möglichkeiten, um sich für die Natur vor der eigenen Haustür einzusetzen. Als erste Anlaufstelle und gute Informationsquelle dienen vor allem die Webauftritte der regionalen Naturschutzgruppen.

Text & Fotos
Andreas Scholz

Weitere Informationen

› Ausbildung zum Schutzgebietbetreuer:
www.nabu-bw.de/gebietsbetreuung
› Landschaftserhaltungsverbände in Baden-Württemberg
www.lpv.de/verbaende-vor-ort/adressen-baden-wuerttemberg.html
› »Stadtbiene« in Crailsheim
www.wildbienen-kataster.de
› NABU Baden-Württemberg
www.nabu-bw.de
› BUND Baden-Württemberg
www.bund-bawue.de
› Förderkreis regionaler Streuobstbau Hohenlohe-Franken
www.gruenspecht-saft.de
› Bauanleitungen Vogel-Nistkästen
www.nabu.de/tiere-und-pflanzen/voegel/helfen/nistkaesten/
› Bauanleitungen Insektenhotels
http://www.insekten-hotels.de/bauanleitung.html
› Anleitung Trockenmauer
www.hausjournal.net/trockenmauer-bauen



Perspektivenwechsel!

Immer wieder im Leben finden wir uns an einem Punkt wieder, an dem es gilt, etwas Altes abzuschließen, durch eine Tür zu gehen und in etwas Neues zu treten. Zeit sich zu fragen: Was will ich mitnehmen, was habe ich gelernt, was möchte ich zurücklassen und durch etwas ersetzen, das mir gut tut? Womit habe ich den Frieden in mir in der Vergangenheit eingeschränkt, mich selbst unter Druck gesetzt, worüber habe ich mich be-schwert, womit belastet?

Beim Nachsinnen über diese Fragen kamen mir ein paar Ideen - eigentlich sind es mehr Gedankenspiele, die ich aber gern ein Stück weit in mein Leben einfließen lassen möchte. Und zwar ganz konkret.

Die erste Überlegung ist folgende: Wie wäre es wohl, wenn ich mich nicht – wie wir alle das scheinbar gewohnt sind – hauptsächlich an die negativen Dinge erinnern würde, sondern wenn es ganz normal wäre, daß alles Positive mehr Gewicht hat?

Mir ist in den letzten Wochen aufgefallen, daß alles, was wir im Alltag als angenehm oder auch einfach nur neutral erleben, schnell wieder unter den Tisch fällt und in Vergessenheit gerät. Das Unangenehme bleibt uns meist viel länger erhalten. Klar, als der Mensch noch in Höhlen lebte und sich vor wilden Tieren schützen mußte, war so eine Ausrichtung auf das Bedrohliche wichtig für sein Überleben. Heute aber nutzt es uns nicht wirklich, wenn wir ständig mit gezücktem »Rotstift« unterwegs sind und alles Unschöne hervorheben. Das fabriziert nur Streß, und ein Körper, der von Streßhormonen gesteuert wird, ist nicht unbedingt der angenehmste Aufenthaltsort ...

Das zweite, womit ich gern experimentieren möchte, ist etwas, das so mancher vielleicht für reichlich merkwürdig hält: Und zwar frage ich mich, wie es wohl sein mag, ab und zu in die Vorstellung einzutauchen, es gäbe weder so etwas wie eine persönliche Vergangenheit noch eine Zukunft, die irgendetwas verheißen kann.

Einfach nur Dieses hier. Jetzt. Und nichts, das mich darin festlegt, wie ich das, was jetzt ist, zu interpretieren habe. Weil es einfach keine Vorerfahrungen gibt. Nur das nackte, auf jeden Fall überraschende Jetzt. Und ein großes Staunen. Über jedes Detail meiner Wahrnehmung. Über die Möglichkeit der Wahrnehmung selbst! Über das Wunder des Atmens. Des Schauens. Über jedes Geräusch – ohne mir dessen Ursprung bewußt machen zu müssen.

Immer mal wieder möchte ich mich für einen kurzen Augenblick »ausklinken« aus dem »Linearen« meines Lebens – aus all dem Gelernten, Begründeten, Verstandenen, Beurteilten, Interpretierten und angeblich Gewußten. Einfach nur ganz da sein – wie kurz auch immer es mir gelingt.

Und an eines noch möchte ich mich gern immer wieder erinnern, nämlich daran, daß ich eine Wahl habe. Ich kann wahrscheinlich nicht so oft darauf Einfluß nehmen, wie die Umstände in meinem Leben beschaffen sind oder mit welchen Ereignissen ich konfrontiert werde. Aber ich kann entscheiden, wie ich damit umgehen will.

Ich weiß zwar aus unzähligen Erfahrungen, daß in den meisten Situationen ganz spontan Gedanken in mir entstehen, die das Erlebte einordnen und bewerten. Und daß diese Gedanken in Blitzesschnelle passende Gefühle auf den Plan rufen. Und daß diese Gefühle mich ruckzuck zum Handeln verleiten können. Ich weiß aber inzwischen auch, daß ich selbst dann, während alles schon seinen unbewußten Verlauf nimmt, innehalten und die Weichen anders stellen kann.

Sobald ich merke, daß irgendetwas piekst und zwickt und höchstwahrscheinlich gerade schiefläuft, bietet sich mir die Chance, durchzuatmen. Mich selbst wieder ins Lot zu bringen.

Es ist klar, daß ich immer wieder »einschlafen« werde. Und daß man schlafend keine weisen Entscheidungen treffen kann. Auch klar, daß das Leben dann eher dem gleicht, was das Wort »Leben« von hinten gelesen ergibt.

Aber ich finde es so wichtig, daß ich mir immer wieder bewußt mache: Ich habe grundsätzlich eine Wahl. Über so vieles! Ich kann wählen, ob ich meine Gedanken glaube oder nicht. Ich kann wählen, ob ich meine Gefühle achtlos »in die Welt schleudere«, oder ob ich bereit bin, sie einfach wahrzunehmen, bis sie sich allein dadurch von selbst wandeln. Ich kann mir aussuchen, womit ich mich identifizieren will – welche Identifizierungen mir Freiheit und Leichtigkeit schenken und welche mich einengen und festlegen.

Bei mir liegt die Entscheidung, ob ich mich öffnen will oder verschließen, ob ich hinschaue oder wegschaue, ob ich meinen Fokus auf Äußerlichkeiten richte oder einen »inneren Weg« gehe, ob ich Widerstand leiste und kämpfe oder mich entspanne und hingebe.

Das hört sich leicht an – und letztlich ist es das ganz bestimmt auch. Daß es aber manchmal alles andere als einfach ist, das weiß ich nur allzu gut. Doch eines durfte ich in den letzten Jahren erfahren, und mit dem möchte ich schließen: Ich bin nicht allein. Keiner muß den Weg in ein bewußtes Leben voller Klarheit, Offenheit und Liebe (sprich Verständnis und Mitgefühl) allein gehen. Unterstützung kommt zwar oft unerwartet und nicht selten aus Ecken und Winkeln, in die man gar nicht geschaut hätte, doch sie ist da. Und darauf vertraue ich inzwischen voller Dankbarkeit und auch Demut.

Anselm Grün hat vor etlichen Jahren ein Buch geschrieben mit dem schönen Titel »Mein Weg in die Weite«. Diese Überschrift könnte ich mir gut vorstellen, wenn ich – vielleicht schon morgen – aus etwas »Altem« hinaustrete und durch die Tür gehe in etwas Neues, Frisches. Mag es auch ganz klein und unspektakulär scheinen – es ist auf jeden Fall bedeutsam.

Autorin
Sonja Bäsing
www.fuer-befreites-leben.jimdo.com

200 Jahre Fahrrad in Baden-Württemberg

»I want to ride my bicycle, i want to ride it where I like«, sang einst der unvergessene Freddie Mercury von Queen. Schon der viel zu früh verstorbene Sänger der britischen Rocklegende wußte um die positiven Effekte von Fahrradfahren an der frischen Luft. Ein Land der Radfahrer ist auch Baden-Württemberg. Zwischen Bodensee, Schwaben, Kurpfalz, Hohenlohe und Ostalb reiht sich ein Radweg an den nächsten. Begeisterte Radfahrer dürfen sich im Jahr 2017 auf viele Highlights auf und abseits der Radstrecken freuen: denn vor genau 200 Jahren erfand Karl Drais in Mannheim das erste Fahrrad. Das Jubiläum wird mit zahlreichen Sonderausstellungen gefeiert.

»Klingelingeling, die Post ist da«, verkündete im Nachkriegsdeutschland der Briefträger. Oft nutzte der gern gesehene Dienstleister ein einfaches Herren-Fahrrad als ideales Fortbewegungsmittel, um seinen Job zuverlässig ausüben zu können. Stets gut gelaunt stellte auch Briefträger Titus Müller seiner Kundschaft die Post zu. Titus Müller ist eine Figur aus einem Spielfilm, der im Jahre 1953 zum ersten Mal gezeigt wurde. Den fröhlich pfeifenden Briefträger verkörperte der bekannte Volksschauspieler Heinz Rühmann (1902-1994).

In dem Spielfilm macht sich die komplette Familie des Briefträgers mit dem Fahrrad nach Italien auf. Der Filmklassiker forcierte den Fahrradkult in Deutschland, der in den 1950er Jahren einsetzte und bis heute anhält. Auch der nachgeschobene Spielfilm »Immer die Radfahrer« (1958) – mit Hans-Joachim Kulenkampff und Heinz Erhardt in den Hauptrollen – verstärkte die Lust der Deutschen auf ausgedehnte Radtouren ins Grüne.

Schon die Kleinkinder lernten damals auf dem Dreirad, wie mit Muskelkraft durch das Treten von Pedalen der Bewegungsdrang »ungebremst« ausgelebt werden kann. Viele Eltern waren »stolz wie Bolle«, wenn das eigene Kind plötzlich ohne Stützräder auf dem Bürgersteig hin- und hersauste – der Nachwuchs hatte sich, bildlich gesprochen, quasi zum ersten Mal im Leben »freigestrampelt«.

Vom Drahtesel zum Hightech-Mobil

Die Zweiradbranche erlebte ab den 1950er Jahren einen regelrechten Boom. Hersteller wie Rixe, Adler, Badenia oder Attila waren bei Drahtesel-Anhängern in aller Munde. Das Rixe-Herrenrad mit der simplen Drei-Gang-Schaltung zählte in den 1970er Jahren zu den beliebtesten Marken und zur Grundausstattung von Schülern. Erst in der Pubertät ersetzte das Mofa bei den Jungs den Rixe-Fahrrad-Klassiker.

Die technische Entwicklung im Fahrradbau ging kontinuierlich voran – mit einem »Fuchsschwanz« als neckischer Dekoration am Lenker konnten die Jugendlichen in

der Clique nicht mehr punkten: es mußte irgendwann ein nigelnagelneues Fahrrad mit edlen Alu-Felgen, coolem Tacho, stoßdämpfender Federung, komfortablem Sattel sowie einer 21-Gang-Schaltung her. Ob luftdurchlässige Fahrradhelme, energieeffiziente LED Vorder- und Rücklichter, massive Sicherheitsschlösser, regenabweisende Radtaschen oder atmungsaktive Radjacken: das Fahrradzubehör fiel im Laufe der Jahre immer ausgereifter aus.

Herren-, Damen- sowie Rennräder werden dank Materialien wie Carbon leichter und kompakter. Auch der Fahrradschlauch muß weniger geflickt werden als früher. Die heutige Reifengeneration ist widerstandsfähig und trotzt auch den schwierigsten Bodenprofilen.

Der aufkeimende Trend zum Radwandern bildete auch die Geburtsstunde für spezielle Trekking-Räder. Mit einem Trekking-Rad sind kurze Downhill-Strecken auf unwegsamem Gelände im Gebirge oder im Wald genausowenig ein Problem wie ebene Streckenprofile im urbanen Asphaltdschungel.

Das Fahrrad als Sportgerät

Der rasante technische Fortschritt seit dem Ende des 20. Jahrhunderts spiegelt sich im Radsport auf faszinierende Weise wieder: die Fahrräder sind aerodynamisch verkleidet, die sportmedizinischen Erkenntnisse wachsen weiter an, und die Sportler sind heute viel athletischer und mental noch stärker als vor 25 Jahren. Die berühmt-berüchtigte Sportdevise der Olympischen Spiele »Citius, altius, fortius« (deutsch: »Schneller, Höher, Stärker«) scheint wie gemalt für ehrgeizige Radsportler. Auch wenn im Radsport in der jüngsten Vergangenheit nachweislich auch unerlaubte Mittel zur Leistungssteigerung im Spiel waren: es ist dennoch unfaßbar, mit welch hoher Trittfrequenz die Radsportprofis bei der Tour de France die höchsten Alpenpässe erklimmen.

Ebenfalls beeindruckend ist das aberwitzige Stakkato der Beine, dem die Zuschauer bei Bahnradrennen wie im Velodrom in Berlin kaum folgen können. Auf der Berliner Radrennbahn wurde schon so mancher Geschwindigkeitsrekord erzielt. Der aktuelle Stundenweltrekord der Männer liegt bei 54,5 Kilometern, bei den Frauen bei 47,9 Kilometern, und im Paracycling bei 41,31 Kilometern. Zum Vergleich: der erste Stundenweltrekord des Franzosen und späteren Tour de France-Gründers Henri Desgrange lag im Jahr 1893 bei 35,3 Kilometern!

Zur »Heizerstrecke« wird die Radrennbahn auch im Liegerad. Im September 2016 fuhr auf der Radrennbahn in Frankfurt/Oder der Deutsche Matthias König mit einem Spezialrad in einem »Affenzahn« 60 Minuten lang im Kreis. Der Radsport-Amateur kam dabei auf sagenhafte 57,6 Kilometer.

Ein Ende der irren Tempohatz scheint nicht in Sicht. Auch der »Masochismus« der Radprofis geht bei der Tour de France jedes Jahr weiter. Rund 3.500 Kilometer stecken den Radfahrern beim größten Radrennen der Welt in den Knochen.

Das E-Bike als Autoersatz

Die meisten Freizeitradler verzichten dagegen auf solche körperliche Strapaze und ziehen es vor, in gemütlichem Tempo über den Asphalt und über Stock oder Stein zu rollen. Schließlich gilt doch Fahrradfahren zu Recht als sanfter und gelenkschonender Sport – ob auf dem Ergometer im Fitnesscenter, beim Aquacycling oder beim »klassischen« Outdoor-Radeln.

Aber mal ganz im Ernst: das Radfahren an der frischen Luft ist immer noch das beste »Doping« für Körper und Seele. Das gleichmäßige Treten in die Pedale fördert die Ausdauer, und wenn in gemächlichem Tempo die menschenleere Landschaft an einem vorbeizieht, atmet die zivilisationsgeschädigte Seele auf.

Auch ein »Herzkasperle« muß niemand mehr riskieren, wenn es steil den »Buckel« hinaufgeht. E-Bikes haben längst ihren Siegeszug auf deutschen Straßen angetreten, was sich alljährlich auch bei der großen Reisemesse CMT in Stuttgart zeigt. Auf einem improvisierten Fahrradparcours können Messebesucher neben zeitlosen Herren-, Damen-, Renn-, Trekking- und Mountainbikes auch die neuesten E-Bikes und Pedelecs ausgiebig testen.

Obwohl der Kauf eines E-Bikes nach wie vor mit einem finanziellen Aufwand verbunden ist, könnte sich die Anschaffung lohnen: Wer mit dem E-Bike unterwegs ist, setzt ein wichtiges Zeichen im Kampf gegen den Klimawandel. E-Bikes sorgen gerade im Großstadtverkehr für die dringend notwendige Entlastung. Die riesigen Blechlawinen und der drohende »Verkehrsinfarkt« zur täglichen Rush hour sind ein großes Problem.

Die fast schon chronische Feinstaubbelastung in Stutt-

Schloss Langenburg
Erlebnis Hohenlohe

Das Ausflugsziel für die ganze Familie

Saisonstart: 8. April 2017

Gäste-Service

Schloss Langenburg
Schloss 1
74595 Langenburg

Tel. 07905 / 941 90 34
Fax. 07905 / 941 90 66

museum@schlosslangenburg.de
www.schloss-langenburg.de
facebook.com/erlebnis.schlosslangenburg

gart bringt die städtischen Verkehrsbetriebe und Fritz Kuhn zwangsläufig zum Umdenken. Die »E-Bike-Region Stuttgart« ist das erklärte Ziel des grünen Rathaus-Chefs. Der Fokus auf Elektromobilität spielt in den Zukunftsplänen des Ballungsraums Stuttgart eine gewichtige Rolle. Schon jetzt bietet Stuttgart ein 400 Kilometer langes Radstreckennetz mit 100 Ladestationen für E-Bikes und zirka 40 Verleihstationen. Für eine bessere Stadtluft fährt in der Schwabenmetropole so mancher Mitarbeiter in der Verwaltung inzwischen mit dem E-Bike zur Arbeit. In weitflächigen Stadtteilen erleichtern Fahrräder mit Hilfsmotor den Briefträgern die tägliche Arbeit. Die Bundespost stattet immer mehr Briefzusteller sukzessive mit E-Bikes aus.

Auch am Hauptbahnhof in Stuttgart stehen Dutzende E-Bikes und Fahrräder für Touristen bereit, um die schwäbische Landeshauptstadt auf nachhaltiger Basis zu erkunden. Der Vorteil: streikt der menschliche Körper doch mal, dann nimmt man das Fahrrad einfach mit in die S-Bahn. Barrierefreie Bahnhöfe mit Aufzügen für Rollstuhlfahrer und Radfahrer leisten ihren Beitrag, um die ehrgeizigen Klimaziele der Bundesregierung bis 2020 zu erreichen. Auch in anderen Großstädten gibt es rund um die Bahnhöfe Mietstationen für Pedelecs, E-Bikes und Fahrräder.

200 Jahre Fahrrad in BW

Die kurpfälzische Stadt Mannheim wird 2017 viele Radfreunde aus dem In- und Ausland anlocken. Das Land Baden-Württemberg begeht in diesem Jahr ein besonderes Jubiläum: vor genau 200 Jahren präsentierte Karl Drais in Mannheim seine Laufmaschine auf zwei Rädern und schuf damit die Urform des heutigen Fahrrads. Der Erfinder suchte damals nach einer schweren Hungersnot im deutschen Sommer nach einer Alternative zum Pferd.

Auf der sogenannten Drais-Route von Mannheim nach Schwetzingen können Geschichtsinteressierte die Jungfernfahrt von Drais' Ur-Fahrrad nachverfolgen. Im Techno-Museum Mannheim startet in diesem Jahr die große Landesausstellung »2 Räder – 200 Jahre. Freiherr von Drais und die Geschichte des Fahrrades«. Ab April 2017 läuft im Schloßgarten Mannheim die Fotoaustellung »Der erste Radweg der Welt« an. Ebenso im April feiert Mannheims Fahrradkino Premiere.

Der Erfinder Karl Drais kam in Karlsruhe zur Welt. In seiner Geburtsstadt finden 2017 ebenfalls zahlreiche Veranstaltungen rund um das Fahrrad statt. Vom 24. bis 28. Mai gibt es beim Welttreffen historischer Fahrräder allerlei nostalgische Drahtesel zu bestaunen. Vor der beeindruckenden Schloßkulisse sitzen dann Männer mit Frack und Melone auf historischen Hochrädern. Auch Fahrräder aus den Goldenen Fünzigern verwandeln den Karlsruher Schloßplatz kurzzeitig in ein dynamisches Freiluftmuseum.

Mit Sicherheit entdecken Fahrradhistoriker unter den Show-Stücken auch liebevoll restaurierte Fahrräder, die einst in den NSU-Werken gefertigt wurden. Die Firma NSU baute am Standort in Neckarsulm legendäre Zweirad-Prototypen. Von der Geschichte des ruhmreichen Zweiradherstellers zeugen die rund 350 Ausstellungsstücke im Deutschen Zweirad- und NSU-Museum in Neckarsulm.

Ein Abstecher zum Museum im Jubiläumsjahr lohnt sich!

Regionale Fahrradwege

Wie wäre es zum Beispiel mit einer Radtour auf dem Neckar-Radweg, der an Neckarsulm vorbeiführt? Der Neckar-Radweg startet bei Schwenningen und endet in Mannheim, wo der Neckar auf den Rhein trifft. Die dritte und die vierte Etappe des Neckar-Radweges sind besonders reizvoll, da sie an sehenswerten Burgen und Schlössern im Neckartal wie Burg Hornberg oder Zwingenberg vorbeiführen. Die dritte Etappe von Bad Cannstatt bis Bad Wimpfen Wimpfen erstreckt sich auf einer Länge von 102 Kilometern, und die historische Stauferstadt markiert die Endstation.

Bad Wimpfen ist wiederum der Ausgangspunkt für einen Abstecher zum benachbarten Kocher-Jagst-Radweg. Entlang der idyllischen Flüsse Kocher und Jagst gibt es ebenfalls viel zu entdecken. Mit Niedernhall, Forchtenberg und Ingelfingen laden gleich drei »Kochertalperlen« auf eine nähere Erkundungstour ein. Im mittelalterlichen Ortskern von Niedernhall begeben sich die Radwanderer auf die Spuren des ehemaligen Reichsritters Götz von Berlichingen, der einst hier die Schulbank drückte. In Forchtenberg sind die beiden Widerstandskämpfer Sophie und Hans Scholl aufgewachsen, die während des Nazi-Regimes ermordet wurden.

Eine leckere Weinprobe lockt in die pittoresken Rebhänge rund um das Ingelfinger Weinfaß. Ein imposantes technisches Bauwerk ist die Kochertalbrücke bei Braunsbach-Geislingen. Mit einer Höhe von 185 Metern zählt das Ende der 1970er Jahre konstruiertes Bauwerk zu den beeindruckenden Autobahnbrücken in Europa.

Auch im benachbarten Jagsttal winken lohnenswerte Aus- und Einblicke. Die Klosterkirche in Schöntal mit den markanten Doppeltürmen ist ein überregional bedeutsames Bauwerk, das mit wunderschönen Barockelementen geschmückt ist.

Ein Abstecher zu den historischen Stadtkernen von Langenburg und Kirchberg ist besonders zu empfehlen. Das gut ausgebaute Wander- und Radwegenetz hat in Kirchberg einen seiner wichtigsten Knotenpunkte und führt auch an der bekannten »Erlebnisherberge« vorbei. Eltern, die es lieber sehen, wenn ihre Kinder sich nach einer Radel-Tagesetappe noch im Freien austoben, sollten sich die Erlebnisherberge in Kirchberg vormerken (www.erlebnisherberge.de).

Oberhalb der Jagst erhebt sich die noch in vielen Bereichen in ein mittelalterliches Stadtbild eingebettete, schmucke Schloßanlage von Kirchberg. Im Sandelschen Museum gibt es zahlreiche Versteinerungen aus dem Hohenloher Muschelkalk zu sehen – vor über 200 Millionen Jahren war das Hohenloher Land noch ein riesiges Meer (das sogenannte Hohenloher Muschelkalkmeer). Bis heute können bei kleinen Spaziergängen am Jagstufer versteinerte Muscheln gefunden werden.

Auch unter Radfahrern soll es bekanntlich Autonarren geben: diese können auf Schloß Langenburg im Deutschen Automuseum herrliche alte Autos bestaunen, aus Zeiten, als diese noch Charakter und »Seele« zu haben schienen. Nachhaltige Action winkt im Waldkletterpark Langenburg. Dort können kleine und große »Kletteraffen« ihren natürlichen Bewegungsdrang ausleben und erfahren dabei knapp unterhalb der Baumkrone einiges über Teambildung und den Zusammenhalt in der Gruppe. Und das Schloß selbst ist allemal eine Reise wert!

Zweirad Probst:
die E-Bike-Experten
Wir bringen Sie auf den neusten Stand!
TOP: SERVICE • WERKSTATT • SORTIMENT

ZWEIRAD PROBST LAUFFEN/N
Testfahrten möglich
Fachkundige Beratung
Die wichtigsten Motorenkonzepte am Lager
Zweirad Probst KG
Ihr Bike-Spezialist
Stuttgarter Straße 44
74348 Lauffen am Neckar
Tel. +49 (0) 7133 5994
www.zweirad-probst.de

Ausbildung in der
Peter Hess®-Klangmassage
PETER HESS® INSTITUT

• Abbau von Stress
• schnelle Tiefenentspannung
• Unterstützung von Genesungsprozessen
In Ludwigsburg mit Beate Pihale
• Klangmassage I – Die eigene Mitte stärken · 06.–07.05.2017
Kursgebühr: 220 € · Anmeldung + Info unter Tel.: 04252-9389114
• 1 Tages-Workshops · Info unter: Klang@B-Pihale.de
E-Mail: info@peter-hess-institut.de · www.peter-hess-institut.de

– 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

Jeden Sommer organisieren die Tourismusverbände im Hohenloher Land die »Tour de Hohenlohe«. Hobbyradler bevölkern dann am letzten Sommerferienwochenende von Baden-Württemberg die Radwege im Land der Burgen und Schlösser. Dieses Jahr findet die Tour de Hohenlohe vom 10. bis 11. September 2017 statt.

Vom Limes bis zum Bodensee

Es gibt aber genügend Ausweichstrecken, in denen Radfahrer die ersehnte Ruhe und Stille finden. Der Bühlertalradweg und der Rottalradweg sind empfehlenswerte Alternativen abseits des bekannten Kocher-Jagst-Radweges. Im Rottal kommt der Radfahrer an historischen Wasserrädern und Sägemühlen vorbei. Die Holzwirtschaft in Kombination mit Wasser spielte im Rottal bis weit in das 20. Jahrhundert hinein eine wichtige Rolle. Im Rottal ist ein Abstecher zum Deutschen Limes-Radweg jederzeit möglich.

Bei Gleichen lohnt sich eine kurze Rast am Naturschutzgebiet Gleichener See. Von hier ist es nicht mehr weit bis zur Limesblicke-Aussichtsplattform. Einst verlief der römische Grenzwall auch durch das Hohenloher Land. Weitere Anlaufpunkte auf dem Deutschen Limes-Radweg bilden die rekonstruierten Limes-Grenztürme in Mainhardt-Gailsbach und in Großerlach-Grab.

Ob Kraichgau-Hohenlohe-Radweg, Alb-Neckar-Radweg, Heidelberg-Schwarzwald-Bodensee-Radweg, Hohenlohe-Ostalb-Radweg, Odenwald-Madonnen-Radweg, Schwäbische Alb-Radweg, Taubertal-Radweg oder Stromberg-Murrtal-Radweg: die lokalen Tourismusverbände in Baden-Württemberg buhlen mit attraktiven Streckenprofilen und Themenradwegen um Radtouristen und sorgen für mehr sanften Tourismus.

Auf regionalen Themenradwege-Portalen im Internet gibt es kulturelle Veranstaltungskalender, unzählige Einkehrtipps sowie hilfreiche Hinweise auf Ladestationen für E-Bikes. Für mehrtägige Fahrradtouren gibt es in Baden-Württemberg zudem sogenannte Bett + Bike-Angebote. Das touristische Webangebot der regionalen Tourismuswirtschaft reicht von Radtourenplanern mit GPS-Technik oder Radtour-Apps für Smartphones bis hin zu Radblogs, auf denen Freizeitradler von ihren schönsten Erlebnissen im »Radsüden« berichten.

Autor
Andreas Scholz

Weitere Informationen

200 Jahre Fahrrad in BW
www.200jahre-fahrrad.de
Zweiradmuseum in Neckarsulm
www.zweirad-museum.de
Website Karl Drais
www.danke-karl-drais.de
Technoseum Mannheim
www.technoseum.de
Radtroutenplaner Baden-Württemberg
www.radroutenplaner-bw.de
Radsüden Baden-Württemberg
www.radsueden.de
Landesradfernwege in BW
www.tourismus-bw.de/Natur/Radfahren-in-Baden-Wuerttemberg/Landesradfernwege
Bett + Bike in Baden-Württemberg
www.bettundbike.de/bundesland/baw
Kocher-Jagst-Radweg
www.kocher-jagst.de
Neckar-Radweg
www.neckarradweg.de
Stromberg-Murrtal-Radweg
www.stromberg-murrtal-radweg.de
Deutscher Limes-Radweg
www.limesstrasse.de/deutsche-limes-strasse/radweg

Mehr Balance im Leben durch Reconnective Healing® und The Reconnection®

Reconnective Healing®

Mit Reconnective Healing® (auf Deutsch: Heilung durch Rückverbindung) bietet sich die Möglichkeit, Zugang zu einem neuen, umfassenderen Spektrum der Heilung zu erhalten, das so bisher nicht zur Verfügung stand. Heilung durch Rückverbindung schließt nicht nur alle bekannten Formen der »Energieheilung« mit ein, sondern reicht weit über sie hinaus!

Es eröffnen sich unvorstellbare Möglichkeiten, wenn der Mensch im Einklang von Körper und Geist lebt! Die Selbstheilungskräfte des Körpers entfalten sich, das Gemüt entspannt sich, und wo einst Streß war, zeigt sich wundervolle Balance!

Der erste wichtige Schritt liegt darin, die Verantwortung für die eigene Situation und die eigenen Probleme zu übernehmen und zu erkennen, daß die Kraft sie zu verändern bereits in jedem von uns steckt.

Reconnective Healing® bringt neue Lebensenergie für Körper und Geist und bewirkt die Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Körperliche, emotionale und geistig-spirituelle Heilungen können geschehen, es kann sich mehr Gelassenheit, Lebensfreude und Klarheit einstellen. Reconnective Healing® bringt außerdem die persönliche Entwicklung auf stimmige Weise in Schwung und geht damit weit über die Behandlung und Bekämpfung von Symptomen hinaus. Reconnective Healing® ist die Rückkehr zum optimalen Zustand des Gleichgewichts.

In einem speziellen Prozeß zwischen dem Praktizierenden, dem Klienten und der Intelligenz des Universums findet der Austausch von Energie, Licht und Information statt. Das Zusammenspiel mit diesen deutlich spürbaren Energien beginnt während der Sitzung und hält lange nach deren Ende an. Die Heilung im Sinne von »ganz werden« kann stattfinden.

Cornelia Füssel, Praktizierende für Reconnective Healing® und The Reconnection®: »Als ich das erste Mal mit den heilenden Frequenzen von Reconnective Healing® in Kontakt kam, erlebte ich ein wahres Hochgefühl! Seither hat sich mein Leben verändert: ich habe meine Berufung gefunden, bin viel selbstsicherer geworden und mein Leben ist im Gleichgewicht.«

Heike Render, Praktizierende für Reconnective Healing® und The Reconnection®: »Durch meine Arbeit als Krankenschwester und Heilpraktikerin war ich der Energiemedizin gegenüber schon lange Zeit aufgeschlossen. Auf der Suche nach verschiedenen Methoden kam ich durch eine DVD über Heilmethoden auf Eric Pearl. Auf diese Weise habe ich meine Methode gefunden.«

Weitere Informationen

Cornelia Füssel. Herrenweg 8
74549 Wolpertshausen
Tel.: 07904/944263
www.healing-fuessel.de
Heike Rendler,
Morsteiner Weg 31/E
74582 Dünsbach
Tel.: 07952/926528
www.healing-rendler.de

Sind Sie auch ein Goldfisch?

Wie Sie vielleicht bereits gelesen haben, befinden wir uns in der Fastenzeit. In der Regel wird Nahrung gefastet. Wie wäre es mal mit einem Medien-Fasten? Dem Reduzieren des digitalen Informations-Flusses für einige Zeit - es müssen ja nicht gleich 40 Tage sein.

Warum Medien-Fasten?

Seit zehn Jahren verändert sich die digitale Welt in rasantem Tempo und mit ihr auch wir. Das wirft Fragen auf:

› Sind wir uns der allgegenwärtigen medialen Begleitung bewußt?

› Sind wir bereit dafür?

› Haben wir eventuell vergessen, in unserem Informations-Fluß auch mal kleine Inseln der AUS-ZEIT zu finden?

Und was hat das mit Goldfischen zu tun?

Bei einer Studie von Microsoft im Jahre 2015 wurden 2000 kanadische Menschen zu ihrer Mediennutzung und dem Einfluß auf ihre Aufmerksamkeits-Spanne befragt und getestet. Es wurde festgestellt, daß die allgemeine Aufmerksamkeitsspanne von 12 Sekunden im Jahr 2000 auf durchschnittlich 8 Sekunden gesunken ist. Die Aufmerksamkeits-Spanne eines Goldfisches beträgt 9 Sekunden!

Jetzt läßt sich vielleicht über den Sinn und Zweck einer solchen Studie streiten oder der Auftraggeber kritisieren. Kann man machen, muß man aber nicht. Ich nehme es zum Anlaß, darüber in den Dialog zu kommen, über das, was womöglich oder scheinbar der Grund dafür ist, daß wir uns im Schnitt für immer kürzere Zeit auf etwas konzentrieren können, um dem jetzigen Moment unsere volle Aufmerksamkeit zu schenken. Und somit auch uns selbst, ebenso wie den Menschen und Dingen in unserem Wirkungskreis!

Das fällt mir gerade jetzt auch bei mir selbst auf, während ich diesen Artikel schreibe. Ständig möchte mein Verstand abschweifen, er sucht nach der nächsten neuen Information. Denn das ist das, was unser Gehirn ständig macht: es sucht nach Neuigkeiten und präsentiert sie uns. Weil wir uns durch den permanenten Konsum von kleinen Informations-Stücken genau so trainiert haben. Das hat ja prima funktioniert! Also wage ich es auch zu sagen: dann können wir uns auch das Gegenteil (wieder) antrainieren! Dazu später mehr.

Sind wir uns der allgegenwärtigen medialen Begleitung bewußt?

Nein? Dann sollten wir uns zuerst bewußt machen, daß wir Zeitzeugen der Digitalisierung sind! Wir können beobachten, wie die Welt um uns herum immer mehr digitalisiert wird. Das muß nicht zwangsläufig schlecht sein, denn wir müssen uns nicht zu Sklaven der Technik machen. Die Technik ist ein Werkzeug. Wir können gestalten, wir müssen es nur wollen! Und das hat etwas mit Haltung zu tun.

Machen Sie sich genau jetzt bewußt, wie Ihr Medienkonsum ist. Wie, wann, wie oft und wie lange nutzen Sie Informationen aus dem Internet, Smartphone, Tablet, Computer, TV, Hörbücher, Musik, und was macht das mit Ihnen? Was passiert mit all den vielen digitalen Informationen über Sie und das, was Sie interessiert? Und was macht das Bewußtsein darüber mit Ihnen?

Machen Sie eine Liste! Beobachten Sie Ihren Medienkonsum eine Woche lang, oder nutzen Sie hierfür eine App wie »Offtime«, die die Dauer und Häufigkeit der Smartphone-Nutzung aufzeichnet und gelegentlich zu einer Auszeit einlädt. Eine App dafür ist paradox? Dann machen Sie es analog!

War das vor 10 Jahren auch schon so?

Wie war das Leben vor 2007, das Jahr, in dem das iPhone vorgestellt wurde und die digitale Welt inklusive unsere Medien-Nutzung radikal verändert hat? Jahrhunderte lang wurde sehr »langsam« kommuniziert und informiert. Die Zeitung kam einmal am Tag, und neue Informationen aus der ganzen Welt lieferte dann erst wieder der nächste Tag oder die Nachrichten-Sendung am Abend im TV. Das waren deutlich weniger Informationen als heute, und wir hatten viel mehr Zeit, um die Informationen zu verarbeiten, um darauf zu reagieren.

Wann haben Sie den letzten echten Brief geschrieben, händisch? Zu lange her? Dann schreiben Sie doch mal wieder einem lieben Menschen, und freuen Sie sich darauf, wenn nach Tagen oder Wochen eine Antwort kommt. Das ist ein gutes Experiment, um während der Wartezeit die Vorfreude auf die Antwort zu genießen und trotzdem nicht ständig darauf zu warten. Warten Sie nicht, sondern genießen Sie den Augenblick!

Sind wir bereit dafür?

Meines Erachtens gibt es hierfür keine kollektive Antwort, das kann nur jeder selbst beantworten. Auf jeden Fall sollten wir unseren Platz als Gestalter des Infor-

mations-Flusses wiederfinden und uns nicht von all den Neuigkeiten kontrollieren lassen.

Prüfen Sie, was die Neuigkeiten über das aktuelle Weltgeschehen mit Ihnen machen. Welche Emotionen lösen die Informationen über die Lage in Europa, den USA, Krieg, Terror sowie allgegenwärtige Werbung bei Ihnen aus?

Die Produzenten der meisten Informationen zielen mittlerweile auf Ihre Emotionen ab. Bleiben Sie fokussiert, und Sie werden entdecken, daß all das absolut nichts mit Ihnen und dem jetzigen Augenblick zu tun hat. Dann sind Sie frei von den Zwängen der Informations-Maschinerie und können bewußt entscheiden, was jetzt wichtig für Sie und Ihre Mitmenschen ist.

Machen Sie folgenden Test: Wenn Sie Smartphone-Nutzer sind, dann öffnen Sie einfach mal Ihre Lieblings-App, und beobachten Sie, welche Emotionen in Ihnen ausgelöst werden und ob Sie den Grund dafür erkennen können. Öffnen Sie dann eine App, die Ihnen Informationen über das Weltgeschehen liefert. Was löst das in Ihnen aus? Bleiben Sie fokussiert - richten Sie Ihre volle Aufmerksamkeit auf diese Vorgänge.

Achtsamkeit lenkt Ihren Fokus auf den jetzigen Moment und wird Ihnen helfen, sich nicht in den Informations-Strudel komplett einsaugen zu lassen.

Haben wir eventuell vergessen, in unserem Informations-Strudel kleine Inseln der AUS-ZEIT zu finden?

Ich sage JA! Macht aber nichts, denn Sie können genau jetzt anfangen, das zu ändern. Eines der tollsten Wunder der Natur hilft Ihnen dabei: der Körper und seine Signale, die Informationen, die er uns sendet.

Vor allem der Atem könnte hierbei Ihr neuer Freund werden. Die ganze Informations-Flut streßt uns, und immer, wenn wir gestreßt sind, wird unser Atem flach und schnell. Durch die Übung der Achtsamkeit können Sie diese Impulse bewußter wahrnehmen und sich immer wieder auf den jetzigen Moment fokussieren.

So erreichen Sie eine reflektierte statt reflexhafte Nutzung der digitalen Möglichkeiten, und Sie können Ihre eigene Rolle als Mediennutzer hinterfragen. Indem Sie als Filter agieren, können Sie für sich und andere das Informations-Rauschen reduzieren.

Kurze Phasen der medialen Entziehung sind der erste Schritt, um regelmäßig und bewußt innehalten zu können. Das bietet Ihnen wiederum die Möglichkeit, konzentriert arbeiten und leben zu können.

Zum Schluß eine Übung:

Nehmen Sie sich nach der Lektüre einige Minuten Zeit, um darüber nachzudenken, zu reflektieren, wie es um Ihre Mediennutzung steht!? Natürlich wird Ihr Verstand nach nicht allzulanger Zeit beginnen, Ihnen Gedanken zu präsentieren, die Sie ablenken möchten. Ob Sie auf dieses Angebot eingehen, bleibt dann Ihnen überlassen. Wenn Sie bei sich bleiben wollen, dann lenken Sie Ihren Fokus kurz auf Ihre Atmung. Wie die Luft ein- und wieder ausfließt, wie sich die Bauchdecke hebt und wieder senkt. Punkt!

Wie lange können Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit im jetzigen Moment bleiben? Sind Sie ein Goldfisch?

Und die Verrückten unter uns können sich einfach mal 10 Minuten nackt mit Ihrem Smartphone vor den Spiegel stellen. Na, wie fühlt sich diese Zweisamkeit an?

Vor allem empfehle ich Ihnen, nicht nur schwarz/weiß zu sehen: digital ist nicht per se schlecht und analog nicht per se gut. Finden Sie Ihre Balance, hierbei kann Ihnen Achtsamkeit helfen.

In diesem Sinne: Möge die Achtsamkeit mit Ihnen sein!

Christian Jeschke

Autor

Christian Jeschke, Unternehmensberater, Achtsamkeits-Trainer & Naturpädagoge aus Wüstenrot
www.iO-PARTNER.de
www.CHRISTIANJESCHKE.de

Event-Tipp

Medien-Fasten im Quellhof
Freitag, 5. Mai, 16 Uhr bis Sonntag, 7. Mai, 14 Uhr
mit Christian Jeschke & Jörg Thimm-Hoch, Preis: 190,- EUR
Ermäßigter Preis: 160,- EUR + 2 Tagessätze (Unterkunft & Vollwertverpflegung)

Buch-Tipp

1.Digitaler Burnout
von Alexander Markowetz
2.Kopf hoch! Smartphone ist heilbar
von Oli Hilbring

Dieser Artikel inkl. Microsoft-Studie als pdf (englisch):
www.christianjeschke.de/goldfisch

APOTHEKER BERND KLEINHANS

» HOMÖOPATHIE
» SCHÜSSLER-SALZE
» BACH-BLÜTEN
» NATURKOSMETIK
» EIGENE TEEMISCHUNGEN
» ETHERISCHE ÖLE
» HILDEGARD MEDIZIN
» ALLES FÜR MUTTER & KIND
» ANTHROPOSOPHISCHE ARZNEIMITTEL

IHRE APOTHEKE FÜR NATURHEILMITTEL

ANNO 1359

KAISERSTR. 32 · HEILBRONN
TEL. 07131-89071 · FAX 89073
NATUR@SICHERERSCHE.DE
WWW.SICHERERSCHE.DE

SICHERER'SCHE APOTHEKE

Was Sie schon immer über die Geld-Welt wissen wollten und nie zu fragen wagten – Antworten des Finanzexperten und »Mr. Dax« Dirk Müller

Dirk Müller ist seit vielen Jahren das Gesicht der Börse. Kompetent und charismatisch versteht er es, das Börsenlatein so zu übersetzen, daß es auch Normalsterbliche begreifen. Er nimmt kein Blatt vor den Mund und spricht Klartext. Für den NATURSCHECK beantwortet er regelmäßig Fragen rund um das Thema Geld.

Herr Müller, und wieder sind drei Monate vergangen. Unser letztes Gespräch fand im November statt, zwei Tage nach der Präsidentschaftswahl in den USA. Inzwischen ist Donald Trump inthronisiert und setzt so manches um, was er angedroht hat. Wie haben Sie die ersten Wochen der Ära Trump erlebt?

Dirk Müller

Ich teile diese Aufregung, die wir hier medial haben, nicht. Da ist sehr viel Lärm um verhältnismäßig wenig. Donald Trump setzt das um, was er angekündigt hat. Was hatte man denn erwartet? Daß er das Gegenteil tut? Er tut das alles sehr hemdsärmelig, sehr pragmatisch und auf eine Art und Weise, wie man es in der Politik bisher nicht kennt. Er geht an die Sache heran wie ein Unternehmer. Das ist sicher ein ungewöhnlicher Politikstil, aber man sollte ihm doch einmal die Chance lassen, zu zeigen, was dabei herauskommt.

Was die Kritik an den einzelnen Punkten seiner Entscheidungen angeht, die ja für so viel Aufregung sorgen, so ist auch diese völlig überzogen. Man sollte hinterfragen: worüber regen wir uns da genau auf? Wie etwa den Bau der Mauer zu Mexiko. Diese Grenze existiert ja. Das ist ja nun keine neue Erfindung des Donald Trump. Sie existiert seit Jahrzehnten mit Zäunen, Türmen, Wachmannschaften und so weiter.

Nur ist diese Grenze in der Vergangenheit löchrig gewesen wie Schweizer Käse. Trump will diese Grenze wieder ihrer eigentlichen Funktion zuführen. Natürlich könnte man nun grundsätzlich diskutieren, ob man für eine Welt ohne Grenzen ist.

Ich habe mir auch einige Vorträge bzw. Ansprachen von ihm an die amerikanische Wirtschaft angehört und muß sagen: Aus amerikanischer Sicht sind seine Vorschläge absolut nachvollziehbar. Und Donald Trump ist ja nicht Präsident von Europa oder von Deutschland. Und ich würde mir wünschen, daß ein deutscher Präsident einmal so eine Rede halten würde.

Es geschieht derzeit sehr viel Politik hinter den Kulissen. Hier sind große Mächte am Werk auf beiden Seiten. Es geht um Lagerkämpfe großer, mächtiger Gruppierungen, die natürlich medial unglaublich aufheizen gegen Trump. Das wird in den nächsten zwei, drei Jahren zu großen Verwerfungen führen, ein echter Kampf der Titanen.

Seit Donald Trump wird ja viel über Narzißmus philosophiert. Der eine oder andere Psychologe würde den US-Präsidenten gerne einweisen lassen. Tatsächlich sind viele seiner Aussagen nicht gerade von großem Realitätssinn geprägt. Aber sind nicht die meisten Machtmenschen in der Politik verrückt, wenn man beispielsweise Stoffe zuläßt, die unsere heimischen Bienen auslöschen, die letzten Regenwälder abholzt und noch immer an den Gott des ewigen Wachstums glaubt?

Dirk Müller

Ich glaube, dieser Typus Mensch, der sich mit Ellbogen und Narzißmus nach oben kämpft, der sich durchdrückt und alle anderen weggrätscht, der ist typisch für die Politik. Während unsereiner, der noch normalen Verstandes ist, nach dem Motto »Leben und leben lassen« handelt und dem anderen auch etwas gönnt, hätten wir mit dieser Mentalität keine Chance, ganz nach oben in der Politik oder in einem großen Konzern zu kommen. Das

sind alles Machtmenschen! Und daß sich dann an der Spitze eine Gruppe von Psychopathen ansammelt, liegt in der Natur der Sache!

Wir hatten ja 2016 das Phänomen, daß Deutschland aufgrund des Minuszinses viele Milliarden eingespart hat. Wer deutsche Staatsanleihen gekauft hat, bekam weniger zurück, als er investierte. Diese Woche rief die Deutsche Bank dazu auf, in den Dollar zu investieren, denn das Zinsniveau sei in den USA derzeit höher als in Europa. Frage 1: Kann man der Deutschen Lügen-Bank überhaupt noch etwas glauben? Und Frage 2: Ist die USA nicht derzeit ein Pulverfaß mit brennender Lunte?

Dirk Müller

Was die Deutsche Bank angeht, muß man schauen: Was sagen sie der Öffentlichkeit, und was empfehlen sie ihren Großkunden? Das ist oft etwas ganz anderes. Auf diese Ratschläge kann man wenig geben. Derzeit erlebe ich, daß keiner mehr einen Pfifferling auf den Euro gibt. Da werde ich hellhörig und bin sicher, daß das Pendel bald wieder zur anderen Seite ausschlägt. So bekommt man derzeit vielleicht ein paar Zehntel Prozent mehr, wenn man in den Dollar investiert, doch diese ganze Währungszockerei würde ich persönlich niemandem empfehlen. Und wer sein Geld in Euro verdient und in US-Dollar anlegt, der hat vielleicht kurzfristig etwas mehr Zinsen, aber sobald sich das Ganze wieder dreht auch ein sehr viel größeres Währungsrisiko.

Was die USA als Pulverfaß angeht, so führt das, was Trump im Moment macht, zu einem Strohfeuer am Kapitalmarkt. Durch die Unternehmensinvestitionen könnte es ein sehr starkes erstes Halbjahr werden. Aber ich befürchte, daß wir in der zweiten Jahreshälfte dann die Nebenwirkungen sehen. Nämlich deutlich steigende Zinsen! Und das hat wieder fatale Auswirkungen auf die Schwellenländer und führt letztlich zu dem, was wir sowieso schon für die nächsten zwei Jahre erwarten: nämlich das Ende des Aufwärtszyklusses seit 2009.

Das wäre nichts Böses, sondern völlig normal. Die Weltwirtschaft läuft immer in Zyklen ab. Und wir haben seit 2009 einen ständigen Trend nach oben. Die Folge wäre dann eine schwere Rezession mit großen Folgen für südeuropäische Banken, aber auch für chinesische Banken und Immobilienmärkte. All dies würde durch steigende US-Zinsen mitausgelöst. Also eine große Herausforderung für die nächsten Jahre!

Das leitet direkt weiter zu einer ganz persönliche Frage: Im Laufe des Jahres muß ich unsere Hausfinanzierung erneuern. Soll ich es jetzt tun oder zum Jahresende? Derzeit ist der Hypothekenzins recht niedrig. Wohin geht der Weg des Zinses?

Dirk Müller

So niedrig, wie der Zins im Moment ist, ist ja wenig Platz nach unten. Vor allem, wenn man sich überlegt, wo die Zinsen früher einmal waren. Ein Zinsanstieg ist wahrscheinlich, daher ich es mehr als sinnvoll, den Zins auf dem jetzigen Niveau so lange als möglich festzuschreiben. Also wenn möglich nicht nur zehn Jahre, sondern fünfzehn oder länger.

Gehen wir weiter zur deutschen Politik. Was halten Sie vom SPD-Kanzlerkandidaten Martin Schulz? Er hat ja eine regelrechte Euphorie ausgelöst. Endlich eine Alternative zu Angela Merkel?

Dirk Müller

Ich sehe diese Euphorie eigentlich nur in den Medien. Wenn ich mir anschaue, was der SPIEGEL hier veranstaltet und welche Jubelkampagne er für Martin Schulz startet. Auch hier sind wieder interessierte Kräfte am Werk, um einen »Messias« aufzubauen. Es muß sich erst noch zeigen, ob ein langjähriger EU-Bürokrat das hält, was sich alle erhoffen. Für Frau Merkel könnte er gefährlich werden, weil viele die Schnauze vollhaben von ihrer Politik. Das ist klar. Jede auch nur halbwegs sinnvolle Alternative hat daher eine Chance. Mal sehen, was am Ende rauskommt

Das paßt zur nächsten Frage. Sie haben sich ja in der Vergangenheit als zuverlässiger Hellseher erwiesen. Sie haben sowohl den Brexit als auch die Wahl von Donald Trump richtig vorausgesagt. 2017 stehen ja etliche Wahlen an. Daher mehrere Fragen hintereinander: Wie heißt der deutsche Kanzler bzw. die deutsche Kanzlerin nach der Wahl im Herbst 2017?

Dirk Müller

Bis zum Herbst ist noch eine sehr lange Zeit. Und es kann noch so viel passieren, daß ich jetzt noch keine Prognose abgeben möchte.

In den Niederlanden wird bereits im März gewählt. Und die Niederlande sind ja als Handelsnation neben Deutschland EU-Profiteur Nr. 1. Wer wird Ende März die Niederlande regieren? Und warum?

Dirk Müller

Wilders liegt hier ja anscheinend gut im Rennen. Es ist schon seltsam, daß wir ständig nach Frankreich schauen und auf Frau Le Pen, und dabei übersehen, was in Holland passiert. Höchstwahrscheinlich wird Wilders das Rennen machen. Wie auch in Deutschland hat auch die Masse der Bevölkerung dort von der jetzigen Politik die Schnauze voll. So wie in ganz Europa und auch in Amerika. Und dann werden eben die gewählt, die das Gegenteil machen. Die Globalisierung der letzten 20 Jahre hat ganz, ganz viele Verwerfungen mit sich gebracht. Vor allem für die Masse der Bevölkerung. Und die habe auf diese Bewegung einfach keine Lust mehr.

Und wer gewinnt im April die Wahl in Frankreich? Die Front Nationale?

Dirk Müller

Marie Le Pen wird im ersten Wahlgang stark sein und gut abschneiden. Beim zweiten Wahlgang, so sagen alle Politikexperten, wird die konservative Masse der Wähler aber auf den »Mainstreampolitiker« umswitchen. Im Grunde hat Le Pen keine Chance. Aber warten wir es ab. Bei Trump hat man es auch nicht für möglich gehalten. Ich halte mir alle Türen offen im Moment.

Sind Italien und Frankreich 2018 noch Teil der EU?

Dirk Müller

Ich gehe davon aus, daß die noch in der EU sein werden. Aber bei der derzeitigen Lage ist alles in Frage gestellt.

Was ist ihre Prognose für das Jahr 2017? Worauf müssen wir besonders achten?

Dirk Müller

Wir haben derzeit einen guten Start, und es könnte ein richtig großes Strohfeuer in den Märkten im ersten Halbjahr werden. Doch die zweite Jahreshälfte birgt große Gefahren. Das sollten wir beachten.

Lieber Herr Müller, herzlichen Dank für das interessante und offene Gespräch.

Das Interview führte
Michael Hoppe

Dirk Müller Premium Aktien Fonds
www.dirk-mueller-fonds.de

Wirtschaft
www.cashkurs.com

Was brauche ich, um ein erfülltes, glückliches Leben zu führen? Identitätskraft!

Zum Überleben braucht der Mensch wirklich nicht viel. Prinzipiell würden Luft, Wasser und Brot ausreichen. Zumindest für eine gewisse Zeit. Doch Leben ist mehr als nur Überleben. Also sollte die Frage heißen: »Was braucht ein Mensch wirklich, um ein erfülltes und glückliches Leben zu führen, das ihm ganz und gar entspricht?!« In diesem Artikel erfahren Sie, wie es Ihnen gelingt, sich über Ihre Lebensmotive klarzuwerden und sich auf den Weg zu machen – auf den Weg zu sich selbst!

Das »Leben« ist ein Mysterium, mit dem sich die Menschheit immer wieder auf neue Art und Weise auseinandersetzt. Dabei steht auch das Mensch-Sein als Ausdrucksform des Lebens im Fokus. Die Entwicklung des Menschen hat vor über zwei Millionen Jahren begonnen, und sicherlich stand anfangs das reine Überleben auf der Tagesordnung. Doch das hat sich seit der Entwicklung zum modernen Homo sapiens extrem verändert. Seit für die grundsätzlichen Überlebensnotwendigkeiten gesorgt ist, ist Zeit für neue Fragen. Zum Beispiel über den tieferen Sinn unseres Daseins.

Um diese Frage beantworten zu können, sollte zuerst einmal geklärt werden, ob wir nur überleben wollen, also den minimalistischen Ansatz wählen, oder ob wir mehr wollen!? Gibt es Normen oder Standards, die allgemeingültig für alle Menschen sind, um die Antwort zu finden? Oder gibt es ausschließlich Individualprogramme?

Ich möchte Sie an dieser Stelle auf einen kleinen Ausflug in die Wissenschaft mitnehmen, um Ihnen mit aktuellen Erkenntnissen mehr Klarheit und Verständnis darüber zu geben, wie der Mensch in Bezug auf sein Leben und seine Lebensmotive reagiert, wie er agiert und wo sein schlummerndes Potential steckt, um ein wirklich glückliches und erfülltes Leben zu leben. Sie werden staunen - es hat viel mit Ihrem Leben zu tun!

Was treibt uns an?

Aus wissenschaftlicher Sicht sind folgende drei Lebensmotive oder Ebenen für den heutigen Menschen von Bedeutung und prägen dessen Leben:

› Macht
› Leistung
› Soziale Bindung

Wie sieht Ihr Leben in Bezug auf diese drei Ebenen aus? Ist Ihnen Macht wichtig? Wenn Ja, wo leben Sie diese aus und wo vielleicht nicht?

Wie sieht es mit Leistung aus? Sind Sie ein leistungsbereiter Mensch, oder sind Sie eher ein Minimalist, der nur das Nötigste tut und/oder mit wenig zufrieden ist?

Und wie wichtig ist Ihnen die Ebene der sozialen Bindung? Sind Sie ein Mensch, der gerne seine Zeit in netter Gesellschaft verbringt, den Austausch mit anderen schätzt, der Freundschaften pflegt und als wichtig erachtet?

Das Verhalten eines Menschen kann das Ergebnis von impliziten und expliziten Lebensmotiven sein. Implizite Motive sind uns sozusagen von Geburt an in die Wiege gelegt, entwickeln sich im Laufe unseres Lebens und beeinflussen unser Handeln und unsere Zielsetzung ein Leben lang auf emotionaler und meist unbewußter Ebene. Explizite Motive entstehen durch Lernen auf rationaler und bewußter Ebene.

Wie erkenne ich meine Motive?

Kennen Sie das auch, daß Sie manche Ziele oder Aufgaben, die Sie sich gesetzt haben, mit Leichtigkeit, Freude und wenig Aufwand meistern? Und es auf der anderen Seite aber auch Ziele gibt, die Sie nur mit Mühe und viel Willenskraft erreichen? Was macht den Unterschied aus?

Besteht eine Inkongruenz (Disharmonie) zwischen meinen unbewußten Motiven und meinen bewußten Zielen, kostet es mich viel Kraft, mit der ich gegen meine innere Motivation ankämpfen muß - Druck erzeugt Gegendruck!

Ist eine Kongruenz (Übereinstimmung) vorhanden, d.h. implizite und explizite Motive sind in Harmonie und Einklang, gibt es keinen Widerstand in mir und es fällt mir sprichwörtlich »einfach zu«.

Selbsterkenntnis ist der erste Weg zur Besserung

Um herauszufinden, was uns im tiefsten Innersten antreibt, ist folgende Vorgehensweise hilfreich:

1. Schritt: Erkenne, wer du bist!
Welche impliziten Motive (Macht, Bindung, Leistung) sind mir wichtig, und wozu bin ich hier auf der Erde? Was erfüllt mich wirklich? Schreiben Sie es auf!

2. Schritt: Erkenne, was du lebst!
Welche expliziten Motive und Motivationen lebe ich? Wie und was lebe ich? Schreiben Sie es auf!

3. Schritt: Bring diese beiden Dinge in Einklang!

Ihre persönliche »Identitätskraft« ist dann am größten, wenn das, was Ihren Wertvorstellungen entspricht, und das, was Sie im täglichen Leben tun, die größtmögliche »Schnitt-

menge« ergibt. »Wenn das, was du bist, und das, was du lebst, am harmonischsten übereinstimmt!«

Der Weg?

Wie kann ich eine Veränderung herbeiführen? Wie kann ich das, was ich bin, und das, was ich lebe, in Einklang zu bringen? Wissenschaftlich ausgedrückt: Entweder verringere ich die »Inkongruenz« (die Disharmonie), oder ich erhöhe die »Kongruenz« (die Harmonie)!

Inkongruenz ist immer ein Konflikt, der Streß in mir auslöst und mein Wohlbefinden verringert. Er führt zu Motivationsdefiziten und beeinträchtigt mich emotional. Ich spüre Antriebslosigkeit, habe keine Energie, fühle mich gestreßt - oder es kostet mich viel Willenskraft, etwas zu tun.

Bin ich in Kongruenz, in Einklang mit meinen Motiven, erhöht sich mein Wohlbefinden, mir läuft alles ganz leicht von der Hand, ich empfinde Freude und Leichtigkeit und mir steht ein unerschöpfliches Potential an Energie zur Verfügung.

Um nun von A nach B, also von der Disharmonie zur Harmonie zu kommen, werden Ihnen folgende Übungen weiterhelfen:

› Werden Sie sich Ihrer Ziele und zukünftiger Anreize klar, die Ihnen entsprechen!

› Stellen Sie sich Ihre Ziele bildlich und mit den damit verbundenen Gefühlen ganz klar vor, indem Sie erkennen, was Ihnen wirklich Freude macht!

› Hören Sie auf Ihr Bauchgefühl, die Intuition, wenn es um Entscheidungen geht!

› Bringen Sie Schritt für Schritt Ihre innere Motivation und Ihr äußeres Leben in Einklang!

› Nutzen Sie Ihre verborgene »Identitätskraft«!!!

Machen Sie den ersten Schritt!

Wenn Sie mehr über das Thema »Identitätskraft« wissen möchten, kontaktieren Sie mich! Wenn Sie Fragen haben oder Unterstützung brauchen, stehe ich Ihnen natürlich jederzeit gerne zur Verfügung! Entscheiden Sie sich, wohin Ihr Leben sich entwickeln soll!

Ein kleiner Tipp vorab: Füllen Sie Ihr Leben mit Wertschätzung, Liebe und Dankbarkeit für das, was Sie in diesem Moment sind, leben und haben, und werden Sie sich bewußt, wie viel das oft schon ist, ohne das Sie es gemerkt haben, weil es schon selbstverständlich geworden ist. Seien Sie dankbar! Dadurch richten Sie den Fokus neu aus, und die Veränderung beginnt!

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Freude auf Ihrem Lebensweg!

Autor
Mirko Irion
Mentalexperte und Coach

Sie wollen mehr erfahren, mich kennenlernen oder direkt Feedback geben? Dann freue ich mich auf Ihren Besuch an einem meiner offenen und kostenlosen Infoabende.

Weitere Informationen
IDENTITÄTSKRAFT ® Akademie
Inh. Mirko Irion,
Öhringer Str. 17
D-71543 Wüstenrot/Neuhütten
Tel. +49 (0) 7945 337 10 52
Fax:+49 (0) 7945 337 05 08
E-Mail: m.irion@identitaetskraft.de
Web: www.identitaetskraft.de

Können wir die Realität steuern? – Seminare mit der Expertin für »Russische Informationsmedizin« Olga Häusermann

Die Russische Informationsmedizin arbeitet, wie der Namen bereits sagt, mit Information. Sie vermittelt effektive Selbststeuerungsmethoden, die Heilungs- und Selbstheilungsprozesse möglich machen. Aufgrund der großen Nachfrage finden auch 2017 wieder mehrere Seminare statt.

Sämtliche Vorgänge in unserem Organismus, alle Zellfunktionen, werden von der Informationsebene aus gesteuert. Das Informationsfeld steht in direkten Kontakt zum Bewußtsein des Menschen und kann daher durch den Menschen verändert werden. Ziel der Russischen Informationsmedizin ist, dem Menschen zu helfen, sein geistiges Potential zu entwickeln und ihm zu zeigen, wie er seine Realität, seine Gesundheit und Ereignisse zum eigenen Wohl und zum Wohle aller Lebewesen steuern kann.

Seminartermine 2017:

› **18. - 19.03. -** »Russische Informationsmedizin – Steuerung der Realität« Teil 1

› **22. - 23.04 -** »Russische Informationsmedizin – Steuerung der Realität« Teil 6

› **20. - 21.05. -** »Viszerale Therapie nach Prof. Ogulov und 33 natürliche Mittelchen zur Wiederherstellung der Gesundheit«

› **24. - 25.06. -** »Russische Informationsmedizin – Steuerung der Realität« Teil 7

› **23. - 24.09. -** »Russische Informationsmedizin – Steuerung der Realität« Teil 2

› **18. - 19.11. -** »Regeneration der Sehkraft nach M. Norbekov und mentale Techniken für die gesunde Augen«

Seminarort:
Alle Seminare finden in Wüstenrot statt.
Beginn jeweils 10.00 Uhr bis ca. 17.00 Uhr.
Seminarkosten 230.- Euro pro Person

Anmeldungen
NATURSCHECK MAGAZIN
mh@naturscheck.de
Tel: 0 79 45 - 94 39 69

Unser Körper, Tempel der Seele – Online-Fasten mit Dr. Rüdiger Dahlke

Wer kennt Rüdiger Dahlke nicht?! Er ist »der« Gesundheits-Autor im deutschsprachigen Raum, hat zahlreiche Bestseller geschrieben und vielen Lesern neue Gesundheitswege aufgezeigt. Eines seiner Kernthemen ist das Fasten. An seinem Online-Fastenkongreß 2016 haben über 8.000 Personen teilgenommen. Am 7. April startet der nächste Online-Fasten-Kurs. Im NATURSCHECK-Interview erklärt Rüdiger Dahlke, was Fasten so besonders macht.

Lieber Rüdiger, es gibt doch nichts Schöneres auf der Welt als ein gutes Essen. Warum also sollen wir regelmäßig fasten?

Rüdiger Dahlke

Wer schon einmal das wunderbare Gefühl nach einem Frühjahrsputz genossen hat oder sich nach langer Zeit dazu aufraffen konnte, sein Arbeitszimmer oder nur den Schreibtisch aufzuräumen, der weiß ungefähr, wie man sich nach einer Fastenzeit fühlt. Wenn die Ordnung wieder hergestellt ist, steigt der Lebensmut, und die Energien fließen in nicht gekannter Weise. Schon während des Fastens, des inneren Ordnungschaffens, kann sich ein Hochgefühl einstellen. Fastentherapeuten sprechen in diesem Zusammenhang von einer Fasteneuphorie. Fasten ist weit mehr als ein therapeutischer Weg zur Bewältigung gesundheitlicher Probleme: Es ist eine wundervolle Methode, die Lebensstimmung insgesamt zu heben. Oft versetzt es einen sogar in die Lage, in bereits bedrohlichen Situationen dem Leben eine neue Richtung zu geben.

Ich faste selbst schon seit 40 Jahren regelmäßig, und das Fasten stellt einen wichtigen Aspekt meiner Lebensqualität dar. Denn beim Fasten werden – ganz nebenbei – viele andere Ernährungsprobleme mitangegangen. Und ich spüre dabei auch, wie meine Sinne geschärft werden und ich nach dem Fasten sehr viel sensibler bin für den Geschmack und das Aroma bestimmter Speisen. Wir wirklich genießen will, der sollte zwischendurch fasten.

Für all jene, die bisher noch keine Fastenkur gemacht haben: Bedeutet Fasten »Hungern«, also überhaupt nichts zu sich zu nehmen?

Rüdiger Dahlke

Eine Reduzierung der Nahrungsaufnahme bedeutet es auf jeden Fall. Das ist ja der tiefere Sinn des Fastens. Bei unseren Kursen gibt es morgens grüne Smoothies und abends ausgekochte Gemüsesuppe ohne Inhalt. Den ganzen Tag trinken die Teilnehmer so viel Wasser und Tee, wie sie mögen. Durch die Reduzierung beginnen die Automatismen des Körpers sich neu auszurichten. Man wird achtsamer, sensibler. Man hat dadurch jedoch keinen Mangel – im Gegenteil! Die meisten Teilnehmer erfahren einen Zuwachs an Energie und Bewußtheit. Wir bieten ja auch noch »Fastenwandern« an. Hier stellen sich zwei Effekte ein: zum einen entschlackt und entgiftet der Körper, man baut Fett ab, zum anderen wird der Teilnehmer mit jedem Tag fitter, durch die regelmäßige Bewegung.

Neben den Fastenseminaren in deinem TamanGa-Gesundheitsresort in der Steiermark finden ja inzwischen auch Online-Kurse statt. Wie muß man sich das vorstellen?

Rüdiger Dahlke

Der Fastenkurs »Unser Körper - Tempel der Seele« findet im Frühjahr und Herbst live in TamanGa statt. Diesen Fastenkurs kann jeder Interessierte als Online-Version erwerben. Während des Online-Fastenkurses finden Live-Schaltungen statt, so daß die Teilnehmer Fragen stellen können, die dann in den jeweiligen Live-Schaltungen von mir persönlich beantwortet werden. Diese Live-Schaltungen werden den Teilnehmern – wie auch meine Vorträge - dauerhaft als Aufzeichnung zur Verfügung gestellt. Natürlich kann damit auch zu jeder anderen Zeit gefastet werden. Alle Teilnehmer erhalten vollen und dauerhaften Zugang zu allen Videolektionen zum Thema Fasten.

Das einführende Webinar ist kostenlos. Wer sich nach dem Anschauen angesprochen fühlt, kann sich für den Online-Kurs anmelden. Der Online-Kurs selbst kostet 97.- Euro und beinhaltet

dauerhaften Zugang zum Fastenseminar mit 25 Videolektionen (über 14 Std. Filmmaterial zum Fasten - referiert von mir), zu den Aufzeichnungen von neun Video-Live-Schaltungen vom Frühjahrs-Fastenkurs und eine Online-Fastenbegleitung während des Kurses. Der Online-Kurs ist als Alternative gedacht für all jene, die nicht nach TamanGa kommen können und »kostengünstiger« teilnehmen möchten. Denn es entfallen ja neben der Seminargebühr auch die Reise- und Übernachtungskosten, etc.

Dazu bieten wir verschiedene Kooperationsmöglichkeiten an. Wer drei Freunde zum Mitmachen animiert, erhält selbst den Kurs kostenlos. Und durch das sogenannte Affiliate-System besteht auch die Möglichkeit, den Kurs im eigenen Netzwerk zu bewerben. Wie genau das funktioniert, kann Timo Wirges von unserer Community »LebensWandelSchule« am besten erklären.

Für wen ist so ein Online-Fastenkurs geeignet?

Rüdiger Dahlke

Grundsätzlich für jeden. Patienten, die sich in psychiatrischer Behandlung befinden, sollten jedoch nur unter ärztlicher Aufsicht fasten. Dasselbe gilt für Patienten in einem bereits auszehrenden Stadium von Krebs, Aids, Hyperthyreose etc.. Dabei wäre eine Ernährungsumstellung im Sinne von »Peace-Food« vorrangig und Fasten vielleicht der zweite Schritt danach, aber sicher nicht der erste, jetzt anstehende.

In allen großen Religionen war Fasten Teil der Rituale, und da waren keine Ärzte im Spiel. Die allermeisten Fastenden brauchen während des Fastens keine ärztliche Hilfe, das haben uns 36 Jahre Fastenseminare gezeigt. Aber für alle Fälle kann es trotzdem beruhigend sein, einen naturheilkundlichen Arzt oder Heilpraktiker vom eigenen Fasten-Vorhaben zu unterrichten.

Apropos Naturheilkunde! Dir wird ja immer wieder unterstellt, neben der reinen Wissenschaft auch »esoterische« Heilmethoden zu propagieren. Im Grunde ein echter Blödsinn! Denn sowohl das Fasten als auch die Naturheilkunde haben ja eine jahrtausendealte Tradition. Trotzdem die Frage: Was hat sich denn in den letzten Jahren wissenschaftlich getan, was das Fasten angeht?

Rüdiger Dahlke

Sehr viel! Vor allem in den USA gab es zahlreiche Studien, die belegen, daß sich durch das Fasten das Immunsystem regeneriert, daß die Stammzellen wieder aktiviert werden, und daß die gesunden Zellen lebendiger und vitaler werden. Valter Longo, Professor für Biogerontologie an der Universität von Los Angeles, hat hier einiges veröffentlicht. Auch haben mehrere Neurowissenschaftler nachgewiesen, daß bereits Kurzzeitfasten eine sehr positive Wirkung auf Körper und Seele hat. Die Konzentrationsfähigkeit verbessert sich und so weiter. Ich glaube, da kommt eine richtig große Welle auf uns zu. Valter Longo meint, daß Fasten eine der wichtigsten Therapieformen der Zukunft sein wird. Denn die Folgen unserer aktuellen Fehlernährung, wie etwa die Übersäuerung, sind ja echte Krankheitsprobleme. Die Übersäuerung fördert Entzündungen, und bei vielen Erkrankungen spielen Entzündungen eine Schlüsselrolle. In den USA wird bei Krebserkrankungen inzwischen zur Chemotherapie noch »Fasten« verschrieben. Das Fasten hat also eine sehr große Zeit vor sich.

Da muß ich an den »Siddhartha« von Hermann Hesse denken. Als der gefragt wird, was seine Stärken seien, antwortet er: »Ich kann denken. Ich kann warten. Ich kann fasten. Deshalb bin ich frei.« Der moderne Mensch hingegen ist meist sehr ungeduldig und glaubt, ständig irgendetwas zu benötigen, um nicht zu verhungern ...

Rüdiger Dahlke

Wie schon gesagt, faste ich bereits seit 40 Jahren, und inzwischen mache ich das sieben oder acht Wochen im Jahr. Und dabei stellen sich viele Synergieeffekte ein. Eine Woche Fasten reicht für viele schon, um verschiedene andere Themen wie Junkfood, Alkohol oder Nikotin in den Griff zu bekommen. Es kann ein Türöffner sein in ein gesünderes Leben. Ich denke, wir müssen in allem zurück zum Einfachen, Ursprünglichen kommen. Und Fasten ist etwas enorm Einfaches und Ursprüngliches.

Wo können sich Interessierte zum Online-Fastenkurs anmelden?

Rüdiger Dahlke

Am besten über meine Internetseite www.dahlke.at. Das Anmelden ist ganz einfach. Wie das Fasten.

Lieber Rüdiger, dein Wort in Gottes Ohr.

Das Gespräch führte
Michael Hoppe

Weitere Infos
www.dahlke.at
www.lebenswandelschule.com/online-fasten

Thanatos.tv – Ein YouTube-Kanal zum »Leben vor und nach dem Tod«

Der Tod ist in unserer Gesellschaft ein Tabu-Thema. Die Tatsache, daß wir sterben müssen, wird erfolgreich verdrängt, Menschen müssen ihr Lebensende oft allein verbringen, und Beisetzungen sind im Regelfall nicht nur von Trauer, sondern auch von großer Hilflosigkeit begleitet. Im Hintergrund dieser Tabuisierung steht vor allem die Angst vor dem Ende oder vor dem Unbekannten.

»Thanatos.tv« ist eine nicht gewinnorientierte, überkonfessionelle Initiative, die dazu beitragen will, diese Gegebenheiten zu ändern. Ein YouTube-Kanal, der seit rund einem Jahr online ist, widmet sich allen Aspekten des Lebens kurz vor dem Tod, während des Sterbens und nach dem Abscheiden.

»Wir konnten in dieser Zeit schon viele Interviews mit Menschen aus Deutschland, Österreich und der Schweiz veröffentlichen, die beeindruckende Nahtoderlebnisse hatten«, erzählt Werner Huemer, der »Thanatos.tv« journalistisch betreut. Beispielsweise erzählt eine Frau, was geschah, nachdem sie von einer Lawine erfaßt und verschüttet worden war; der bekannte Schweizer Sänger Bo Katzman läßt an seinen Erlebnissen nach einem Motorradunfall teilhaben; ein Mädchen berichtet, wie sie sich während einer schweren Erkrankung plötzlich über ihrem Körper schwebend erlebte. Und so weiter …

»Thanatos.tv« läßt aber nicht nur Menschen mit Nahtoderfahrungen (NTE) zu Wort kommen. Auch alle anderen Aspekte des »Lebens vor und nach dem Tod« werden beleuchtet: Sterbebettvisionen, Kontakte mit Verstorbenen, ungewöhnliche Schicksals-Ereignisse usw. Zu Wort kommen auch Sterbeammen oder Bestatter. Sie alle können mit ihren Erfahrungen dazu beitragen, dem Tod etwas von seinem Schrecken zu nehmen.

Tod und Wissenschaft

Inhaltlich wichtig ist Werner Huemer auch die wissenschaftliche Aufarbeitung des Themas. So befaßt sich eine eigene »Playlist« von »Thanatos.tv« unter dem Titel »Sterbeforschung aktuell« mit medizinischen Untersuchungen und Studien zu Nahtoderfahrungen. Regelmäßiger Gesprächspartner für diese Interviewreihe ist der Schweizer Sterbeforscher Dr. Reto Eberhard Rast, Vorstand der »Swiss IANDS« (Schweizerische Gesellschaft zur Erforschung von Nahtodstudien). Diskutiert wird zum Beispiel die Frage, ob NTE tatsächlich durch Sauerstoffmangel im Gehirn oder körpereigene Drogen erklärt werden können. Stand der Dinge: Es gibt mögliche psychologische und physiologische Erklärungen für Teilaspekte der weltweit (unabhängig von sozialem Stand oder Religionszugehörigkeit) dokumentierten Erlebnisse. Doch die »Überlebenshypothese«, also eine Form des bewußten Weiterlebens nach dem Tod, ist nach wie vor ein Top-Favorit in den Erklärungsmöglichkeiten.

So konnte der niederländische Kardiologe Dr. Pim van Lommel in seinen Studien beispielsweise belegen, daß NTE offenbar auch bei nachweislich klinisch toten Menschen vorkommen. Bewußtsein kann demnach auch unabhängig von der Gehirntätigkeit bestehen.

In Deutschland arbeitet »Thanatos.tv« unter anderem mit dem »Netzwerk Nahtoderfahrungen« zusammen, einem Verein, der sich schon seit 2004 mit dem Phänomen der NTE befaßt und auch Tagungen zum Thema veranstaltet.

Werner Huemer freut sich über das stetig steigende Interesse an »thanatos.tv«: »Im Januar 2017 konnten wir mit unseren Videos erstmals die Marke von 50.000 Klicks pro Monat überschreiten.« Angeboten wird auch eine eigene Homepage mit vielen Infos zum Thema: http://thanatos.tv

Und die Finanzierung?

»Im Wesentlichen sind wir auf Spenden angewiesen, jeder Euro ist herzlich willkommen. Wir haben den Verein Thanatos gegründet, um die Enttabuisierung des Todes zu fördern. Wer unterstützendes Mitglied werden will, kann um 4 Euro pro Monat dabei sein. Für Mitglieder und Interessenten gibt es auch regelmäßig einen Newsletter.«

Die Pläne für 2017: Es werden weiterhin zwei neue Filmbeiträge pro Monat auf »YouTube« veröffentlicht (jeweils am 1. und 3. Donnerstag), die Homepage wird weiter ausgebaut. Ende März finden die nächsten Dreharbeiten statt. Ideell unterstützt werden sie von »GreenEyeMedia«, Neckarsulm. »Naturscheck«-Mitarbeiter Mehmet Yesilgöz ist als Kameramann tätig und hat auch das Studio-Design für »Sterbeforschung aktuell« entwickelt.

Weitere Informationen

… über Inhalte und den Verein »Thanatos«:
www.thanatos.tv/impressum
E-Mail: info@mediaservice-huemer.at

Spendenkonto: "Verein Thanatos"
BAWAG
IBAN: AT13 1400 0862 1017 7770
BIC: BAWAATWW

Bruno Gröning – Vorträge und Veranstaltungen

Wer war Bruno Gröning? Was geschah in der damaligen Zeit? Sind die unglaublichen Heilungen auch heute noch möglich? Der Bruno-Gröning-Freundeskreis zeigt im März an mehreren Orten die beiden Dokumentarfilme »Das Phänomen Bruno Gröning - Auf den Spuren des ‚Wunderheilers" und »Das Phänomen der Heilung – Die weltweiten Aktivitäten des Bruno Gröning-Freundeskreise«. Zudem finden am 15.03. und 28.03. Informationsvorträge statt.

DOKUMENTARFILM
»Das Phänomen Bruno Gröning - Auf den Spuren des Wunderheilers"
› **Sonntag, 05. März 2017 von 11.00 Uhr bis 17.00 Uhr,**
in drei Teilen inkl. 2 Pausen (Imbiss möglich)
Arkus Arbeits-Kultur-Selbsthilfe, Happelstraße 17-23
74074 Heilbronn

› **Sonntag, 19. März 2017 von 11.00 Uhr bis 17.00 Uhr,**
in drei Teilen inkl. 2 Pausen
Waldorfschule,
Max-von-Laue-Straße 4,
74081 Heilbronn
Der Eintritt ist frei,
eine Spende wird erbeten

DOKUMENTARFILM
»Das Phänomen der Heilung - Die weltweiten Aktivitäten des Bruno Gröning-Freundeskreis "
› **Sonntag, 26. März 2017 von 11.00 Uhr bis 17.00 Uhr,**
in drei Teilen inkl. 2 Pausen
Waldorfschule,
Max-von-Laue-Straße 4,
74081 Heilbronn
Der Eintritt ist frei,
eine Spende wird erbeten

VORTRAG:
»Heilung auf dem geistigen Weg - medizinisch beweisbar«
› **Mittwoch, 15. März 2017, um 19:00 Uhr**
Arkus Arbeits-Kultur-Selbsthilfe, Happelstraße 17-23
74074 Heilbronn

› **Dienstag, 28. März 2017, um 19:00 Uhr**
Waldorfschule,
Max-von-Laue-Straße 4,
74081 Heilbronn
Der Eintritt ist frei,
eine Spende wird erbeten

Weitere Informationen
www.bruno-groening-film.org und
www.bruno-groening.org

2017 feiert der Hannemania-Verein Obersulm sein 25jähriges Vereinsjubiläum - deshalb sind die Vorträge für alle Vereinsmitglieder frei.

28.04.2017 Vortrag mit Dr. Rosina Sonnenschmidt

"Elektrosensibilität – eine neue Zeitgeistkrankheit?!"

Handy, I-Phone, Tablet - diese neuen Kommunikationsmöglichkeiten will heutzutage keiner mehr missen. Doch immer wieder gibt es Warnungen, daß diese neuen Techniken mit einer massiven Schädigung unserer Gesundheit einhergehen können. Was ist da wirklich dran? Dr. Rosina Sonnenschmidt wird in ihrem Vortrag intensiv darauf eingehen, was Elektrosensibilität alles verursachen kann. Das soll zwar keine Angst machen, aber ein Bewußtsein dafür schaffen, maßvoll mit neuen Techniken umgehen.

Aus ihrer reichen Erfahrung vermittelt sie darüber hinaus, wie man sich schützen kann und welche Vorsichtsmaßnahmen heutzutage sinnvoll und welche Kuren notwendig sind, um eine Strahlenbelastung auszuleiten.

Beginn: 19.00 Uhr
(Saalöffnung 18:30 Uhr)
Dorfkelter Hößlinsülz,
Asangstr. 2,
74245 Löwenstein-Hößlinsülz
Vereinsmitglieder: Eintritt frei,
Nichtmitglieder: 12 Euro

Am **29.04.2017** findet ein Workshop mit Dr. Rosina Sonnenschmidt statt. Thema: Elektrosensibilität – Fakten, Symptomatik, Prophylaxe und Behandlung. (Nur für Therapeuten)

Infos & Anmeldungen
www.hahnemannia-obersulm.de
oder bei Heidi Herdel-Furtner
Tel.: 07130/452008

Frauengesundheit durch Heilpflanzen und Homöopathie

Heilpflanzen sind wie geschaffen, um Frauen auf ihrem Lebensweg sanft zu begleiten, Impulse zur Entwicklung zu geben und Beschwerden ganzheitlich zu behandeln. Ziel ist, daß sich die Frau in ihrer Weiblichkeit (wieder) wohl und sicher zuhause fühlt.

Oft hat eine Frau, die sich im Rahmen von gynäkologischen Erkrankungen - wie z.B. wiederkehrenden Infekten, Menstruationsbeschwerden, unerfülltem Kinderwunsch, Tumorerkrankungen etc. - auch mit ihrer Weiblichkeit auseinandersetzt und einen neuen Bezug dazu herstellt, mehr Chancen zu gesunden und die Krankheit als Übergangsstadium zu einem erfüllteren Leben zu begreifen.

»Heilpflanzen in ihrer Lebendigkeit, Sinnlichkeit, Rhythmizität, und Fruchtbarkeit, in ihrer Fähigkeit zu nähren, in ihrer stark auf Gemeinschaft hinorientierten Daseinsdimension, wie auch in ihrer Erdverbundenheit und Schönheit, haben weitreichende Entsprechungen mit den Urprinzipien von Weiblichkeit und verbinden Frauen dadurch wieder mit ihren eigenen urweiblichen Qualitäten.« (Anne Lohmann)

Heilpflanzen dienen als Heilmittel in allen Lebensphasen der Frau: fürs Kleinkind, fürs Mädchen, die junge Frau, die Frau vor oder ohne Mutterschaft, für die Mutterzeit, die Wechselzeit, für die Lebensphase der reifen Frau und für die Lebensphase der weisen Frau. Näher eingehen möchte ich an dieser Stelle auf die sogenannten »Wechseljahre« und die Phase der reifen Frau.

Wenn nicht jetzt, wann dann?

Die Angst vor dem Altern ist ein kulturelles Phänomen. In Ländern, wo das Alter geschätzt wird, z.B. in Japan oder in Afrika, gibt es kein Wort für Wechseljahre oder Hitzewallungen. Wir alle kennen Frauen, die sehr aufrecht durch die Wechseljahre gehen, auf eine ruhige und geerdete Art und Weise immer schöner werden – und wir kennen Frauen, die sehr leiden.

Frauen verlieren jetzt die Kraft, faule Kompromisse weiter durchs Leben zu schleppen, die Haut wird dünner. Die Frau weiß, was sie nicht mehr will, aber manchmal noch nicht genau, was sie jetzt will. Strukturelle Schwächen, wie ein fehlendes soziales und berufliches Netzwerk machen sich jetzt bemerkbar. Es braucht die Verlangsamung, um in die Reife zu kommen. Zeit, um sich selber zu pflegen, Zeit zum sich zurückzuziehen. Alles loslassen, was nicht dazugehört. Zeigen: Das bin ich! Sich den Sehnsüchten, auch den sexuellen Sehnsüchten stellen.

Hilfreich ist dabei, sich folgende Fragen zu stellen: Was paßt zu mir? Was ist für mich stimmig? Was will ich weitergeben? Was ist meine Aufgabe? Was gebe ich der Welt zurück?

Vom Empfangen zum Führen

Die Frauen in den jüngeren Jahren sind eher sammelnd unterwegs, schauen, was andere machen und wie, machen viele Kurse, Fortbildungen. Irgendwann haben sie dann genug gesammelt, ihre eigene Identität gefunden.

Diese dann gefundene Klarheit zeigt sich ohne viele Worte. Sie sind dann Vorbilder durch ihr Sein.

Im Idealfall steht die reife Frau voll in ihrer Kraft, hat weniger Verpflichtungen, kann mehr nach außen geben. Sie ist angstfrei, durch erreichte Erfolge und überwundene Niederlagen. Aufgrund ihrer Lebens- und Selbsterfahrung weiß sie, daß sie wieder aufstehen kann.

Auf diesem Entwicklungsweg gilt es, diese Prozesse zu unterstützen und Hindernisse körperlicher und seelischer Art zu überwinden. Dabei und bei Wechseljahresbeschwerden wie z.B. Hitzewallungen, schlechter Schlaf, depressive Reaktionen, Libidoverlust, Myalgien, Migräne etc. kann die Frau mit Homöopathie und Heilpflanzen wunderbar gestärkt werden.

Entschlackungs- und Entgiftungskuren, Frühjahrs- und Herbstkuren tuen einfach gut.

Pflanzen für die Wechseljahre sind z.B. Ribes, Frauenmantel, Salbei, Traubensilberkerze, Meisterwurz, Engelwurz, Birke, Esche, Ackerschachtelhalm, Löwenzahn etc. Hier ein paar Beispiele:

Der Frauenmantel als wesenhafte Urtinktur z.B. ist eine Heilpflanze, die von Anfang an nährt, sie verhilft zu einem liebevollen Umgang mit sich selbst, reguliert Mensesabweichungen, hilft bei Periodenschmerzen, unterstützt zusammen mit Ackerschachtelhalm bei Senkungsbeschwerden, unterstützt den Wechseljahresprozeß.

Die Traubensilberkerze, in homöopathischer Verdünnung, unterstützt den Mut, loszulassen, was nicht dazugehört.

Ribes, die schwarze Johannisbeere, als homöopathische Urtinktur, hilft mit Widersprüchen umzugehen, hilft sich abzugrenzen, wirkt auf körperlicher Ebene unterstützend bei rheumatischen Beschwerden.

Jenseits der Fünfzig unterstützen z.B. regelmässige Kuren mit Löwenzahn, Mariendistel, etc. die müder werdende Leber. Um flexibel zu bleiben und die Säfte im Fluß zu halten, was besonders bei rheumatischen Beschwerden und Fibromyalgie auch gut tut.

Auch die Birke unterstützt die Schwingungsfähigkeit, hilft bei einem zu früh einsetzenden Erstarrungsprozeß.

Die Roßkastanie wirkt nicht nur wohltuend auf die Venen, sie richtet auch das Gemüt auf. Sie hilft, aus einem Kreislauf auszusteigen, in dem man sich gefangen fühlt.

Viele der Wildkräuter, die um uns herum wachsen, wie Gundelrebe, Spitzwegerich, Löwenzahn, aber auch Küchenkräuter wie Rosmarin, Thymian, Salbei und Kapuzinerkresse, sind gleichzeitig auch Heilpflanzen. In homöopathischen, wesenhaften Urtinkturen wirken sie nicht nur körperlich, sondern geben uns auch seelische Unterstützung.

Autorin
Dr. med. Claudia Wirz

Weitere Infos
www.heile-sanft.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

GRANDER WASSERBELEBUNG

Viele Menschen haben bereits von der Grander Wasserbelebung gehört. Der eine oder andere war sogar schon einmal in einem »Grander-Hotel« oder hat »belebtes Wasser« bei Freunden oder Bekannten getrunken. Viele Mythen ranken sich um die Wasserbelebung, was vor allem daran liegt, daß die Wissenschaft noch immer nicht wirklich erklären kann, wie sie »funktioniert«. Daß sie funktioniert, davon sind sogar die größten Zweifler inzwischen überzeugt.

Denn seit 30 Jahren wächst die Zahl der Anwender kontinuierlich. Hunderttausende von »Belebungsgeräten« sind allein in Deutschland in Betrieb. Ob in Hotels, in Bäckereien, in Krankenhäusern oder in Privathaushalten, überall wird geschädigtes und energiearmes Wasser (wieder-)belebt. Und überall zeigt sich ein ähnliches Bild: Wer die Wasserbelebung nicht kennt, kann sich wenig darunter vorstellen. Wer sie hat, würde sie nie wieder hergeben.

Belebungsgeräte gibt es für ganz unterschiedliche Einsatzbereiche und für jeden Geldbeutel: Vom kleinen »Energiestab«, um ein Glas Wasser zu beleben, bis zur »Belebungsplatte«, die z. B. Nahrungsmittel mit Naturenergie versorgt. Der »flexible Beleber« ist für einzelne Wasserentnahmestellen in der Wohnung geeignet und der »Hausbeleber« wird im Keller nach der Wasseruhr montiert.

Bestellungen & Infos
Michael Hoppe
mh@naturscheck.de oder unter
Tel: +49 (0) 79 45 - 94 39 69

NATURSCHECK-LESER-STAMMTISCH – in Wüstenrot

Termine: 27.03., 24.04. und 29.05.2017

Seit einigen Jahren findet in Wüstenrot ein regelmäßiger NATURSCHECK-LESER-STAMMTISCH statt. Am jeweils letzten Montag des Monats treffen sich ganzheitlich Interessierte zum Gedankenaustausch. Moderiert wird dieser »kulinarische Gesprächskreis« vom NATURSCHECK-Herausgeber Michael Hoppe.

Themen sind: Familie, Partnerschaft, Wirtschaft, Finanzen, Beruf, Spiritualität, Ökologie, Bildung, etc. Denn in allen Lebensbereichen ist eine ganzheitlichere Weltsicht gefragt.

Beginn ist jeweils 18.30 Uhr. Um 20.00 Uhr wird ein biologisch-vegetarisches Buffet serviert. Und gegen 22.00 Uhr gehen alle wieder nach Hause. Manchmal auch erst um 23.00 Uhr …

Termine
27.03., 24.04.
und 29.05.2017
jeweils 18.30 Uhr bis 22.00 Uhr
Ort: Wüstenrot-Finsterrot,
Im Gogelsfeld 11
Kosten: 25,- Euro inkl. Buffet und Getränke (davon gehen 10,- Euro als Spende an das aktuelle Naturscheck-Hilfsprojekt)

Infos & Anmeldungen
Michael Hoppe
mh@naturscheck.de oder unter
Tel: +49 (0) 79 45 - 94 39 69

Tagesseminar – DIE MACHT DER SPRACHE

26.03. oder 30.04. oder 28.05.2017
Ein Seminar, das jeder Mensch mindestens einmal besuchen sollte

Mein ganzes Leben lang habe ich mit der menschlichen Sprache beschäftigt. Mit ihrer Entstehung, ihrer Magie und mit der Wirkung, die das geschriebene oder gesprochene Wort auf uns alle hat. Und immer wieder wundere ich mich, daß nicht alle Menschen ebenso fasziniert von diesem Thema sind. Dabei bestimmt die Sprache doch unsere aller Dasein. Und bereits einige wenige bewußte Umstellungen in unserem Sprachgebrauch können unser Schicksal in eine völlig neue Richtung lenken.
Der Autor Dr. Joseph Murphy riet deshalb allen Menschen: »*Die Worte, die Sie verwenden, müssen ›heilsam‹ sein. Was Sie sagen, muß Sie aufbauen und stärken. Beschließen und erklären Sie jetzt: Von diesem Augenblick an gebrauche ich nur noch heilende und segnende Worte, die mir Wohlstand, Inspiration und Kraft bringen.*«
Eine nachhaltige Veränderung in unserem Sprachgebrauch können wir erst dann bewußt herbeiführen, wenn wir den tieferen Sinn der Sprache erfassen. Wenn wir begreifen, wie Sprache entsteht und woher sie ihre Kraft und Macht bezieht.

Beim Tagesseminar DIE MACHT DER SPRACHE werden folgende Themen behandelt:
» Die Entstehung der Sprache und der tiefere Sinn der Worte und Buchstaben.
» Das Wunder der deutschen Sprache.
» Die fünf Sprachen der Liebe.
» Wie Sprache heilt

Termine in Wüstenrot: 26.03. oder 30.04. oder 28.05.2017 jeweils 10.00 Uhr bis 18.00

Seminarkosten: 130.- Euro
(inkl. Mittagessen und Getränke)
Seminarleitung: Michael Hoppe, NATURSCHECK-Herausgeber

Weitere Informationen und Anmeldung:
Naturscheck Magazin
Tel.: 0 79 45 - 94 39 69
E-Mail: mh@naturscheck.de

NATURSCHECK – SelbstheilungsTage 2017 – 12.03.2017, 09.04.2017 und 07.05.2017

In jedem Menschen steckt ein Heiler. Wir können sowohl zu unserer eigenen als auch zur Genesung unserer Mitmenschen aktiv beitragen. Dazu bedarf es keiner schwer erlernbaren Techniken und auch keines Universitätsstudiums. Es genügt, sich innerlich richtig einzustellen und sich für die Heilkraft zu öffnen. Wir haben alle Schlüssel zur Heilung selbst in der Hand!

An den NATURSCHECK-SELBSTHEILUNGSTAGEN steht nicht die »Theorie des Heilens« im Mittelpunkt, sondern die sofortige praktische Umsetzung. In Kleingruppen mit maximal 12 Teilnehmern demonstrieren wechselnde Referenten, wie wir durch bewußtes Atmen, Einströmenlassen der Heilenergie, Visualisierung, Perspektivwechsel, Vergebung, Hingabe - und durch die Transformation unserer eigenen inneren Einstellung - der universellen Heilkraft die Tür öffnen können.
Heilung beginnt immer mit Selbsterkenntnis und mit dem Mut, alte, überholte Vorstellungen loszulassen. Und mit der praktischen Umsetzung!!! Nur zu wissen, wie etwas funktioniert, bringt uns keinen Schritt weiter. Wir müssen es tun! Nur dann gelingt Veränderung.

Wer sich für das Thema »Selbstheilung« interessiert und sich mit anderen Menschen austauschen oder einfache »Selbstheilungstechniken« lernen möchte, ist herzlich eingeladen.
Unter www.naturscheck.de erfahren Sie dann jeweils, welche Referenten bei den einzelnen Veranstaltungen anwesend sein werden.

Termine & Veranstaltungsort
»NATURSCHECK-SELBSTHEILUNGSTAG«
12.03.2017, 09.04.2017 und 07.05.2017
jeweils von 10.00 Uhr bis 18.00 Uhr
Veranstaltungsort ist Wüstenrot

Teilnahmegebühr beträgt 80,- Euro pro Person + 25,- Euro
für ein biologisch-vegetarisches Mittagessen, Obst, Getränke etc.

Maximale Teilnehmerzahl 12 Personen.
Wir bitten um rechtzeitige Anmeldung.

Weitere Informationen und Anmeldung:
Naturscheck Magazin
Tel.: 0 79 45 - 94 39 69
E-Mail: mh@naturscheck.de

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

Dr. med. Claudia Wirz-Heyd
Privatpraxis für Homöopathie,
Pflanzenheilkunde
ganzheitliche Frauenheilkunde
Kinder (ADHS, Infekte ...)
Kaiserstr. 32
74072 Heilbronn
Tel. 07131-398011
www.heile-sanft.de

Dr. med. Edith Nadj-Papp
Praxis für ganzheitliche Zahnmedizin
Umweltzahnmedizin, Parodontologie
Metallfreie Implantate und
Zahnrekonstruktionen
Marktstr. 16
71254 Ditzingen
Tel. 07156-8155
Fax 07156-951436
praxis@dr-nadj-papp.de
www.dr-nadj-papp.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

Quantenheilung mit Quantenfeld
Transformation. Kostenlose Info-Abende im Großraum SHA
Gipfelstürmer Institut
www.Gipfelstuermer-Institut.de

Stein und Duft
Große Auswahl an hochwertigen
Mineralien, Edelsteinen und
besonderen Schmuckstücken
in ausgewählter Qualität.
Reine ätherischen Öle,
ausgewählte Räucherwerke,
Klangschalen, Pendel, Ruten.
Kompetente Beratung und
Literatur zum Thema Steine, Öle
und ganzheitliche Gesundheit.
Untere Neckarstraße 16
74072 Heilbronn
Tel: 07131-677699
www.steinundduft.de

Viola-Isabell Keilbach
Masseurin und
ärztlich gepr. Fußpflegerin
Massagen - Fußpflege
Mooranwendungen
Wellness
Hauptstraße 35
74248 Ellhofen
Tel. 07134-18366
http://sportmassage-vitalness.jimdo.com

Grün-Klima-Baubiologie
Markus Kurz
Baubiologe IBN
Neutrale Beratungsstelle
Schimmel- und Schadstoffanalyse
Schlafplatzuntersuchung
Lüftungskonzepte
Lüftungsanlagen-Check
... denn Gesundheit fängt Zuhause an
74229 Oedheim
Tel. 07136-911210
www.gruen-klima-baubiologie.de

HEILPRAKTIKER

Naturheilpraxis Merkle &
RM- Heilpraktikerschule
Bicom, Bioresonanztherapie, HNC,
Pneumatische Pulsationstherapie,
Dorn-Methode und Breuss-Massage,
bioscan (Blutanalyse ohne Blutentnahme) Bühlgartenweg 20
74354 Besigheim-Ottmarsheim
Tel. 07143-409576
Fax 07143-960380
www.naturheilpraxis-merkle.com
naturheilpraxis-merkle@web.de

Sven Poksiva Heilpraktiker
Therapien für Körper, Geist und
Seele, Osteopathie,
Dorn-Breuß-Methode,
Massagen und Triggertherapie
Frankenstr. 32, 74388 Talheim
Tel.: 0178-7984589
www.corpore-sano.net

Monika Schreck
Heilpraktikerin
Klassische Homöopathie,
Fußreflexzonentherapie nach
Hanne Marquardt,
Gesundheitsberatung GGB,
Dunkelfeldmikroskopie,
Health Kinesiologie
Beethovenweg 6, 74399 Walheim
Tel.: 07143/35331
www.praxis-schreck.de

HOTEL & GASTRONOMIE

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

MODE

haeffner modepartner
uns begeistert Mode, uns inspirieren Menschen
Die Gruppe haeffner modepartner
ist eine flexible Markengruppe,
aufgestellt an zwei Standorten
– Heilbronn und Ludwigsburg.
Wir führen Stores von s.Oliver red,
s.Oliver black und Comma.
Wir sind ein ganzheitliches
Unternehmen, das Werte schafft!
Sei einzigartig! – jeden Tag leben.

NATURKOSMETIK & NATURFRISEURE

La Silhouette
Naturfriseur – Naturkosmetik
Susanne Mietzner
Zabergäustr. 2
74336 Brackenheim-Meimsheim
Tel. 07135-9699199

NATUR-, TIER- & UMWELTSCHUTZ

Igelkrankenhaus Stocksberg
Verein der Igelfreunde
Stuttgart e.V.
Talblick 10
71543 Stocksberg
Tel. 07130 - 40 36 33
www.igelverein.de

Sabine Rücker
Naturparkführerin Schwäbisch-Fränkischer Wald
Natur- und heimatkundliche
Wanderungen, Burg- und
Stadtführungen Löwenstein,
Vollmondwanderungen und
Keltische Jahresfeste,
Wildniscamps und -workshops
71720 Oberstenfeld-Prevorst,
Ortsstr. 95
Telefon 07194-9548545
www.sabine-ruecker.de

PSYCHOTHERAPIE & SPIRITUELLE HEILKÜNSTE

Heidrun Landwehr
Heilpraktiker Psychotherapie
ADHS-Therapeutin
Neurofeedback
Mediatorin
Dr. Paul-Anton Grathwohl
Neurofeedback
Mediator
Karlsstraße 139/2
74076 Heilbronn
Fon: 07131-6490166
www.landwehr-mediation.de

TIERÄRZTE & TIERHEILPRAKTIKER

Tierklinik
Dr. Michael Schneider-Haiss
Fachtierarzt für Kleintiere
Karl-Heinz-Käferle-Str. 2
71640 Ludwigsburg
Tel. 07141-2999030
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: **0 79 45 - 94 39 69**. Per Fax: **0 79 45 - 94 39 64**. 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: **15.05.2017**
Erscheinungstermin: **01.06.2017**

Gewerbliche und private Kleinanzeigen

GESUNDHEIT & WELLNESS

Naturheilpraxis M. Woll
Rückenanwendungen,
Ausleitungsverfahren;
Chelattherapie, Oxyvenierung,
Alternative Krebsbegleitung,
Pilzheilkunde, Taping,
Chiropraktik, Schmerztherapie
Werderstr. 121, 74074 HN
Informationen:
Tel.: 0 71 31 - 6 42 11 16
www.naturheilpraxis-woll.de

Gisela Helf
Heilpraxis für Psychotherapie und spirituelle Heilweisen
Channeling, Scanning,
Gesprächstherapie
Rückführungen
Katathym-Imaginative Psychotherapie
71404 Korb
Tel.: 07151 – 34 119
E-mail: gisela.helf@web.de
www.giselahelf.de

Elke Volkert
Naturheilpraxis für Klassische Homöopathie und Naturheilkunde
Im Ländle 4
74613 Öhringen-Untermaßholderbach
Tel.: 07941-62914
elke.volker@online.de
www.elke-volkert.de

Ganzheitliche Waldjahresgruppe -Shinrin-Yoku-Waldbaden
In Stille und in Gemeinschaft die Schönheit, die Kraft und die ständige Veränderung des Lebens wahrnehmen. Unsere tiefe Verbundenheit spüren.
Ab März 2017 im Mainhardter Wald.
Tel. 0791/9468380
Wolfgang Häffner

INITIATIVEN

Solidarische Landwirtschaft Heilbronn-Mosbach
»Sich die Ernte teilen«
Qualitativ hochwertige Lebensmittel erhalten unddie regionale Landwirtschaft unterstützen
Informationen:
Tel: 07131-702166
solawi.hn@gmail.com
www.solawiheilbronn.wordpress.com

PARTNERSUCHE

EINZELEXEMPLAR GESUCHT:
DU, ca.55 - 60 J., magst Natur, Tiere, Garten und Motorrad, legst Wert auf Ästhetik und Bildung, bist wie ich sozial engagiert. Wenn DU bereit bist, in einer tiefen Beziehung Entwicklung zu leben, dann melde dich ausführlich bei mir:
individual-ista@web.de

SEMINARE

Detox Yoga WE mit Energiearbeit & Heilpfl.
› 3.-5.3. / Selbstheilabend (Spendenbasis)
› 7.3. & 4.4. / Göttinnenabend f. Frauen
› 10.3. / Energetic Clearing Massage Ausbildung
› 11.3. / Energiearbeit Jahresgr.
› 12.3. / Kräuter Jahresgr.
› 18.-19.3. / Deo selbst herst.
› 24.3. / Systemische Aufstellung
› 25.-26.3. / Kräuterabend
› 31.3. / Seife sieden
› 2.4. / Sonnenschutz herst.
› 7.4. / Wege zum Wunschkind
› 21.4. / Energetic Yoga Ausbild.
› 22.-23.4. / Creme kochen
› 28.4. / Brustgesundheit
› 6.5. / Wechseljahre
› 7.5. / Kräuterwanderung
› 19.5. / Regenerations-WE/Woche Yoga & Rohkost
› 10.-11.6. / bzw. - 15.6. / Detox Yoga WE mit Energiearbeit & Heilpfl.
› 16.-18.5. / Vegan. Rohkostbuffet
› 30.6. / Energetic Yoga La Palma
› 30.1.-13.2.18 uvm.
www.naowa.de
0791/9460812

Konsequente Frischpflanzen-Naturkosmetik,
100 % ätherische
Öle & Räucherwerk -Shop
geöffnet Do 9.00-13.00/14.00-17.00
Rosengarten -Sanzenbach/Lindenbrunnen 8 -
www.naowa.de

WELTANSCHAULICHES

Das ist mein Wort - Die Christus Offenbarung für die wahren Christen
1128 S. geb. 19,80 Euro
ISBN 978-3-89201-2719
www.gabriele-verlag.de

In eigener Sache! Eine (Um)Frage an unsere Leser!

Liebe Leserinnen und Leser,

der NATURSCHECK ist nun im achten Jahr auf dem Markt. Wir bekommen täglich Zuschriften, Anrufe und E-Mails, in denen uns unsere Leser bescheinigen, daß der NATURSCHECK etwas Außergewöhnliches sei, daß kaum ein anderes (Regional)Magazin so viel Wertvolles bietet, daß man sich schon Wochen vorher auf die nächste Ausgabe freue, etc.

Und doch sind 80 % dieser begeisterten Leser nicht bereit, den NATURSCHECK zu kaufen bzw. zu abonnieren. Wenn wir unsere Anrufer darauf hinweisen, erleben wir jedes Mal, daß man lieber 30 km fährt, um irgendwo ein kostenlos ausgelegtes Heft zu ergattern, als den NATURSCHECK für 18.- Euro pro Jahr (!) zu abonnieren. Woran liegt das?

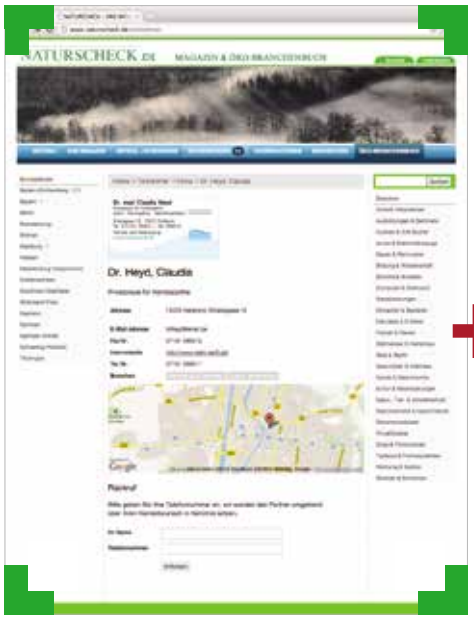
Die kostenlose Verteilung sollte dazu dienen, das Magazin bekannt zu machen. In der Hoffnung, daß unsere Leser irgendwann von selbst bereit sein werden, den notwendigen Gegenwert zu bezahlen, um ein solches Magazin überhaupt erst möglich zu machen.
Was können wir noch tun, um unsere Leser zur Gegenleistung zu animieren?
Was denken Sie? Machen Sie uns einen Vorschlag? Wie können wir verhindern, daß Magazine wie der NATURSCHECK vom Markt verschwinden?

Im aktuellen Heft finden sich mit Sarah Wiener die Nr. 1 unter den Köchinnen im deutschsprachigen Raum. Dazu die Weltmeisterin Simone Hauswald, der Bestsellerautor Rüdiger Dahlke und mit Dirk Müller einer der renommiertesten Geld-Experten überhaupt.
Was könnte man mehr bieten in einem regionalen Magazin?
Wir freuen uns auf Ihre Anregungen, Ihre Unterstützung - und natürlich auf zahlreiche Abonnementbestellungen!

Ihr Michael Hoppe
und das NATURSCHECK-Team

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 3,50)
» je Quartal eine Kleinanzeige im regionalen NATURSCHECK Magazin im Bereich »Förderpartner & Branchenbuch«
» die Präsentation Ihrer Firma/Praxis im Öko-Branchenbuch auf www.naturscheck.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

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 18,- pro Jahr

Der NATURSCHECK ist ein völlig unabhängiges Magazin, das sich rein über zahlende Leser und Werbepartner finanziert. Daher bitten wir Sie um Ihre Unterstützung!

Vielleicht haben Sie das Magazin bisher kostenlos bekommen an irgendeiner unserer zahlreichen Auslegestellen. Um die größtmögliche Zahl an Lesern zu erreichen und den ökologischen Gedanken in die Welt hinauszutragen, haben wir neben der Bestückung von Lesezirkeln den Weg der Freiverteilung gewählt, um den NATURSCHECK bekannt zu machen.

Grund ist die Tatsache, daß Magazine, die ausschließlich über Kioske vertrieben werden, meist nicht mehr als 20 % ihrer Auflage verkaufen. Der Rest landet ungelesen im Müll! Das ist nicht sehr ökologisch!

Diesen Weg wollen wir nicht gehen. Wir möchten, daß der NATURSCHECK gelesen wird und geben daher unser Bestes, was die Qualität des Inhalts und der Verbreitung angeht! Zumal wir über Themen berichten, die uns alle angehen.

Bitte, unterstützen Sie uns!

› Abonnieren Sie den NATURSCHECK für 18.- Euro pro Jahr!
› Verschenken Sie Abonnements an Freunde und Familienmitglieder!
› Oder noch besser: Werden Sie Förderpartner! Dann erhalten Sie je Quartal 25 Hefte zum Druckpreis und können sie kostenlos an Ihre Kunden und Patienten weitergeben!

Fördern auch Sie die ökologische Bewußtseinsbildung!
Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung.

☐ Ja, ich möchte den NATURSCHECK für ein Jahr zum Gesamtpreis von 18,- 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 Sommerausgabe 2017

Götz Werner und das Bedingungslose Grundeinkommen

Der Chef der beliebten Drogeriekette dm setzt sich seit Jahren für das Bedingungslose Grundeinkommen ein. Mit seinem Buch "1000 Euro für jeden" hat er ein Zeichen gesetzt. Als der Naturscheck ihn 2011 zum Interview traf, sprachen wir noch über das gesellschaftliche Mißtrauen gegenüber dieser idealistischen Idee: Geld ohne Arbeit? Wie soll das gehen? Wer soll das bezahlen? Ist das nicht unmoralisch?
2017 treffen wir Götz Werner erneut. Und wir sind gespannt, was sich seitdem verändert hat.

Werbepartner dieser Ausgabe

Adventure Company, APOSTELS Zaziki, Armbruster Biowelt, Astrid Paulini , AUM Ayurvedazentrum, Bäckerei Kretzschmar, Bäckerei Schmidt GmbH, Bäckerei Weber GmbH, Berger Naturholzschreinerei, Bike Arena Bender, Bruckner Fahrradhaus, Büchle Raritätengärtnerei, COSMO Fashion, Danhof – Antike Möbel, Der Holzhof GmbH, Der Naturbaumarkt, Deutsche Paracelsus Schule, Dr. Balz, Dr. Eyok, Dr. Jansen, Dr. Kamp Zahnarzt, Dr. Nadj-Papp, Dr. Wirz, DUMA Naturreisen, Elser-Film, Engelhardt Stein & Duft, Föll Biohof, Geflügel vom Brunnenhof, Hack Frischemetzgerei, Hagen Kaffee, Haiduk NHP, Hattensberger-Zügel, Haus Ahorn, Hibo LebensRaum Gartenbau, Hof Engelhardt, Hotel Rappenhof, Jeschke – Achtsamkeitstrainer, John med. orth. Produkte, Klarmodul GmbH, Klee4, Klippel, Dieter, Knecht Sonnenschutz, Kurz Baubiologie, La Silhouette Naturfriseur, Lädle im Riegenhof, Landes Bioland-Gärtnerei, Lang Immobilien, Layher Baubiologie, Mathias & Partner, Merkle NHP, Mirko Irion – Identitätskraft, Müller Helmut Holzhausbau, Naturhaus Fellhäusle, Naturland Bio Obsthof Gräßle, Ökofaktur Janek, OMS Teichitekten, Peter Hess Klangmassage, Poksiva NHP, Rats-Apotheke, Reber Brunnenbau, Restaurant Rose, Rieger-Hofmann, Schäfer & Appel, Schloss Langenburg, Schweikert Kachelöfen, Sicherersche Apotheke, Sinn, Birgit, Sonnendruck, Staub Gartenbau, Steinegger med. Heihypnose, Steinhausen, Baubiologe, Stierhof Reformhaus, Touristikgemeinschaft Hohenlohe, Treffert Fußpflege, Umbach Gärtnerei, Waller Baumschulen, Zachersmühle - Kulturförderkreis, Zweirad Probst

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

Produktionsleitung
GREENEYEMEDIA
Mehmet Yesilgöz
Lerchenstr 60 - 74172 Neckarsulm
Tel. 0 71 32 - 450 99 77
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: 3,50 Euro
Jahresabopreis: 18,- 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

Allgaier Karl Heinz: 11
Antikmöbel: 11
Apostels: 45
Besa Lars: 48
Bickel Ellen: 34
Dahlke Rüdiger: 5, 70
Deuticke Verlag: 12
Färber Günter: 35
Fotolia, Sergey Nivens: 64
Freundeskreis Bruno Gröning: 73
Füssel Cornelia: 63
Goldmann: 31
Häusermann Olga: 69
Hauswald Simone: U1, 5, 6, 10
Irion Mirko: 68

IStockphoto, ...
- 3dsguru: 57
- AdamWallis: 39
- dewpak: 74
- Dmitry_Evs: 39
- Eivaisla: 38
- foodandstyle: 36
- Freila: 39
- janvdb95: 45
- kostolom: 4
- MagnusJohansson: 77
- maximi97: 13
- Panptys: 12
- paocca: 40
- Scisettialfio: 46
- Sloot: 39

IStockphoto: 11, 16, 77
Karpenkov, Denis: 40
Koch Tanja: 47
Lauterwasser GmbH: 24
Michael Hoppe: 3
Müller Dirk: 66
Natur & Mensch: U2
New Frontier - Tiny Homes: 32, 33
Ökonom Verlag: 12
Pater Gerhard: 46
Render Heike: 63
Sarah Wiener Stiftung, Christian Kaufmann: U1, 5, 26
Schöler Gina: 15
Scholz Andreas: 5, 51, 52, 54, 59
Tourismus BW: 5, 58, 59, 61
UVO: 76
Werner Götz: 82
Wikipedia, Furu Maru, 75
Wikipedia, Hans Hillewaert: 75
Wikipedia, paul adam, Adampauli: 75
Wirz Claudia: 75
Yesilgöz Mehmet: 5, 38, 39, 42, 72

APOSTELS
am besten griechisch

Für Fleisch & Gemüse !

APOSTELS Familientradition 100 % Qualität

Nr.1 in Deutschland: unsere Klassiker Apostels Zaziki und Sour Cream

BESUCHEN SIE UNS ZUM SHOPPING BRUNCH

AM SAMSTAG, DEN 11. MÄRZ 2017

Anmeldung unter: commahn@haeffner-modepartner.de oder 07131-2036770

comma,

comma Store, Am Wollhaus 5, 74072 Heilbronn, Öffnungszeiten 10 – 19 Uhr
comma-fashion.com

FAHRRAD-BRUCKNER.DE

Tiefeinsteiger? Hört sich im ersten Moment etwas unsportlich an. Doch beim Nevo ist genau das Gegenteil der Fall. Die markante Silhouette, flächige Rahmenprofile und harte Kanten versprechen Sportlichkeit und Entschlossenheit. Durch die Platzierung der Batterie vorne am Unterrohr erinnert das Design an ein Motorrad. Funktional bedeutet dies eine zentrale Anordnung des Schwerpunktes, was ein neutrales, sicheres Handling in allen Fahrsituationen erzeugt. Ein Tourenrad mit bequemem Einstieg und gleichzeitig außergewöhnlich sportlich.

74080 Heilbronn-Böckingen Kanalstraße 9
Telefon 07131/41750 Telefax 07131/483142

BIKE & CO

Öffnungszeiten:
Mo.-Fr. 9-18 Uhr Sa. 9-14 Uhr