DAS MAGAZIN FÜR EIN NEUES ÖKOLOGISCHES BEWUSSTSEIN

NATURSCHECK

AUSGABE HEILBRONN/HOHENLOHE SCHWÄBISCH HALL/REMS-MURR & LUDWIGSBURG

*EUR 3,-



*GESUNDHEIT IST EINE FRAGE DER PHILOSOPHIE Interview mit dem Erfolgsautor und Filmemacher Clemens Kuby

*DIE SUCHE NACH DEM NEUEN MENSCHEN Stehen wir vor einem evolutionären Quantensprung?

*EINE ÖKOLOGISCHE ERFOLGSGESCHICHTE Gespräch mit Dagmar Fritz-Kramer, der Unternehmerin des Jahres 2008.

*TRAUMBERUF NATURPARKFÜHRERIN Eine Pilgerreise durch den Schwäbisch-Fränkischen-Wald.



ISSN: 1869-0300 naturscheck herbst 2011





Erleben Sie Genuss und Stil nach Hohenloher Art

Ein Ort des Miteinanders

Bei uns entspannen Sie in wunderschönem Ambiente und herzlicher Atmosphäre. Menschen mit und ohne Handicap kümmern sich zusammen in allen Bereichen des Hotelbetriebes um das Wohl unserer Gäste. Als Team leben wir jeden Tag die von Freundlichkeit und Menschlichkeit geprägte Philosophie des Hauses und geben alles, um Ihnen einen unvergesslichen Aufenthalt zu bieten.

Unser Restaurant verwöhnt Sie mit moderner, leichter Küche, einer großen Auswahl regionaler Speisen sowie Kuchen und Torten aus der hauseigenen Konditorei. Unser Küchenchef Serkan Güzelcoban erlernte sein Handwerk in der Sternegastronomie. Zuletzt begleitete er Boris Benecke als stellvertretender Küchenchef im Wald & Schloßhotel Friedrichsruhe. "Frische und regionale Küche mit klassischen Einflüssen", so bezeichnet er selbst seinen Stil.

Sie übernachten in liebevoll eingerichteten 3- und 4-Sterne-Zimmern mit allem Komfort. Wir haben attraktive Wochenend- und Kurzurlaubsangebote. Gerne stellen wir Ihnen ein Programm nach Ihren Wünschen zusammen. Ein fester Bestandteil im regionalen Genießerkalender sind unsere Veranstaltungen und Themenmenüs. Auch Weinproben können gebucht werden.

Besuchen Sie uns. Ihr Team vom "Anne-Sophie".

Hotel-Restaurant Anne-Sophie

Schlossplatz 9 · 74653 Künzelsau · Telefon 0 79 40 / 9 34 60 info@hotel-anne-sophie.de · www.hotel-anne-sophie.de





Michael Hoppe Herausgeber

Liebe Leserin, lieber Leser,

wir begrüßen Sie herzlich in der Herbstausgabe 2011 des NATUR-SCHECK-Magazins.

Eines der Themen dieser Ausgabe ist die kollektive Realitätsverdrängung. Verwundert haben sich viele Politiker die Augen gerieben, als sie die verheerenden Ausschreitungen in London und anderen englischen Städten mitverfolgt haben. Junge Menschen randalieren, sie zünden Autos an und plündern Geschäfte. Die Polizei ist überfordert und weiß nicht, wie sie sich verhalten soll. Überall fragende Gesichter. In seinem Artikel: »Gesellschaft vor der Kernschmelze« stellt der Spiegeljournalist Jakob Augstein klar: »Bei allem Respekt:

Das Einzige, was hier verwunderlich ist, ist die Verwunderung. Wer hatte denn gedacht, es werde ewig so weitergehen? Wer hatte geglaubt, die Vermehrung des obszönen Reichtums durch einige Wenige bei gleichzeitiger Verelendung der Vielen werde ohne Folgen bleiben?« Eine gute Frage.

Ohne die destruktiven Handlungen der jungen Menschen zu beschönigen, so steckt doch mehr hinter deren Verhalten als bloße kriminelle Energie. Wenige Tage vor der Eskalation hieß der Leitartikel des Spiegel: »Europas Jugend ohne Zukunft!«. Von ein paar wenigen Ländern abgesehen, liegt die Jugendarbeitslosigkeit in Europa zwischen 25 und 50 %. Perspektiven? Keine! Denn für Investitionen ist dauerhaft kein Geld da, - müssen doch »bis in alle Ewigkeit« die Schulden abgetragen werden, die alle Länder der Welt bei den globalen Geldverleihern haben. Nebst Zins und Zinseszins. Und während das Großkapital an den Börsen täglich über 4.000.000.000.000 Euro (4 Billionen!) allein an Devisenspekulationen abwickelt, ohne sich um das Wohl und Wehe der betroffenen Länder zu scheren, herrscht bei der Jugend eine Art Endzeitstimmung. Machtlos, perspektivlos, hoffnungslos ...

Anstatt harte Strafen für »Verhaltensauffällige« zu fordern, sollten wir uns die Frage stellen: Wer könnte an dieser Situation tatsächlich etwas ändern? Die Jugendlichen? Wohl eher nicht. Ihnen fehlt

in diesem Alter sowohl das Wissen um die Hintergründe unseres Systems als auch die Erfahrung. Zudem haben sie keinerlei Mitspracherecht. Ihre Lehrer sind wir, und was leben wir ihnen vor? Schneller, höher, weiter, in einer »coolen« Ellbogengesellschaft, wo nur der Stärkere gewinnt. Von grenzenloser Gier getrieben, bluten wir die Erde aus und setzen damit unsere und ihre Zukunft aufs Spiel. Statt sie Respekt vor sich selbst und vor ihren Mitmenschen zu lehren, lassen wir sie vor PC und Glotze verkommen, obwohl wir längst wissen, welche Folgen das hat. Wir sind selbst unglücklich und wollen doch, daß sie uns auf genau demselben Weg folgen. Wen wundert's, daß sie so wütend sind?

Unsere Kinder sind ein Spiegelbild unserer Gesellschaft und letztlich von uns selbst. Nicht umsonst sagt ein alter Psychologenspruch: Werden die Kinder verhaltensauffällig, dann gibt es nur eine Therapie - behandelt die Eltern!

In diesem Sinne, vielen Dank für Ihre Unterstützung und ein gesundes, glückliches und natürliches Leben, wünschen Ihnen und Ihren Kindern,

Michael Hoppe und das Naturscheck-Team

Michael Hope



Naturscheck

- 6 Realitätsverdrängung
- 7 Naturscheck online

Das Naturschutzprojekt

- 8 Naturscheckaktion 2011
- 9 Die Fördererseite

Bewußtsein

- 18 Die Suche nach dem Neuen Menschen
- 38 Die Elsbeere
- 58 Eine gute Idee?
- 60 Seelenbeziehungen
- 66 Brandon Bays
- 46 Ab in die Pilze!
- 52 Nach 66 Jahren da fängt das Leben an?
- 76 Achtsamkeit und Gehmeditation

Kunst & Kultur

- 56 Simsalabim
- 70 Neulich im Knast
- 74 »The King's Speech«

Gesundheit & Medizin

- 55 Regionale Rezepte
- 69 Gaupp'sche Apotheke
- 73 Biokochen mit Frau Koch
- 78 Die Kunst, mit den Händen zu lauschen und zu sprechen

Regionales

- 22 Traumberuf Naturparkführerin
- 28 Die Hessigheimer Felsengärten
- 34 Die Räucherfrau aus Magstadt
- 64 Das Leicht-Kraftfahrzeug

Interviews

- 10 Clemens Kuby
- 26 Dagmar Fritz-Kramer
- 40 Bernd Kunz

Vorschau / Abo

- 81 Abonnement
- 82 Vorschau

Impressum 82

Dagmar Fritz-Kramer

Interview mit Dagmar Fritz-Kramer, Unternehmerin des Jahres 2008 und Geschäftsführerin von Deutschlands familienfreundlichstem Unternehmen.



Libellen; farbenprächtige und pfeilschnelle Jäger

Zu den schillerndsten Tierpersönlichkeiten in der einheimischen Fauna gehört im wahrsten Sinne des Wortes die Libelle. Einer, der die Faszination und die ökologische Bedeutung der »Drachenfliege« besonders gut beschreiben kann, ist der Fotograf und Designer Bernd Kunz aus Langenburg/Jagst.



Die Hessigheimer Felsengärten

Die Hessigheimer Felsengärten bei Besigheim zählen zweifelsohne nicht nur zu den schönsten, sondern auch zu den geologisch und ökologisch interessantesten Ecken im Landkreis Ludwigsburg.





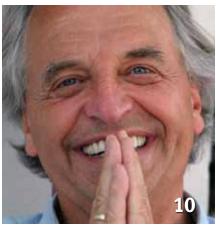
Ich bin dann mal da!

Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah, dachte sich die Landschaftsarchitektin Sabine Rücker aus Obersulm und machte 2007 eine Ausbildung zur »Naturparkführerin Schwäbisch-Fränkischer Wald.«



Ab in die Pilze!

Rauschmittel, Medizin, Delikatesse, Krankheitserreger, Schmarotzer und Bioindikatoren – Pilze erfüllen für Natur und Mensch ganz unterschiedliche Zwecke. Im Sommer und im Frühherbst sorgen sie bei Sammlern wahlweise für kulinarischen Genuß oder Magengrimmen.



Clemens Kuby

Die Lebensgeschichte des erfolgreichen Buchautors und Filmemachers Clemens Kuby (geb. 1947) ist so spannend wie ein Krimi: 1981 stürzt er vom Dach seines Hauses 15 Meter in die Tiefe und bleibt querschnittgelähmt am Boden liegen. Diese Zäsur wirft tiefgreifende Fragen auf, deren konsequente Beantwortung dramatische Folgen haben soll ...

Realitätsverdrängung ...

Ein weiser Mann sagte einmal, daß unsere Sicht des Todes unsere Sicht des Lebens bestimmt. Wer sich vor dem Tod nicht fürchtet, hat auch vor dem Leben keine Angst. Die meisten Menschen fürchten sich vor dem Tod, weil sie nicht wissen, was danach kommt. Deshalb verdrängen sie den Gedanken daran und tun so, als gäbe es ihn nicht.

Was unsere Finanzwelt angeht, so finden wir auch hier diese unübersehbare Realitätsverdrängung. Obwohl wir längst wissen, daß ein auf Zins und Zinseszins basierendes Finanzmodell nur eine Lebensdauer von einigen Jahrzehnten hat und dann dem »Tode geweiht« ist, tun wir noch immer alles, um das unvermeidliche Sterbedatum künstlich hinauszuzögern. Wir beten zum Scheingott des ewigen Wachstums, obwohl uns klar ist, daß es etwas Ewiges in einer begrenzten Welt nicht geben kann. Dabei verdrängen wir die Tatsache, daß wir dieser Illusion unsere Zukunft opfern und der Raubbau an der Natur, die Ausbeutung der dritten Welt und die sinnlose Massenproduktion von Dingen, die kein Mensch benötigt, ungebremst weitergeht. Und obwohl wir alle wissen, wohin uns unsere Art zu handeln letztlich führen wird, halten wir keinen Augenblick inne.

Dabei bietet das alte System für die meisten Menschen keine würdigen Lebensumstände. Ein paar Prozent der Menschheit besitzt den Großteil allen Reichtums. während der Rest das globale Hamsterrad dreht, um die Zinsen für den geborgten Scheinwohlstand abzutragen. Der Schuldenberg wächst im selben Tempo wie die Schuld, die wir fühlen, wenn wir uns das Leid unserer Mitmenschen betrachten. Die Hälfte der Weltbevölkerung hat überhaupt keinen Zugang zu irgendeiner Entwicklungsmöglichkeit. Längst hat unsere Elite deren Werte unter sich aufgeteilt. Nach aktuellen Schätzungen liegen 80 % aller je nach Afrika transferierten Entwicklungshilfegelder auf Schweizer Bankkonten. Die Kooperation mit den jeweiligen Diktatoren macht's möglich!

Begriffe wie Moral und Solidarität haben in unserem alten System immer eine untergeordnete Rolle gespielt. Inmitten einer der größten Dürre- und Hungerkatastrophen der afrikanischen Geschichte machte Kanzlerin Merkel im Juli einen Kurztrip in einige noch zahlungsfähige afrikanische Länder, wickelte im Namen der deut-



schen Rüstungsindustrie ein paar multimillionenschwere Exportgeschäfte ab, um sich dann in den wohlverdienten Urlaub zu verabschieden. Wie tief können Menschen sinken in ihrer auf Rendite und Profit basierenden Weltanschauung, während ein paar Kilometer weiter die Menschen verhungern?

Wohl ist unser Finanzsystem nicht der Grund für das Ungleichgewicht in der Welt. Es ist nur die logische Folge einer seit Jahrtausenden vorherrschenden Lebensphilosophie. Diese hat ihren Ursprung in einer Mischung aus grenzenloser Gier und dem vermeintlichen Recht des Stärkeren über den Schwächeren. Im alten Christentum nannte man diesen Irrglauben einst das »luziferische Prinzip«. Anstatt all jene, die uns in irgendeiner Form unterlegen sind, zu stützen und zu fördern, sie liebevoll zu führen und ihnen aufwärtszuhelfen, nutzen wir deren

»Schwäche« für unsere Zwecke aus. Wir tauschen Glasperlen gegen Gold und sind noch stolz auf unseren großartigen Geschäftssinn.

Das alte System wird untergehen. Man muß kein »Experte« sein, um das vorauszusagen. Es hat seinen Zenit längst überschritten. Die Frage jedoch ist: Was kommt danach? Werden wir aus den Fehlern der Vergangenheit lernen und eine neue Form von Moral und Gerechtigkeit entwickeln? Oder verdrängen wir weiter die Realität und tun so, als wäre alles in bester Ordnung? Noch haben wir ein bischen Zeit, um uns auf das Leben nach dem Tod des alten Systems vorzubereiten. Denn kommen wird es, und man muß kein »Experte« sein, um das vorauszusagen.

> Autor Michael Hoppe





Die NATURSCHECK-Förderpartnerschaft!

Nur gemeinsam können wir etwas verändern!

Das NATURSCHECK-MAGAZIN steht für Themen wie: ein neues ökologisches und ökonomisches Bewußtsein, ganzheitliches Denken und Zukunftsgesellschaft. Daß wir die Probleme der Welt nicht mit demselben Denken lösen können, mit dem wir sie geschaffen haben, wird immer mehr Menschen klar. Es bedarf eines grundlegenden Bewußtseinswandels.

Diesen Wandel möchten wir aktiv begleiten. Deshalb berichten wir über zukunftsfähige Projekte und lassen Visionäre aus allen Lebensbereichen zu Wort kommen. Deren Beispiele sollen

dazu inspirieren, der immer größer werdenden Lethargie Orientierungslosigkeit ein lebendiges Bild entgegenzusetzen. Denn die Zukunft erschafft sich nicht selbst. Sie ist das maßstabsgerechte Abbild dessen, was wir heute entscheiden und in die Wege leiten. Ob wir es wahrhaben wollen oder nicht, wir sind nicht die Sklaven, sondern die Architekten des Schicksals. Und die Verantwortung liegt nur bei uns, ob wir uns an der »Erschaffung der zukünftigen Welt« aktiv beteiligen oder nicht.

Mit dem NATUR-SCHECK MAGAZIN möchten wir eine Brücke bauen zwischen Ökologie und Ökonomie, zwischen Mensch und Natur, und zwischen Gegenwart und Zukunft. Wenn Sie sich mit diesen Themen identifizieren können, möchten wir Sie dazu aufrufen, uns dabei zu unterstützen.

Werden Sie unser Förder-Partner!

Helfen Sie uns, immer mehr Menschen für ein neues ökologisches Denken zu sensibilisieren. Unterstützen Sie uns durch die gezielte Weitergabe unserer Magazine an Menschen, die für ein neues, ganzheitliches Denken geöffnet sind.

Und nutzen Sie im Gegenzug unser ONLINE-MA-GAZIN, um auf sich selbst, Ihr Unternehmen oder Ihren Verein hinzuweisen.

Für eine Jahresgebühr von 99.- Euro bieten wir Ihnen eine FÖRDERPART-NERSCHAFT an.

Dafür erhalten Sie:

- » Einen Eintrag auf www.naturscheck.de, dem NATURSCHECK-ONLINE-MAGAZIN unter der Rubrik »Förderer und Werbepartner«. Inkl. Link auf Ihre Internetseite.
- » Ein Jahresabonnement des NATURSCHECK-MAGAZINS.
- » Die Möglichkeit, den NATURSCHECK für die Weitergabe oder den Weiterverkauf zum Selbstkostenpreis von 1.- EUR (ab 50 Exemplaren) zu erwerben.

Wenn Sie NATURSCHECK-PARTNER werden wollen, senden Sie einfach eine E-Mail an: mh@naturscheck.de oder kontaktieren Sie uns telefonisch unter: o 79 45 - 94 39 69

Das Naturschutz-Aktion 2011

Der »Tierscheck« – für die kostenlose tierärztliche Behandlung von Haus- und Wildtieren



Wie bereits mehrfach berichtet, haben wir mit der NATUR-SCHECK-AKTION 2010 die größte, aktive Waldschutzorganisation Europas, das Bergwaldprojekt, unterstützt. Mit dem »Baumscheck« wurden über 1600 standortheimische Bäume gepflanzt. Nochmals ganz herzlichen Dank an unsere regionalen Förderer und Werbepartner.

Wenn auch Sie das Bergwaldprojekt unterstützen wollen:

Spendenkonto
Bergwaldprojekt e.V.
Kontonummer 8022 916 200
Bankleitzahl 430 609 67
GLS Gemeinschaftsbank eG
E-Mail: info@bergwaldprojekt.de
Homepage: www.bergwaldprojekt.de

Kontakt
Bergwaldprojekt e.V.
Pickelstrasse 2
D-97080 Würzburg
Tel: +49 (0) 9 31-4 52 62 61
FAX: +49 (0) 9 31-30 41 90 68

Für die NATURSCHECK-AK-TION 2011 haben wir den »Tierscheck« eingeführt.

Mit dieser Aktion sollen Behandlungen von Tieren finanziert werden, deren Besitzer sich eine Behandlung finanziell nicht leisten können. Finanziert werden die »Tierschecks« durch einen in den Anzeigenpreisen enthaltenen »Naturzins« und durch das Engagement teilnehmender Tierärzte und Tierheilpraktiker. So konnte seit Januar bereits vielen Tieren eine kostenlose Behandlung ermöglicht werden, u. a. durch die Tierarztpraxis Anja Brandenburg in Heilbronn.

Tierärzte und Tierheilpraktiker, die sich an der Aktion beteiligen, erhalten auf Werbeanzeigen im Naturscheck-Magazin einen Rabatt von 50 % und zudem einen Tierscheck im Wert von 50.- Euro.

Es bleibt dem jeweiligen Tierarzt oder Tierheilpraktiker überlassen, welchem »Patienten« er diesen Tierscheck zukommen läßt.

An dieser Aktion können alle regionalen Tierärzte und Tierheil-

praktiker teilnehmen.

Interessierte Tierärzte und Tierheilpraktiker melden sich bitte telefonisch beim Verlag unter:

Kontakt Tel: +49 (o) 79 45 - 94 39 69 E-Mail: mh@naturscheck.de

Förderer dieser Ausgabe

Freunde der Natur

AUM Ayurvedazentrum (32), Bäckerei Schmidt GmbH (62), Bäckerei Weber (16), Baufritz (23), Bike Arena Bender (16), Bio? Logisch!! (51), Bruckner Fahrradhaus (13), Buchsbaum Gartengestaltung (13), Büchle Raritätengärtnerei (20), Bühler Bettsysteme (54), Chalupa Solar (24), Der Holzhof GmbH (61), Die Holzmeister (57), Dr. med. Blaich-Czink (35), Dr. med. Dauenhauer (67), Dr. med. Heyd (39), Dr. med. Kamp Zahnarzt (65), Franz Hofladen (79), Gaupp'sche Apotheke (39), Gayer Heilpraxis (79), G.i.B. e.V. (14), Hack Frischemetzgerei (24), Hack Yogaschule (32), Hagen Kaffee (12), Hairfree Institut (25), Haus Hohenstein (63), Heitzmann Kaminöfen (25), Hibo Lebensraum Gartenbau (33), Hofgut Engelhardt (58), Holz Hauff (12), Hotel Anne-Sophie (U2), ispro Visions (33), Jäckle Mühle (71), Jagstmühle Landgasthof (30), KACO newEnergy (U4), Karlshof Hofladen (53), Kieser Training (16), Klarmodul (45), Kyre Kachelofenbau (27), La Silhouette Naturfriseur (49), Lange Steindekoration (54), Layher Baubiologie (29), Lichtenergiequelle Megerle (53), Ligier Deutschland (21), Lohmann Makerbetrieb (53), Mathias & Partner (20), Naturland Bio Obsthof Gräßle (32), NaturTalent Ökoregiomarkt (31), Novatec (20), Ökofaktur Janek (20), Paracelsus Heilpaktikerschulen (45), Prisma Teehaus (17), Rapp Biolandhof (32), Relax Wellness (45), Reutter Orthopädie (63), Rummel Raumausstattung (79), Sacher Holzbau (71), Schäfer-Heinrich Weingut (15), Scheu Holzbau (19), Schütz Karin Brandhof (57), Schweikert Kachelöfen (62), Senertec 1 (42), Senertec 2 (43), Sicherersche Apotheke (67), Solarstrom Schwaben (U3), Spazierer Möbelbau (27), Staub Gartenbau (53), Steinegger med. Heilhypnose (79), Steinhauer Wohnen (19), Steinhausen Baubiologie (79), Stickel Ramona (47), Stierhof Reformhaus (17), Tauber Fuß-





Die Lebensgeschichte des erfolgreichen Buchautors und Filmemachers Clemens Kuby (geb. 1947) ist so spannend wie ein Krimi: 1981 stürzt er vom Dach seines Hauses 15 Meter in die Tiefe und bleibt querschnittgelähmt am Boden liegen. Diese Zäsur wirft tiefgreifende Fragen auf, deren konsequente Beantwortung dramatische Folgen haben soll: Kuby verläßt in Folge seiner mentalen Selbstbehandlung bald das Krankenhaus ... geheilt und ohne Rollstuhl! Mit dieser Spontanheilung beginnt für ihn die Reise zur Erforschung der im Menschen schlummernden Selbstheilungskräfte, die Kuby durch etliche Kulturen und Kontinente führen wird. Seine Erkenntnisse faßt er schließlich in einem programmatischen Konzept namens »Mental Healing« zusammen. Tenor dieses Programms: »Der Mensch ist ein sich selbst heilendes Wesen!«

"Gesundheit ist keine medizinische, sondern eine philosophische Frage ..."

Im Jahr 1981 stürzten Sie vom Dach Ihres Hauses und waren anschließend guerschnittgelähmt. Der Rettungshubschrauber, der Sie später in eine Spezialklinik bringen sollte, geriet zudem noch in einen äußerst schlimmen Hagelsturm. Dieser Flug bewegte Sie allerdings auch zu einer Zäsur in Ihrem damaligen Leben. Die Geschichte erinnert schon ein wenig an Luther, der, nachdem der Blitz während eines Gewitters neben ihm einschlug, Gott den Schwur gab: »Laß mich heil nach Hause kommen und ich will ein Mönch werden!« Was haben Sie Ihrem Gott in jener Nacht geschworen, so daß Ihre Querschnittslähmung schließlich sogar vollständig verheilen konnte?

Clemens Kuby: Ich habe im Hubschrauber gar nichts geschworen, weil ich davon ausging, sterben zu müssen! Ich dachte aber: »Bevor Du stirbst, sollst Du Dich von deinem alten Leben trennen!« Und dieser Gedanke brachte - im Nachhinein gesehen - starke, heilsame Impulse in mein Le-ben. Ich hatte mir ja zuvor mit einer Hausrenovierung ein umfangreiches Programm auferlegt, denn anstatt mich auf mein Talent als Filmemacher zu konzentrieren, arbeitete ich über Jahre an einem uraltem Haus in der »Hohenloheschen Pampa« herum, alles, um es ein paar geliebten Menschen recht zu machen. Das Haus stand an einem Hang, dessen Dachvorsprung auf der Gartenseite einen Meter über dem Boden lag, während es auf der gegenüberliegenden Straßenseite 15 Meter hinunterging. Ich hatte mir angewöhnt, aus Bequemlichkeit, die Abkürzung über das Dach zu nehmen, um in den Garten zu gelangen. An jenem Abend im Mai hatte es jedoch geregnet und die Ziegel waren glitschig. Ich stieg also, wie so oft, aus dem Fenster heraus, auf das Dach und ... rutschte dabei in Richtung Straße ab - freier Fall, 15 Meter

tief! Der Absturz dauerte nur zwei Sekunden, dennoch sah ich in diesem Sekundenbruchteil mein ganzes Leben an mir vorbeiziehen, unvorstellbar, als ob die Zeit stehenbleiben würde! Da lag ich nun auf dem Boden und wußte: jetzt bist Du aufgelaufen, aus und vorbei! In diesem Augenblick mußte ich kurioserweise an meinen Religionsunterricht denken, und das, obwohl ich mit 16 aus der Kirche ausgetreten bin. Ich habe mich nämlich als Schüler mit meiner Religionslehrerin gestritten um die Frage, ob man nach dem Tod weiterlebt oder in welcher Form man das Jenseits erlebt. Für die Lehrerin gab es lediglich Himmel, Hölle und das Fegefeuer! Als ich auf dem Boden lag, gepeinigt von diesen »Höllenschmerzen«, kam mir ausgerechnet diese Lehre wieder in den Sinn und ich glaubte allen Ernstes, ich wäre tot und schmorte nun im Fegefeuer! Um Gewißheit über meine Situation zu erlangen, schrie ich laut, doch mir war sofort klar, daß man auch im Traum schreien konnte, ohne gehört zu werden. Ich war in einer verzwickten Situation gefangen, weil mir einfach keine Verortung gelang! Irgendwann bemerkte dann der Nachbar meine Schreie und eilte mir zur Hilfe. Der Dialog mit ihm war dann glücklicherweise derart bodenständig und im besten Schwäbisch, daß mir klar wurde: So ein Gespräch gibt es im Fegefeuer nicht, ich mußte noch am Leben sein!

Und wann kam der Moment, der Ihr Leben veränderte?

Clemens Kuby: Nachdem vor Ort schnell klar war, daß ich mir bei diesem Sturz wohl die Wirbelsäule gebrochen hatte, wurde ich zunächst in das für solche Fälle spezialisierte Krankenhaus nach Bad Mergentheim transportiert. Als mein Bruder jedoch über das Un-

glück informiert wurde, drängte er darauf, mich in die Uniklinik nach Heidelberg verlegen zu lassen, da das dortige Hospital in den 1980er Jahren führend auf dem Gebiet war. Aufgrund der Schwere meiner Verletzung mußte ich jedoch - das war die Bedingung für eine Verlegung mit dem Hubschrauber überführt werden. Es war an diesen Tagen aber nicht so einfach, schnell einen Helikopter zu finden! Nach etlichen Telefonaten fügte es sich, daß der Kommandeur eines nahegelegenen Bundeswehrgeschwaders bereit war, den Krankentransport zu übernehmen, wenn ich damit einverstanden wäre, Teil der militärischen Übung zu sein, die im Moment anlaufe, nämlich verwundete Kameraden hinter der Front zu bergen! Mein Bruder willigte für mich ein und wenig später stürmten vier bewaffnete Soldaten in voller Montur in das Krankenzimmer, sicherten lautstark die Gänge, »bucksierten« mich auf einer Vakuumtrage aus dem Krankenhaus hinaus, wuchteten mich in den Hubschrauber und rasten davon, denn man wisse ja nie, wo der Feind lauert. Damit war das Ganze aber noch nicht überstanden. Der Pilot offenbarte uns nämlich, daß sich vor uns eine mächtige Gewitterfront aufbauen würde und das er - im »Feindesland« landen und tanken war ja laut Übung nicht drin - nicht genügend Sprit im Tank hätte, um das Unwetter zu umfliegen! Es folgte ein Inferno mit prasselnden Hagelkörnern, grellen Blitzen und entsetzlichen Luftlöchern, die uns unkontrolliert auf- und abrissen - es war grausam! Zum zweiten Mal in kurzer Folge dachte ich sterben zu müssen, aber diesmal endgültig.

Zumindest war der Abtransport aus dem Krankenhaus standesgemäß für einen Filmemacher wie Sie!

Clemens Kuby: So habe ich

KAFFEE KAFFEE S

KAFFEESPEZIALITÄTEN AUS ALLER WELT

WILLY HAGEN GMBH * 74076 HEILBRONN www.hagenkaffee.de



Daimlerstr. 36 · Industriegebiet Mühlpfad 74211 Leingarten

Tel. 07131-9060-70 · Fax 07131-9060-99 Öffnungszeiten:

Mo - Fr: 7.00 - 18.00 Uhr · Sa: 7.00 - 13.00 Uhr

Böden · Türen · Wand & Decke · Innenausbau · Gartenholz

Dieser Moment im Gewitter war jedoch für mich auch der Wendepunkt, das war der Moment, an dem ich mit meinem früheren Leben gebrochen habe. Dort in der Luft beschloß ich mich von den Dingen zu trennen, allem voran von meinem Renovierungsprojekt, an dem derart viele Versprechen hingen. Ich wollte ja das Haus so ausbauen, daß meine Mutter darin alt werden konnte, den Nachbarn hatte ich ein Wirtshaus versprochen, meiner Frau wollte ich ein Zuhause bieten, der Bank versprach ich die Kredite ordentlich zurückzuzahlen usw. Ich war eingespannt in einem starren Korsett und hatte durch mein Pflichtbewußtsein nie den Mut, mir einzugestehen, daß ich mit den heutigen Umständen nicht mehr einverstanden war, daß sich meine Seele gegen das alles sträubte. Wenn man allerdings am Ende den Mut nicht aufbringt, zu sich zu stehen - das sehe ich heute ständig in meinen Seminaren -, wenn man also zu feige ist, sein eigenes Leben zu leben, dann ereignen sich Einschnitte, die einen völlig aus der Bahn werfen.

mir das nicht gewünscht.

Es ist aber auch nicht gerade trivial, eine ganze Maschinerie um sich herum zum Stillstand zu bringen, sich von bindenden Hoffnungen anderer zu befreien oder sich gegen den Sicherheit versprechenden Alltag zu stemmen, um sich dann bewußt für einen anderen, völlig offenen Weg zu entscheiden! Wozu das ganze Risiko, mag man denken! So eine innere Umprogrammierung erscheint uns im Alltagsmodus doch sehr bedrohlich.

Clemens Kuby: Vollkommen richtig, das ist nicht einfach, wer aber nicht auf seine Empfindung hört und sensibel mit sich umgeht, der wird schnell gelebt, der wird sich bald fernab eigener Einflußmöglichkeiten in schmerzhaften Situationen wiederfinden, die ihm das bisher so sicher scheinende Heft aus der Hand nehmen und ihn damit zum Zaungast seines Lebens machen! Wenn man nicht frühzeitig korrigiert und den Mut hat, sich und den Mitmenschen reinen Wein einzuschenken, läuft man Gefahr, vom Leben ziemlich heftig korrigiert zu werden! Es hilft ja nichts; spätestens nach den vielen kleinen wie großen Schicksalsschlägen muß man sein Leben sowieso anders angehen und dafür auch harte Entscheidungen treffen! Die Wahl lautet also: entweder entscheide ich mich für ein passendes Leben oder das Leben paßt mich an ... Wichtig ist bei alledem zu sehen, daß der Schmerz Teil eines notwendigen Bewußtseinswandels ist und nicht unser Gegner! Man kann sich fragen: Will ich den Schmerz und die Unsicherheit der Lebensveränderung oder den Schmerz der Krankheit?

Wie frei sind wir denn nach Ihrer Meinung, diese Entscheidungen zu treffen? Jeden Morgen, wenn wir den Denkapparat anwerfen, bestätigen wir doch fast zwanghaft unsere bisherige Identität, rufen Erfahrungen auf, abstrahieren die daraus folgenden Regeln, um am Ende die mehr oder weniger gleiche Marschroute für die Zukunft anzupeilen wie in den Tage zuvor. Wie schaffen wir es denn kraft des Geistes, eine neue, belebende Wirklichkeit zu formen?

Clemens Kuby: Das ist für die meisten schwer realisierbar, da sie in autonom gewordenen Gedanken gefangen sind! Das sieht man im Großen beispielsweise an den Atomkatastrophen unserer Zeit. Nach Tschernobyl wäre es doch möglich gewesen, die gängige Wirklichkeit zu verändern, die Atomlügen hinter sich zu lassen; man tat es aber

nicht! Nicht einmal die vielen bis heute zu beklagenden Toten haben für eine Weichenstellung gereicht und selbst Fukushima brachte keine nennenswerte Veränderung! Die Schwäche des heutigen Menschen zieht sich analog bis in die individuelle Ebene. Nehmen Sie mein Beispiel: Ich wußte doch, daß mein Leben verkehrt war, ich hatte tausende Zeichen und Impulse in den Jahren meines Irrweges, durch die ich hätte aufwachen können, um etwas grundlegend in meinem Leben zu verändern – ich tat es jedoch nicht! Wenn zu dieser Zeit aber einer gekommen wäre und hätte mir bei den markanten Vorzeichen gesagt: »Clemens, Deine Seele will Dir etwas sagen!«, dem hätte ich ihm doch den Vogel gezeigt! Ich hatte ja stets meine logischen Erklärungen für all die sonderbaren Ereignisse, und damit wurden auch die aufflackernden Ahnungen irrelevant. Dort, wo diese Weckrufe dann doch einmal lauter wurden, überrannte schließlich mein Pflichtgefühl die verbleibenden Regungen - wenn ein Typ wie ich A sagt, da muß er eben auch B sagen!

Ähnliches zeigt sich ja auch in Gesprächen mit inhaftierten Straftätern. Einige von ihnen haben ein unbescholtenes und durchaus erfolgreiches Leben geführt. Sie konnten aber erst nach ihrer Tat die vielen Zeichen erkennen, mit denen sie, zum Beispiel während ihrer Ehe, ständig konfrontiert wurden und die letztlich genau dort auch zur Katastrophe führten. Die Symbolik, die man als Außenstehender in solch einem Leben erkennen kann, bleibt für den »Betroffenen« in seiner Befangenheit schwer ersichtlich.

Clemens Kuby: Das ist in meinen Seminaren immer ein Grund zum Schmunzeln. Wenn einer anfängt, seine Geschichte aufzurollen, dann se-

hen die Beteiligten der Runde irgendwann relativ deutlich das Problem dieses Menschen. Sie wissen z.B., wieso er heute unter solch schlimmen Migräneanfällen leidet oder immer diese eigenartigen Partner anzieht, während der Betroffene lange keinen Schimmer hat, wie die Rückschau mit seinem Jetzt-Zustand verbunden sein soll!

Manchmal scheinen die Vorgänge zwar wie auf einem starren Gleis zu verlaufen, und die Möglichkeit der Einflußnahme nicht vorhanden zu sein, dennoch: Was aus uns wird, ist nicht in Stein gemeißelt! Wir können in unser Schicksal eingreifen, wir können extremes Leid vermeiden, wenn wir früh genug tätig werden und die Symbolik unseres Alltags intuitiv lesen lernen. Wir können sogar, und das ist das Schöne am Leben, rückwirkend die Gründe für ein Leiden auflösen, und der Körper und die Umstände richten sich nach der neu geschaffenen ursächlichen Wirklichkeit. Das Gehirn kann zwischen Fakt und Fiktion nicht unterscheiden. Es bildet auch Synapsen aufgrund von Imaginationen, und darin liegt das gigantische Heilungspotential. Wenn man schwere Krankheiten vermeiden will, gilt es, viel sensibler zu werden, die Zeichen schon so frühzeitig zu erkennen, daß sie erst gar nicht zum Symptom werden. In der Regel veranstalten wir jedoch zunächst einen riesigen Eiertanz, um uns dann gezwungenermaßen ein bißchen zu verändern. Das geht solange gut, bis das Schicksal korrigierend eingreift. Jede Krankheit ist dabei letztlich ein Zeichen dafür. daß man sein Problem vorher nicht wahrnehmen wollte und die Erkenntnis, die dadurch ignoriert wurde, nun durch Schmerz ins Bewußtsein tritt. Das Leben will eben erkannt werden, so oder so, und dafür

FAHRRAD-BRUCKNER.DE



Geniessen Sie die souveränste Art des Velofahrens.

Der praktisch geräuschlose Premium-Antrieb mit bis zu
150% Unterstützung sorgt für ungeahnte Kraft am Berg.

Dank der Lithium Technologie erreichen Sie Reichweiten
bis 80 Kilometer. Sie werden Steigungen über 20% mit
der Leichtigkeit eines Sportlers erklimmen. FLYER Fahren
bedeutet Lebensfreude, Fahrspaß und Abenteuer.

Kanalstr. 9 · 74080 HN-Böckingen · Tel. 07131 41750 Montag – Freitag 9 – 18 Uhr · Samstag 9 – 14 Uhr



Die Natur ist die Grundlage für Leben. Für uns ist die Natur auch Grundlage für die Inspiration und Leidenschaft, worauf unsere Arbeit beruht.

Lassen Sie sich von unserer Leidenschaft inspirieren

- Ihr Landschaftsgärtner im Raum Rems-Murr -

Mühlengasse 27 . 71540 Kirchenkirnberg Mobil 0172.8735269 . Telefon 07184.293757 info@bucksbaum.de . www.bucksbaum.de

GARTENGESTALTUNG UND PFLEGE



Wir haben sie -

die neuen, jungen, sportiven Elektro-Bikes -

Der Fahrspass ohne schwitzen









Fahrradhaus Bender GmbH 74076 Heilbronn Koepffstraße 7 – 13 Tel. 07131 9615-0 Industrieplatz Salzstraße 1. Straße links www.bikearena-bender.de Mo. – Fr. 9.30 – 19.00 Uhr Sa. 10.00 – 16.00 Uhr Von Giant, Hercules, Kalkhoff, KTM, Rixe, Kettler, Gazelle, Greenmover u. a.

(Bei Kalkhoff jetzt sogar bis 40 km/h-Unterstützung)

Kommen Sie zur Probefahrt auf unserer Indoor-Teststrecke und lassen Sie sich begeistern!

Riesenauswahl auf über 3000 m² Über 50 verschiedene Elektroräder vorführbereit und ca. 100 Stück ständig am Lager Fachmännische Beratung und Elektrorad-Erfahrung seit 1992!!!



Edwin Friedel

Strom- u. Heizkosten senken! Telefon: 07131/920090 www.infrarot-heizung.com

Gabriele Müller-Friemelt

Feng Shui und mehr... Telefon: 0172/6382788 www.immotraum-fengshui.de

Stein- u. Duft-Paradies Heilbronn

Erwin Engelhardt Telefon: 07131/677699 www.stein-und-duftparadies.de

Daniela Stotz - ProDialog Heilbronn

Coaching – Burn-Out-Strategien www.ds-prodialog.de Telefon: 07131/165030

LIFEimpuls Magnetfeldtherapie

Günter Hasenbein Telefon: 07131/204350 www.magnetfeld-therapien.info

Leutz-tronic-8plus Rudolf Krebs

Medizinisches Gerät zur Muskel- u. Nervenstimulation Telefon: 07264/2081267

Zentrum f. Naturheilkunde Heilbronn

Wirbelsäulentherapie/Gewichtsreduktion

www.zfn-hn.de

Telefon: 07131/1330077

Energetix-Magnetschmuck

Doris Hohn

Telefon: 07131/1242183 doris@my-hohn.de

Cornelia Herrmann

Heilpraktikerin Psychotherapie

Körper- u. Traumatherapie + Spirituelle Heilkunst

Telefon: 07131/644760

Grün-Klima-Baubiologie Markus Kurz - Baubiologe IBN

Telefon: 07136/911210 www.gruen-klima-baubiologie.de

sama-life

Dorn-Methode/Breuß-Massage

Wollhausstraße 15 www.sama-life.de

KOLIBRIS

Ute Wörz

Betreuung in Ganztagsschulen www.kolibris.info

Margit Raab-Rascher

F.M. Alexander-Technik Körperarbeit

Telefon: 07132/43547



ist es nie zu spät.

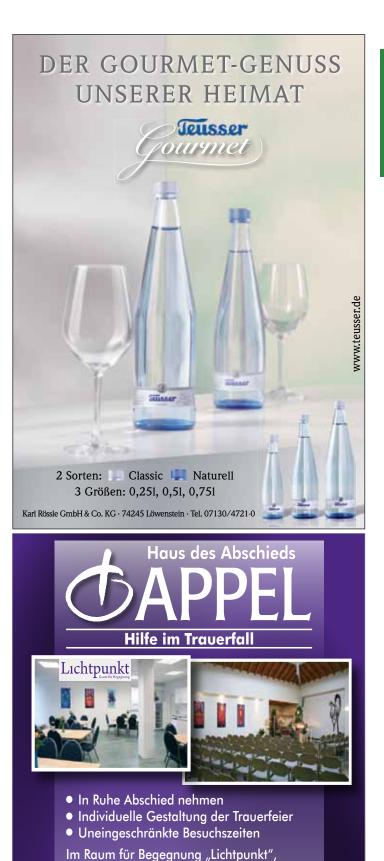
Was bringen diese »Weckrufe« des Lebens, wenn man sie verflucht oder, schlimmer noch, im heute gängigen Schuld-Sühne-Kult verkennt? Am Ende kann ich Schicksalsschläge doch nur als gewinnbringend erfahren, wenn ich mein Dasein zwischen Geburt und Tod nur als Station einer viel weitläufigeren Existenz sehe. Deswegen ist doch die Grundvoraussetzung zum Verständnis seines Schicksals zunächst einmal die Betrachtung dessen, was Menschsein eigentlich bedeutet, worin es besteht.

Clemens Kuby: Deswegen sage ich ja auch: Gesundheit ist keine medizinische, sondern eine philosophische Frage, und deswegen benötigen wir, wie Sie richtig sagen, zunächst einmal ein anderes Menschenbild! Solange ich davon überzeugt bin, ich wäre ein biochemisches, mechanisches Wesen, glaube ich auch nur, mich durch mechanische Operationen oder chemische Maßnahmen ins Lot bringen zu können. Alles andere hat ja meinem Menschenbild zufolge keinen Platz und damit auch keine Wirkung! Ich weiß deshalb in der weiteren Konsequenz auch nicht, wieso ich mich mit so etwas Abstrusem wie einer Seele beschäftigen sollte. In Wirklichkeit ist das Bewußtsein ja nicht einmal an den Körper gebunden. Wir müssen uns also zunächst. klarmachen, daß wir in Wirklichkeit ein geistig-seelisches Kontinuum sind und unser heutiges Welt- und Selbstbild es ist, daß uns quält! Ja, ich weiß, so ein Satz ist in unserer Zeit schwierig an dem Mann zu bringen!

Stimmt! Viele Menschen überfällt bei solch einer Terminologie eher Unbehagen. Dabei spricht das materielle Weltbild eigentlich kraß gegen unsere Erfahrungen! Die meisten sagen

zwar, daß sie nur das glauben, was sie sehen oder fühlen können, tatsächlich aber konstruieren wir in unserem Gehirn unsere eigene Wirklichkeit! Richtiger wäre deshalb der Satz: Wir sehen nur, was wir glauben!

Clemens Kuby: Die Tendenzen, die wir bisher im gängigen Weltbild beobachten können, pendelten immer von einem Extrem ins andere. Im Mittelalter lebte die Bevölkerung beispielsweise primär für das Jenseits. Der Glaube an das Unsichtbare hatte damals einen unglaublich hohen Stellenwert. Wohin diese stark schematisierte Sichtweise führte, ist hinlänglich bekannt; da wurden Menschen schon wegen eines Wortes gefoltert, Andersdenkende bekriegt und getötet. Als Gegenlehre aus dieser unmenschlichen Zeit setzte sich die europäische Aufklärung durch, mit Vordenkern wie Descartes oder Francis Bacon. Das führte zum anderen Extrem. dem heute herrschenden rationalen Denken. Wir sehen aber schon, daß dieses Denken seine Grenzen erreicht. hat. Mit dem rein materialistischen Blick sind wir nicht in der Lage, den Planten anständig über die Runden zu bekommen, geschweige denn, mit der Natur in Übereinstimmung zu gelangen. Zu gigantisch sind die Probleme, die entstehen, wenn man die Erde lediglich als leblose Grundmasse zur Befriedigung eigener Begierden betrachtet! Das Pendel bewegt sich nun wieder spürbar in die andere Richtung, das sieht man anhand der vielen esoterischen Strömungen, die sich von dem alten materialistischen Weltbild abkoppeln wollen ... ohne sich dabei jedoch klarzumachen, daß sie ihren Drang zur Ausgleichsbewegung völlig übertreiben und letztlich in einem anderen Extrem zu enden drohen. Die Mitte wäre das Ideal, Ratio und Intuition



gegenüber vom Haus des Abschieds, haben

Am Hauptfriedhof, Wollhausstr. 110, Heilbronn

www.schaefer-appel.de

zudem Trauernde die Möglichkeit, sich mit

anderen Menschen in ähnlichen Lebens-

situationen auszutauschen.



Ein starker Rücken kennt keine Schmerzen

Rufen Sie uns an und vereinbaren Sie einen Termin für Ihr kostenloses Einführungstraining unter Telefon (07131) 594 39 97.

Heilbronn, Lise-Meitner-Str. 11, www.kieser-training.de





müssen Hand in Hand gehen; der Geist, oder die Intuition soll anführen, der Verstand oder die Ratio ausführen!

Wo kann man da in einem System, das im Grunde nur für den »materiellen« Arbeits-markt vorbereitet, überhaupt ansetzen? Die Ausbildung der Ratio und deren baldige Dominanz beginnt ja schon im Kindergarten, also bei denen, die ihre Welt zuvor noch so wundervoll ganzheitlich wahrgenommen haben.

Clemens Kuby: Ja, man wird in der heutigen Erziehung relativ schnell in den Kopfmodus »gedrängt«. Die Kinder dürfen Figuren ausmalen, sollen aber nicht über den Rand pinseln, man muß pünktlich, stromlinienförmig sein und in der Schule muss die Algebra natürlich exakt sein. Mit acht Jahren sehen die Kleinen die Welt dann nur noch aus diesem rationalen Blickwinkel. Später in der Berufsausbildung, im Studium oder in der Arbeit wird die für die Ratio zustän-dige linke Hirnhälfte weiter trainiert. während die reche Hemisphäre und damit der Bereich der Intuition weitestgehend auf der Strecke bleibt. Stellen Sie sich nur einmal vor, ein Angestellter geht zu seinem Chef und erzählt ihm von dem schrecklichen Betriebsunfall, den er letzte Nacht im Traum erlebte! Solche intuitiven Signale sind als Grundlage von Entscheidungen Tabu und deswegen sind wir auch alle so unsicher im Bezug auf unsere Empfindungen, vermischen an sich klare Bilder, belegen sie mit Skepsis und machen Fehler! Intuition ist heute leider nicht mehr, wie eine private Hobbybeschäftigung für spirituelle Kreise. Hier liegt leider ein fundamentaler Bereich des Menschen brach!

In Ihrer therapeutischen Arbeit müssen die »Geschichten« der Vergangenheit aufgelöst werden, um dadurch Heilung zu erreichen. Man sieht sich also das – wie Sie sagen – »Schmerzbild« seiner Vergangenheit an und notiert dabei die damaligen Geschehnisse a) im Präsens und b) in wörtlicher Rede. Man braucht für Ihr Seminar nur einen dicken Schreibblock oder ein Diktiergerät. Was bezwecken Sie damit genau?

Clemens Kuby: Wir alle schleppen in unserer Biographie Ereignisse mit uns herum, die es uns bei klarer Sicht schwer machen würden, ein ungezwungenes Leben zu führen. Aus diesem Grund neigen wir zur Verdrängung seelischer Verletzungen. Was wir dabei allerdings nicht in Betracht ziehen: unsere Seele unterliegt einer permanenten Ausgleichsbewegung, das heißt, sie möchte Disharmonien und Konflikte nicht mit sich herumschleppen, sondern in Liebe auflösen, harmonisieren! Der Hintergrund dazu liegt in der Tatsache, daß harmonische Zustände die geringste Energie benötigen. Nichts, das Streß macht, kann seinen Zustand lange halten. Was also fließend, ohne großen Kraftaufwand funktioniert, ist von Dauer, gesund damit erstrebenswert. Das Problem ist nun aber, daß wir es mit dem materialistischen Weltbild nicht schaffen, weit zurückliegende Ursachen unserer aktuellen Probleme ans Tageslicht zu befördern. Wir brauchen - wie ich oben bereits erwähnt habe - ein Weltbild, das auch dem Wesen unserer Seele gerecht wird und uns frei von den heute gängigen Barrieren dazu befähigt, das Sein in allen seinen Etappen zu durchleben! Durch meine Erfahrung als Filmemacher bin ich mit der enormen Kraft der Bilder sehr vertraut, von ihrer Fähigkeit, Ereignisse wieder aufleben zu lassen. Bei dem von mir entwickelten Therapieverfahren »Mental Healing«® greife ich dieses Prinzip auf und erlebe durch die Imagination im Jetzt noch einmal, wie ich ein Baby war, wie ich jemanden schlug, oder mich jemand schlug, wie eine mir nahestehende Person mich demütigte usw. Das Gute ist bei dieser Herangehensweise, daß man als »Regisseur seines Lebens« diese störenden Bilder im Film auch wieder verändern kann, in dem man das Drehbuch verändert! Und das funktioniert sowohl rückwirkend, wie auch für die Zukunft.

... Sie nennen das »Seelenschreiben«®.

Clemens Kuby: Ja, weil ich die entscheidenden Regungen meiner Seele, deren markante Aufzeichnungen im Jetzt, aufs Papier bringe. Diese Aufzeichnungen führen nicht nur zum Aufbrechen des Panzers, also zu starken Gefühlsausbrüchen und heftigen Tränen, sondern wegen der geradezu plastischen Selbstsicht auch zu einem Erkenntnisprozess, durch den relativ schnell klar wird, wieso jemand schon so lange unter einem Problem leidet. Der erste Schritt zur Heilung beginnt danach mit der Frage, wann war meine Welt noch in Ordnung? Hierbei fährt man den Lebensfilm bis an die Stelle zurück, an der man das Gefühl hatte, daß noch alles im Lot war. Man verfolgt seinen Film von dort genau bis zur Bruchgrenze und beginnt an diesem wichtigen Punkt, die traumatische Szene seines Drehbuchs umzuschreiben! Ich kann also, nachdem ich die Brennpunkte lokalisiert habe, eine glücklichere und damit eine mich heilende, neue Wirklichkeit imaginieren und damit auch die Emotionen wandeln, die mit der alten schmerzenden Szene verbunden waren. Der verhängnisvolle Abschnitt meines Films wird in eine gute Szene um-

gearbeitet, das ist essentiell. Ich beende die ewige Flucht vor dem Unangenehmen, den Dämonen der Vergangenheit, weil ich weiß, wie ich mich von ihnen endgültig befreien kann. Durch das Seelenschreiben kann man sich rückwirkend eine positive Wirklichkeit, ein »Happy-End« erschaffen, wodurch die Seele ins Gleichgewicht kommt und sich das körperliche Signal, das sie für diese notwendige Harmonisierung gesetzt hatte, augenblicklich einstellen kann. Das ist die Heilung auf der körperlichen Ebene. Wenn es uns gelingt, die Wunden der Vergangenheit liebevoll zu heilen, dann prägen wir somit auch gleichzeitig unser Handeln für die Zukunft.

Ist der Reinkarnationsgedanke für diesen Weg der Selbsterkenntnis notwendig?

Kuby: Nein, Clemens aber man sollte nichts dagegen haben. Wie wollen Sie sonst mit Kindern arbeiten, die zum Beispiel mit einer Behinderung auf die Welt kamen und bei denen in der Schwangerschaft keine Verbrechen am Ungeborenen begangen wurden? Wo wollen Sie bei einem so kurzen Dasein mit der Ursachensuche beginnen? Ich muß die Reinkarnation aber gar nicht thematisieren. Wir können uns darauf verständigen, daß wir die für das heutige Leben unpassenden Bilder, Erlebnisse und Gefühle einfach mal akzeptieren. Es genügt, sie für wahr zu nehmen, und schon können wir damit arbeiten. Es geht ja nur darum, den belastenden Film zu ändern. Dabei entscheidet nur die subiektive Wahrheit. die Betroffenheit. Die Ratio hat Pause. Eine Wirklichkeit braucht nicht wahr sein, sie heißt nur deshalb Wirklichkeit, weil sie wirkt!

Das klassische Bild der Heilberufe heißt: Kranker und Arzt

oder Heiler und Patient. Sie stellen dieses Verhältnis in Frage, weil hier für Sie ein Machtgefälle entsteht und in Folge Abhängigkeit.

Clemens Kuby: Norma-

lerwiese werden wir immer

dazu erzogen, daß wir einen Profi oder Spezialisten für die Heilung benötigen. Entweder wir gehen zum Arzt, zum Heilpraktiker, zum Therapeuten oder was es sonst noch gibt. Immer ist es dabei ein anderer, der mich heilen soll und immer entsteht auf diese Weise das bekannte Machtgefälle: hier der Profi, dort der Laie. Wieso sollte aber der Mensch derart die Verbindung zu sich selbst verloren haben, daß er nicht mehr in sich blicken. und sich dadurch auch selbst heilen könnte? Ich denke viel eher, daß dieses System mehr eine geniale Geschäftsidee ist, als der Natur des Menschseins zu entsprechen. 320 Million Euro zahlen die Krankenkassen in Deutschland an die Profis pro Tag aus. Viele haben Angst, dieses Geschäft könnte schrumpfen, wenn die Menschen daran erinnert werden, dass sie sich selbst heilen können. Dabei müssen wir feststellen, daß wir uns dieses Gesundheitssystem schon aus finanziellen gründen nicht mehr leisten können. Was soll also passieren? Die Lösung mutet eigenartig an, aber ich muss einfach mein Menschenbild ändern, wenn ich mich zu bezahlbaren Konditionen gesund erhalten will oder gesund werden möchte. Natürlich hat der Mensch eine Biochemie, ein Skelett usw., klar, die entscheidende Frage ist jedoch immer: wie behandle ich mich? Will ich mich nur auf einer rein materiellen Ebene behandeln lassen oder konsultiere ich nicht lieber meinen Geist, mit dem ich einen ganz anderen, tiefgreifenden Hebel auf mein Befinden habe?

> Das Gespräch führte Mehmet Yesilgöz

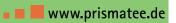




weit über 400 versch. Sorten Tee Green Gate Porzellan Willow Tree Figuren außergewöhnliche Geschenkideen

Hauptstraße 23 74321 Bietigheim Tel.: 07142.43154 Fax: 07142.44805

über 25 Jahre Erfahrung



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

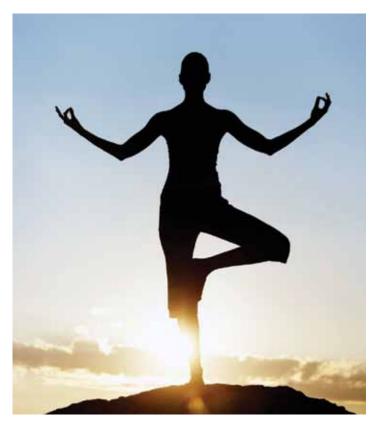
Tel. & Fax: 07131/177777

Öffnungszeiten:

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

Die Suche nach dem Neuen Menschen

Immer mehr Menschen sind heute der Überzeugung, daß wir uns inmitten einer Übergangsphase unserer evolutionären Entwicklung befinden. Der alte Verstandesmensch wird aussterben, da es ihm nicht gelingt, im Einklang mit sich selbst, seinen Mitmenschen und der Natur zu leben. Der Neue Mensch wird kommen und mit ihm eine neue Form von Bewußtsein.



Die Entstehung des Verstandesmenschen

Glaubt man den alten spirituellen Überlieferungen, so war der Verstandesmensch, wie er heute die Erde bevölkert, nie Teil des »göttlichen Planes«. Die Krone der Schöpfung hat in ihrer natürlichen menschlichen Entwicklung einen kleinen Umweg genommen. Anstatt sich mit der ihr dargebotenen Rolle als geistiges Wesen zufrie-

denzugeben, wollte sie »sein wie Gott«. Was in der Folge dazu führte, daß sie sich der weisen Führung der höheren Gefilde entzog und ihr eigenes Süppchen kochte. So entstand eine Art Zauberlehrling, den die ihm zur Verfügung stehenden Kräfte nach und nach verschlangen. Worauf er immer tiefer sank und die Welt, in der er lebte, mit sich in diese »spirituelle Tiefe« zog. Je tiefer ein Mensch sinkt, desto mehr verengt sich sein geistiger Horizont. Er kann immer weniger erfassen, ohne sich dessen bewußt zu sein. So lebt er schließlich in dem Irrglauben, daß die Grenzen seines Verstehenkönnens tatsächlich auch die Grenzen der Welt sind. Je »beschränkter« ein Mensch ist, desto überzeugter ist er, Experte zu sein und alles zu wissen. Während der weise Mensch sich von jeher in Demut verneigt vor der unermeßlichen Größe des Lebens.

In dem Buch »Im Lichte der Wahrheit - Gralsbotschaft« beschreibt der Autor Abd-ru-shin diesen Beginn unserer menschlichen Geschichte wie folgt. Der innerste Kern des Menschen ist Geist. Das Geistige ist in der göttlichen Ausstrahlung als eine Art unbewußte Geistkeime enthalten. Da die Geistkeime in der unmittelbaren Nähe der Urkraft nicht zum Bewußtsein erwachen konnten, wurden sie in die stoffliche Welt »inkarniert«, um dort nach und nach zu bewußten Menschengeistern heranzureifen.

Der frühe Mensch war sich dieser Verbindung zum Geistigen noch bewußt, weshalb die Urkulturen alle eine spirituelle Grundausrichtung aufwiesen und in der Überzeugung lebten, daß unser Besuch auf der Erde der Vorbereitung auf das ewige geistige Leben dient, wir also nur auf der Durchreise sind. Nicht etwa, um Schätze anzuhäufen oder unseren Nächsten zu erschlagen.

Der eigentliche Bruch in unserer geistig-menschlichen Entwicklung wird in jeder Weisheitslehre etwas anders beschrieben, hat jedoch zum Kern die Tatsache, daß der noch unbewußte Mensch im Laufe seiner Entwicklung seinen menschlichen Verstand immer weiter entwickelt hat. Und da der geistige Kern des Menschen noch nicht völlig zum Bewußtsein erwacht war, begann dieser Verstand nun eine Art Eigenleben zu führen. Der Verstand ist ein Produkt des Gehirnes und damit ein zutiefst »irdisches Wesen«. Er kann nichts erfassen oder begreifen, was über dieses Irdische hinausgeht. So entzog er sich ganz naturgemäß der »göttlichen Führung«, weil sie ihm nicht bewußt war. Was in der Folge dazu führte, daß der halberwachte geistige Kern des Menschen immer mehr die Verbindung zu seinem Ursprung verlor... und wieder einzuschlummern begann.

Dieser »Sündenfall« wird in allen Weisheitslehren ähnlich dokumentiert. So wurde der Verstandesmensch geboren. Und was als Hilfsmittel für den erwachenden Geist gedacht war, wurde schließlich zum »lichtblinden« Führer, mit allen historisch bekannten Konsequenzen. Wobei man dem Verstand sein Handeln noch nicht einmal vorwerfen kann. Der Verstand ist ein Erdenwurm und handelt ganz nach seiner Art. Er ist ein fantastisches Werkzeug, ein wahres Meisterwerk der Natur. Ohne geistige Führung jedoch fehlt ihm die Weisheit, weshalb er - anstatt die Welt zu veredeln – Kreuzworträtsel löst und Atombomben baut. Erst wenn der geistige Kern

Das Rad des Leidens

des Menschen erwacht, wird

sich daran etwas ändern.

In allen Kulturen hat man sich über das seltsame Handeln des Verstandesmenschen Gedanken gemacht. Wie kann ein Wesen nur so dumm sein, immer wieder Dinge zu tun, die weder ihm selbst noch irgendeinem anderen Menschen nützen. Wodurch er ständig mit den schlimmen Folgen seiner eigenen Handlungen konfrontiert wird und in der Folge unsagbares Leid entsteht. Buddha sah den Sinn des Daseins im Überwinden dieses Leidens. Da ihm bewußt war, daß sich das Problem nicht außerhalb des Menschen, sondern in seinem eigenen Kopf befand, wählte er den Weg der »Befreiung vom menschlichen Verstand«. Durch Stille und Meditation fand er eine Welt hinter den Gedanken, die ihn wieder in Kontakt brachte mit dem wahren Ursprung des Menschen. Die Gedanken anzuhalten, die wie ein Affe durch das Bewußtsein tanzen. war der Weg dazu. Und dabei zu erkennen, daß wir niemals wirklich von unserer wahren Heimat getrennt sind, da etwas in uns aus dieser Heimat stammt. Daß dieses Etwas nur durch den Verstand eingekerkert wurde und sich nach Befreiung sehnt.

Ob ihn seine Mitmenschen wirklich verstanden haben, ist zu bezweifeln. Anstatt es ihm gleichzutun, erhoben sie ihn zu einem Gott und schoben die Verantwortung für ihr Leben auf ihn ab. Ein typisches Verhaltensmuster des Verstandesmenschen, der bis heute glaubt, die Lösung für alle Probleme läge außerhalb. Dabei ist er selbst das Problem.

Die Bergpredigt

Von Jesus Christus wird überliefert, daß er die Menschen von der Herrschaft des lieblosen Verstandes befreien und sie damit erlösen wollte. Er predigte den Neuen Menschen und beschrieb ihn in jedem seiner Gleichnisse. Während um ihn das kaltblütige Recht des Stärkeren herrschte, die Menschen für kleine Verfehlungen gekreuzigt und gesteinigt wurden, und die Religion geprägt war von dogmatischen Verstandesregeln, rief er zum geistigen Erwachen auf. Seine Botschaft war die Transformation der eigenen Begrenzung durch die bedingungslose Liebe. Etwas, das für den Verstand unmöglich ist. Für den Verstand ist die Liebe eine Fiktion, eine Hormonausschüttung, gänzlich unlogisches halten. Was daran liegt, daß er sie weder fühlen noch erzeugen kann. Entstammt sie doch einer anderen Dimension des Daseins. Wenn der Verstand die Welt betrachtet, blickt er in einen Spiegel: er akzeptiert, was ihm ähnlich ist, und er lehnt alles ab, was er nicht kennt. Er sieht wohl den Splitter im Auge seines Nächsten, jedoch nicht das Brett vor seinem Kopf.

Christus haben die Verstandesmenschen mit aller Macht abgelehnt. Seine Worte haben den Schein der Ver-



Raritätengärtnerei Büchle

Die "etwas andere Gärtnerei" Charlottenstr. 142 / Nähe FHS 74074 Heilbronn Tel. 0 71 31 - 2 5 23 06

Urige Gärtnerei mit ausgefallenen Beet- und Balkonblumen Riesensortiment an Kräuter- und Tomatenraritäten Florale Geschenke der Saison

Hofladen mit Obst und Gemüse aus eigenem Anbau und der Region

ÖFFNUNGSZEITEN:

Mo: geschlossen (außer Mai/Juni)
Dienstag - Freitag: 8.30 - 13.00 Uhr + 14.00 - 18.00 Uhr
Samstag: 8.00 - 13.00 Uhr



die Augen geöffnet, die längst ahnten, daß mit dieser Welt irgendetwas nicht stimmt. Mit seinen Gleichnissen und der Bergpredig hat er einen Samen in die Herzen der Menschen gepflanzt und seine Vision des Neuen Menschen kundgetan. Mit der Überzeugung, daß jeder diesen Neuen Menschen in sich trägt. Wem es gelingt, in sich selbst neugeboren zu werden, der kann den alten Menschen hinter sich lassen und die Irrfahrt durch Raum und Zeit beenden. Ob ihn seine Mitmenschen verstanden haben?

standeswelt wie ein Schwert

durchdrungen und all jenen

Der Übermensch

Ein deutscher Philosoph hat der Suche nach dem Neuen Menschen ein ganzes Buch gewidmet. Friedrich Nietzsches »Also sprach Zarathustra« ist der verzweifelte Versuch, ihn irgendwo auf dieser Welt zu finden. Doch es gelang ihm nicht. Nach seiner Auffassung hatten alle Menschen sich dem »kleindenkenden« Verstand unterworfen und die Verantwortung für ihr Leben bereits abgegeben. Die einen versteckten sich hinter ihren Schwächen, die anderen hinter der göttlichen Allmacht, die den Menschen zum Sklaven seines Schicksals erniedrigt. So ließ er seinen Protagonisten auf den Dorfplatz geben und verkünden: »Gott ist tot!«, was so viel heißen sollte wie: »Der alte Verstandesgott, den ihr euch erschaffen habt, ist tot. Erwacht endlich aus eurem Geistesschlaf und werdet Neue Menschen.« Mit dem Neuen Menschen entsteht auch ein neues Gottesbild. Ein freier Mensch glaubt an einen Gott der Freiheit, ein liebender Mensch an einen Gott der Liebe. Woran glaubt wohl ein Verstandesmensch? An nichts, da er

sich seiner eigenen Begrenztheit und seiner Vergänglichkeit bewußt ist. Und da er sich dessen bewußt ist, verdrängt er jeden Gedanken, der ihn an diese Tatsache erinnert. Schlimmer noch, er bekämpft alles und jeden, der ihm freier erscheint als er selbst.

Nietzsche ist an seiner vergeblichen Suche letztlich verzweifelt. Noch war die Zeit des Übermenschen, wie er ihn nannte, nicht gekommen. An einer Stelle seines Buches jedoch hatte auch er eine Vision, wie dieser Mensch entstehen könnte. Er hörte das Bellen eines Hundes und sah einen jungen Hirten am Boden liegen.

»Und, wahrlich, was ich sah, desgleichen sah ich nie. Einen jungen Hirten sah ich, sich windend, würgend, zuckend, verzerrten Antlitzes, dem eine schwarze schwere Schlange aus dem Munde hing. Sah ich je so viel Ekel und bleiches Grauen auf einem Antlitze? Er hatte wohl geschlafen? Da kroch ihm die Schlange in den Mund – da biß sie sich fest.

Meine Hand riß die Schlange und riß - umsonst. Sie rieß die Schlange nicht aus dem Schlunde. Da schrie es aus mir: »Beiß zu! Beiß zu! Den Kopf ab! Beiß zu!« ... Der Hirt aber biß, wie mein Schrei ihm riet. Er biß mit gutem Bisse! Weit weg spie er den Kopf der Schlange und sprang empor. Nicht mehr Hirte, nicht mehr Mensch ein Verwandelter, ein Umleuchteter, welcher lachte. Niemals noch auf Erden lachte je ein Mensch, wie er lach-

Von jeher ist die Schlange das Sinnbild für den Verstand. Beide kriechen sie am Boden und schleichen sich in unser Dasein, wenn wir den Schlaf der Unbewußtheit schlafen, um uns zu suggerieren, wir seien schwache, sterbliche Wesen wie sie. Dabei

Naturfarben Lehm- und Kalkbaustoffe

Kunsthandwerk

Matratzen und Bettwaren Massivholzmöbel

Bodenbeläge



thilo janek lange straße 5 974348 lauffen 9 fon 07133 94021

NOVATECH – Ihr Partner für erneuerbare Energie







Biogas

Solarthermie

Fotovoltaik



Frankenstr. 6 - 8 • 74549 Wolpertshausen • Tel. 0 79 04 / 9 43 - 0 • Fax - 17 00 info@novatechgmbh.com • www.novatechgmbh.com

schlummert in jedem von uns der Neue Mensch. Und wenn wir der Verstandesschlange den Kopf abgebissen haben, so Nietzsche, werden wir uns endlich daran erinnern.

Eine Neue Erde

Unzählige Menschen haben sich im Laufe unserer Geschichte über den alten und den neuen Menschen Gedanken gemacht. Je mehr wir in uns selbst zum Bewußtsein erwachen, desto krotesker erscheinen uns unsere eigenen Taten der Vergangenheit. Je mehr wir uns aus der Begrenzung des reinen Verstandesdenkens lösen, desto weiter wird unser Blick. Überall ist dieses geistige Erwachen spürbar. Der Neue Mensch möchte endlich geboren werden und sich aus dem dunklen Verstandeskerker befreien. Er möchte die Hüllen sprengen, die der Verstand um ihn gelegt hat. Er möchte endlich ans Licht kommen. Verzweifelt versucht der Verstand, seine Herrschaft aufrechtzuerhalten. Er hat die Welt nach seinem Ebenbilde neu erschaffen. Die Werke des Verstandes überziehen die Erde. Überall sind Verstandesstrukturen in alles hineingewoben. Der gordische Knoten läßt wirkliche Veränderungen kaum noch zu. Doch all das sind nur Äußerlichkeiten. Die Verwandlung findet von jeher zuerst im Inneren statt. Alles andere folgt nach.

In seinem Buch »EINE NEUE ERDE – Bewußtseinssprung anstelle von Selbstzerstörung« stellt der Bestsellerautor und Weisheitslehrer Eckhart Tolle interessante Fragen: »Ist die Menschheit reif für eine Transformation des Bewußtseins, für ein inneres Erblühen in solcher Radikalität und Tiefe, daß das Erblühen einer Blume, mag sie auch noch so schön

sein, nur ein schwacher Abglanz davon ist? Können die konditionierten Verstandesstrukturen der Menschen ihre Undurchdringlichkeit lieren und wie Kristalle und Edelsteine durchlässig werden für das Licht des Bewußtseins? Kann der Mensch sich der niederziehenden Schwere von Materialismus und Stofflichkeit entziehen und sich über die Identifikation mit der Form erheben, die das Ego an seinem Platz hält und ihn zur Gefangenschaft in seiner eigenen (Schein-)Persönlichkeit verdammt?«

Diese Frage muß sich jeder Mensch selbst beantworten. Die Weisheitslehrer der Jahrtausende haben uns viele Hilfsmittel an die Hand gegeben, wie wir den Transformationsprozeß erfolgreich durchführen und die Verstandesherrschaft in uns selbst auflösen können. Tun wir es, dann wird der kleine Umweg in unserer geistigen Evolution vielleicht eines Tages der Vergangenheit angehören. Wir werden das Rad des Leidens verlassen und die Welt durch die Augen der Liebe sehen. Und vielleicht werden wir über uns selbst und unsere einstige Unbewußtheit lachen. So lachen wie Nietzsches Hirte, nachdem er der Schlange den Kopf abgebissen hat. Das bewußte und freie Lachen des Neuen Menschen.

> Autor Michael Hoppe

Wir schaffen Mobilität







- Autofahren mit dem Mopedschein erteilt vor dem 01.01.1989
- ab 16 Jahren mit der FS-KLasse S oder T
- oder ab 17 mit der Klasse B
- steuerfrei
- Versicherung ab 69 € pro Jahr
 - Verbrauch 2,9 L pro 100 KM
- kein TÜV, keine AU
- Ideal für ältere Menschen









- über 500m³ Ausstellungsfläche
- ständig alle Marken lagernd
- Gebrauchtwagenausstellung
- Test- und Probefahrten
- Elektrofahrzeuge



Besuchen Sie das größte Leicht-KFZ Zentrum in Deutschland



Leicht-KFZ Zentrum

74906 Bad Rappenau • Babstadter Str. 68

eMail: info@leicht-kfz-zentrum.de

Tel. 07264 95951-0 • Fax: 07264 95951-22

Unsere Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag: 8:00 Uhr - 16:00 Uhr Freitags: 8:00 Uhr - 14:00 Uhr Samstags: 9:00 Uhr - 13:00 Uhr

und nach telefonischer Vereinbarung



Ich bin dann mal da! - Traumberuf Naturparkführerin

Seit einigen Jahren steht das Pilgern wieder hoch im Kurs. Ob Santiago de Compostella, der Westweg oder die Reise nach Rom, immer mehr Menschen haben das Bedürfnis, sich aufzumachen und zu Fuß unterwegs zu sein. Doch warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah, dachte sich die Landschaftsarchitektin Sabine Rücker aus Obersulm und machte 2007 eine Ausbildung zur »Naturparkführerin Schwäbisch-Fränkischer Wald.«

Traumberuf Naturparkführer

»Jeder Naturparkführer ist ein Botschafter seines Lebensraumes«, erzählt Sabine Rücker. »Ich bin immer wieder fasziniert von den kleinen und schönen Dingen, die es in der Natur zu entdecken gibt. Seit meiner Ausbildung zur Naturparkführerin bin ich fast täglich in meiner Wahlheimat am Breitenauer See und in den Löwensteiner Bergen in Wald, Weinbergen und Wiesen unterwegs. Diese Faszination für die uns umgebende Schönheit

der Natur möchte ich mit anderen Menschen teilen.«

Sabine Rücker hatte immer einen Bezug zur Natur. Nach einer Gärtnerlehre folgte das Studium der Landespflege. Unter anderem wirkte sie als Bauleiterin an der Realisierung der Landesgartenschau in Bad Rappenau mit. »Irgendwann wurde mir jedoch klar, daß diese Art zu leben nicht mehr mein Weg war. Und so habe ich die vermeintliche Sicherheit des Angestelltenberufes mit dem Abenteuer Naturparkführerin getauscht. Mein damaliger Chef schenkte mir zum Abschied das Buch von Hape Ker-

keling, in dem er seine Pilgereise beschreibt. Der Titel paßte genau zu meiner Situation: Ich bin dann mal weg!«

Der Naturpark

Der Naturpark Schwäbisch-Fränkischer Wald ist ein wahres Juwel an landschaftlicher und kultureller Vielfalt. Vor den Toren Stuttgarts gelegen, mit einer Fläche von rund 900 qkm, umfaßt er den Raum zwischen den Städten Backnang, Heilbronn, Öhringen, Schwäbisch Hall, Gaildorf, Lorch









und Schorndorf. Die Höhenlage reicht von 200 m ü. NN im Sulmtal bis 586 m bei Gschwend und Großerlach. Mit dem Prädikat »Naturpark« wurde 1979 eine naturnahe und reich strukturierte Kultur- und Erholungslandschaft ausgezeichnet. Das grüne, waldreiche Herz des Naturparks bilden die fünf Naturräume: Welzheimer Wald im Süden, Murrhardter und Mainhardter Wald im Zentrum sowie Löwensteiner und Waldenburger Berge im Norden.

Ob steile Weinberge, ausgedehnte Hochebenen oder langgestreckte Tallagen, der Naturpark hat viele Gesichter. Zu den besonders typischen Landschaftselementen zählen die Vieh- und Schafweiden, die orchideenreichen Feuchtwiesen in den Talauen und die Streuobstwiesen der Hanglagen. In den Seitentälern versteckt liegen schluchtwaldartige Tobel, Klingen und kleine Wasserfälle. Zahlreiche, seit Generationen künstlich angelegte Wasserflächen bereichern die Vielfalt und bieten der Tier- und Pflanzenwelt Lebensräume.

Auch der Geschichts- und Kulturinteressierte kommt nicht zu kurz. Er kann sich entlang des obergermanischen Limes auf den Spuren der alten Römer bewegen oder gar noch tiefer in die Historie eintauchen: denn der »Steinheimer Mensch« hat vermutlich bereits vor 300.000 Jahren die Schönheit des Naturparks Schwäbisch-Fränkischer Wald zu schätzen gewußt.

Der Naturparkverein

Der Naturpark Schwäbisch-Fränkischer Wald e.V. wurde 1979 gegründet. Mit der Erkenntnis, daß »Natur und Landschaft nur zusammen mit den Menschen zu schützen und zu erhalten sind und eine intakte Natur die Voraussetzung für die Erholung des Menschen ist«. So ist es das hehre Ziel des Vereins, den Schwäbisch-Fränkischen Wald als Lebensraum für eine artenreichen Tier- und Pflanzenwelt zu bewahren und zu entwickeln. Er soll den Bewohnern weiterhin Heimat und Lebensgrundlage sein und seinen Gästen einen erholsamen und erlebnisreichen Aufenthalt bieten. Vorbildliche Lösungen zwischen den Belangen von Naturschutz und Landschaftspflege und der landschaftsbezogenen Erholung werden angestrebt.



Seit über 100 Jahren bauen wir Häuser mit den Baustoffen der Natur. Denn sie schaffen optimales, wohngesundes Raumklima und bedeuten Klimaschutz für unsere Umwelt. Besonders der Werkstoff Holz speichert enorme Mengen CO₂. Dies schont unser Klima, denn der Baustoff entzieht der Erdatmosphäre mit jedem Haus bis zu 50 Tonnen CO₂, was dem gesamten CO₂-Ausstoß eines Mittelklassewagens in 15 - 20 Jahren entspricht. Somit sind die Holzhäuser, die wir bauen, CO₂-neutral.

Lassen Sie sich von den Baufritz-Innovationen für umweltgerechtes Wohnen überzeugen. Und von unseren Stilwelten inspirieren: Telefon 0 83 36 - 9000, www.baufritz-nc.de



Ausgezeichnet mit dem Deutschen Nachhaltigkeitspreis 2009



Ihr zuverlässiger Partner rund um die Photovoltaik aus Hohenlohe!





Chalupa Solartechnik bietet Ihnen:

- komplette Systemlösungen für Haus, Hof und Betrieb
- langfristig hohe Erträge durch sorgfältige Planung

Gerne beraten wir Sie umfassend und unverbindlich!

Chalupa Solartechnik GmbH & Co. KG

Max-Eyth-Str. 3 74214 Schöntal

Fon: 0 79 43 / 94 33 43 Fax: 0 79 43 / 94 26 60

info@chalupa-solartechnik.de www.chalupa-solartechnik. de

www.hofmetzgerei-hack.de



Kommen sie auf den Lindelberg-Geschmack!

Eine reine Geschmackssache: | *Hofmetzgerei Friedrich Hack Fleisch und Wurst aus eigener Schlachtung das frei ist von Geschmacksverstärkern, Gluten und Laktose. Biokäsesortiment und vegetarische Lebensmittel, Naturkosttheke.

Lindelberg 74629 Windischenbach

Tel. 07946/1639

***Filiale in 74243 Brettach** Schillerstraße 16 Tel. 07139/935835









Zur Infrastruktur des Naturparks gehören u. a. ein über 3.000 km langes Wander- und Radwegenetz, 25 Natur- und Waldlehrpfade, 5 Jugendzeltplätze, zahlreiche Grill- und Spielplätze, mehrere Aussichtstürme und viele idyllische Badeseen. Ein besonderes Anliegen ist dem Verein die Umweltbildungsund Öffentlichkeitsarbeit.

Die Naturparkschule

al-»Entdecken mit len Sinnen, ist das Motto der Naturparkführer«, erzählt uns Sabine Rücker. »Was wir nicht erleben, können wir nicht wirklich verstehen.« Auf dem Prospekt des Vereins ist zu lesen: »Wir nehmen Sie mit in die geheimnisvolle Welt der Schluchten, Klingen und Grotten - dorthin wo Salamander, Prachtlibelle und Waldgeißbart ihre Heimat haben...« Klingt das nicht wie ein Aufruf, die Wanderschuhe aus dem Keller zu holen und sich aufzumachen? Sich endlich in Bewegung zu setzen und die uns umgebende Welt »mit allen Sinnen« zu erforschen. Nur wer sich bewegt, lebt wirklich! Das wußte schon Johann Wolfgang von Goethe, der es liebte, die Welt zu Fuß zu erkunden.

Wiese bilden das magische »www« der regionalen Naturlandschaft. Da vor allem viele junge Menschen heutzutage das »www« der virtuellen Welten dem tatsächlichen Erleben vorziehen, ist eines der Projekte der Naturparkführer die »Naturparkschule«. »Das Pilotprojekt Naturparkschule wurde 2008 gestartet«, berichtet Sabine Rücker. »Wir bieten geführte Erlebniswanderungen für ganze Schulklassen an und viele Möglichkeiten, durch die Kinder wieder in Kontakt zur Natur kommen. Spaß, Spannung und Abenteuer stehen dabei im Mittelpunkt.« Für viele Kinder ist es z.B. ein seltenes und beeindruckendes Erlebnis, die Zeit der Dämmerung und die Nacht in der freien Natur zu verbringen. So erfahren Kinder etwas über nachaktive Tiere, sie können Sternbilder beobachten, unbekannten Geräuschen lauschen, dem Wind zuhören oder - wie die Indianer - durch die Dunkelheit schleichen. Dabei lernen sie spielerisch die eigenen Grenzen kennen, wenn sie sich auf die Stille und Dunkelheit einlassen. Sie überwinden Ängste und entdecken in sich unbekannte Stärken.

Wald, Weinberg und

Für die Naturparkschu-





le sucht der Naturparkverein Sponsoren ab 2012. Wer sich hier engagiert, setzt auf das richtige Pferd. Denn daß man mit dem Naturerleben nicht früh genug beginnen kann, zeigt z.B. der große Erfolg vieler Waldkindergärten. Die »Waldkinder« haben in der Regel eine weit robustere Gesundheit, neigen weniger zu Infektionskrankheiten und sind ausgeglichener. Der virtuelle Mensch hingegen verlernt mehr und mehr zu fühlen und sich selbst wahrzunehmen. Wer naturfern aufwächst, neigt dazu, sich ein Leben lang »unnatürlich« zu verhalten. Außer er macht sich irgendwann auf zu seiner eigenen Pilgerreise - dazu ist es niemals zu spät.

Der Weg ist das Ziel!

Da die Naturparkführer keine Staatsbediensteten sind, müssen sie – wie es in der Natur die Regel ist – selbst für ihr tägliches Brot sorgen. Umso mehr ist ihr großes Engagement zu würdigen. Ob Naturerlebniscamps, Waldoder Vollmondwanderungen, ob Bergtouren oder keltische Jahresfeste, der Kreativität der einzelnen Naturparkführer sind keine Grenzen gesetzt.

»Ich liebe es, zu insze-

nieren«, erzählt Sabine Rücker. »So kann es dann kommen, daß ich mit meiner Wandergruppe eine kleine Kapelle betrete, in der »zufällig« gerade jemand Harfe spielt. Oder daß an einem anderen besonderen Ort etwas Besonderes geschieht. Die Menschen berühren und meine Freude mit ihnen zu teilen, daß ist mein Wunsch und mein Ziel.« Ja, Sabine Rücker ist angekommen. Obwohl sie tagtäglich unterwegs ist. Was wieder einmal die alte Weisheit bestätigt, daß der Weg das Ziel ist. Und wirklich ankommen kann man letztlich nur bei sich selbst.

Kontakt

Wer mehr über die Arbeit der Naturparkführer wissen möchte, kann sich entweder direkt an Sabine Rücker oder an ihre Kolleginnen und Kollegen wenden:

> Kontaktadressen www.sabine-ruecker.de www.die-naturparkfuehrer.de www.naturpark-sfw.de

Autor Michael Hoppe Einige Herbsttermine in der Region Löwensteiner Berge

18.09. Natur-Erlebniscamp Wüstenrot - Waldeslust am Steinknickle

02.10. Löwensteiner Bergtour - Literarische Wein-Lese-Tour **09.10.** Wohlfühl-Wald-Wanderung für Frauen

01.11. Mainhardter Kostbarkeiten - Keltisches Jahresfest Samhain / Neujahr am Finsterroter See



Kaminöfen, Pelletsöfen Küchenherde Außenkamine aus Edelstahl Energieberatung Kundendienst

Ausstellung geöffnet: Do.: 16.30 - 20.00 Uhr Sa.: 9.00 - 12.00 Uhr



74532 Ilshofen Tel.: 07904-700 695 Fax: 07904-700 697 mobil: 0172-624 3699

Eckartshäuser Str. 39

Dauerhafte Haarentfernung mit reinem Licht

Die Nr. 1 bei Kundenzufriedenheit Jeden Tag mehr Lebensqualität Von Kopf bis Fuß wohlfühlen



hairfree Institut Heilbronn Kilianstraße 2, 74072 Heilbronn Tel. 07131 – 642 71 11 www.hairfree.com

»Falls es mir gelingt, aus meinen Kindern verantwortungsvolle Weltenbürger zu machen, wäre das mein größter Erfolg.«

Interview mit Dagmar Fritz-Kramer, Unternehmerin des Jahres 2008 und Geschäftsführerin von Deutschlands familienfreundlichstem Unternehmen.

ie Bau-Fritz GmbH & Co. KG. in Erkheim gilt als Pionier, was den ökologischen Hausbau angeht. 1896 als Schreinerei gegründet, entwickelte man sich kontinuierlich zur Top-Adresse unter den Holzbaufirmen. Deutscher Nachhaltigkeitspreis, Qualitätspreis, Bayerischer Auszeichnung als familienfreundlichstes Unternehmen Deutschlands, etc. Irgendetwas scheint bei Bau-Fritz anders zu laufen.

Frau Fritz-Kramer, die Jahreschronik der Firma Bau-Fritz liest sich wie eine große Erfolgsgeschichte. Ihnen scheint es im Gegensatz zu vielen anderen Unternehmen gelungen zu sein, den ökologischen Gedanken nicht nur in das Firmenkonzept zu integrieren, sondern ihn zum Mittelpunkt ihrer Firmenphilosophie zu machen. Haben Sie immer »ökologisch« gedacht?

D. Fritz-Kramer: Bereits in den 70er Jahren manifestierte sich der ökologische Gedanke in unserem Firmenkonzept. Doch nicht etwa aus strategischen Überlegungen heraus, sondern aus einem familiären Unglücksfall, der uns als Familienunternehmen stark erschütterte: Meine Mutter erkrankte an Krebs, und der Verdacht lag nahe, daß die Ursache dafür in den

Emissionen der Baustoffe lag, die in unserem damaligen Wohnhaus verbaut waren. Diese Tatsache veränderte die "Denke" von Familie aber auch Firma grundlegend. Durch den Kontakt zum baubiologischen Institut in Neubeuren, dem Pionier für baubiologisches Bauen, veränderten wir unser Produkt grundlegend. Jeder verbaute Stoff und iedes verwendete Detail wird seither auf seinen Einfluß auf die Gesundheit der Bewohner geprüft. Wir halten mittlerweile über 40 Patente für diesen speziellen Bereich des Bauens.

Warum fällt es vielen Unternehmern so schwer, ökologisch zu denken?

D. Fritz-Kramer: Viele Unternehmen verbinden damit leider eine lästige Pflicht, die man aufgrund gesetzlicher Auflagen oder auch aus heutiger Marketingsicht auferlegt bekommt - und die natürlich immer vermeintlich unnötige Kosten produziert. Doch denkt man wirklich nachhaltig ökologisch, macht man sich Gedanken zu Ressourcenschonung, effizientem Materialeinsatz und effizienter, energiesparender Produktionskette und vielem mehr eigentlich doch alles Dinge, die nicht unbedingt Kosten erzeugen, sondern reduzieren.





Ökonomie und Ökologie galten ja lange als Gegensätze. Entweder ökonomisch denken und die Folgen für Mensch und Natur in Kauf nehmen, oder eben ökologisch, also kleinere Brötchen backen und nur einen kleinen Prozentsatz der Bevöl-

kerung ansprechen. Ist diese Sichtweise nicht längst überholt?

D. Fritz-Kramer: Jein! Leider sind wir auf unserem Weg, Ökonomie und Ökologie zu vereinen, noch nicht so weit gekommen, daß wir einem Billigprodukt im Bausektor wirklich gefährlich werden können. Die ökologischen Materialien sind heute leider aufgrund ihrer noch geringen Verbreitung im Verhältnis sehr teuer. (z.B. Dämmstoffe aus nachwachsenden Rohstoffen haben einen Marktanteil von 5 % im Dämmstoffsektor) Die etwa 10 - 15 % höheren Rohstoffkosten konnten wir noch nicht durch effektivere Fertigungsprozesse ausgleichen. So verhält es sich nach wie vor wie beim Bioapfel: Wir sind einfach immer noch ein bißchen teurer. Aber wir arbeiten dran!

Und sollten die Energiekosten wieder steigen, werden energiesparend produzierte Rohmaterialien sicher im Verhältnis wieder günstiger.

Ihr Vater war Ökomanager des lahres, sie selbst Unternehmerin des Jahres. Die Firma wird regelmäßig mit Preisen ausgezeichnet. Das Thema Qualität scheint einen hohen Stellenwert für Sie zu haben. Woher kommt diese Einstellung?

D. Fritz-Kramer: Wenn man Mittelständler in einer Tüftlerregion wie dem Allgäu ist, kommt man am Qualitätsgedanken einfach nicht vorbei

2008 hat ihr Unternehmen die Auszeichnung als familienfreundlichstes Unternehmen Deutschlands erhalten. Was machen Sie anders als andere Unternehmen?

Fritz-Kramer: Mit einer Frauenquote von 33 % und einem Durchschnittsalter von 35 Jahren kommt man dem Thema schnell nahe. Gleichzeitig bin ich selbst Mutter von 2 Kindern (2 und 5 Jahre alt) und weiß, was es heißt, Familie und Beruf zu verbinden. Mit unterschiedlichen Arbeitsmodellen, Homearbeitsplätzen, aber auch unserer firmeneigenen Kita versuchen wir den Herausforderungen der Zukunft heute begeistern gerecht zu werden. Bisher gelingt es uns ganz gut, und wir haben auch einen kleinen Babyboom in der Firma ausgelöst. Im Moment befinden sich 4 meiner männlichen Kollegen im Erziehungsur-

Derzeit erleben wir die globalen Folgen unserer bisherigen Lebensphilosophie: Schneller, höher, weiter, mit der Illusion des ewigen Wachstums. Wie sehen Sie als Unternehmerin unsere wirtschaftliche und finanzielle Zukunft?

D. Fritz-Kramer: Füße am Boden, Nase im Wind! Ich sehe die Zukunft für den Standort Deutschland recht positiv. Mit unserem gesunden Mittelstand, viel Innovation und Know-How bei unseren Tüftlern und Denkern. aber auch mit dem Mut zum Export wird man uns auf dem globalen Markt schon brauchen können.

Aber auch das Verantwortungsgefühl und die Vorsicht der Natur gegenüber sind uns "Alt-Europäern" sicher nicht fremd. Da liegen in der Zukunft auch die Chancen drin. Wenn wir schneller, höher, weiter in »durchdachter, ökologischer und weiter« übersetzen, dann wird's interessant.

Wir haben in vielen Lebensbereichen einen kritischen Punkt erreicht. Was muß sich Ihrer Ansicht nach ändern, damit wir als Menschheit keinen Schiffbruch erleiden?

D. Fritz-Kramer: Die gesunde Balance zwischen Familie und Beruf, aber auch die Neudefinition von Begriffen wie Wohlstand und Bildung gehören für mich zu Hauptansatzpunkten. Was ist wirklich Lebensqualität? Zwei Porsche, fünf Häuser, keine Kinder? Hier müssen neue Antworten gefunden werden, die die Menschen von

Naturscheck befaßt sich mit den Themen neues ökologisches Bewußtsein und Zukunftsgesellschaft. Wie wird der Mensch der Zukunft sein? Wie werden wir in Zukunft leben? Was wird sich fundamental von unserer heutigen Denk- und Lebensweise unterscheiden?

D. Fritz-Kramer: Meine Hoffnung wäre es, daß wir die Antworten dafür in der Natur suchen. Die Natur produziert keinen Abfall - alles ist Wertstoff. Die Natur bringt nichts Häßliches hervor, sie arbeitet höchst energieeffizient. Jede Pflanze versorgt sich autark. Wenn wir uns das Vorbild Natur wieder genauer anschauen, wird uns in vielen Details auffallen, wie sie gemeint war.

Energieversorgung der Sonne - ganz klar auch der Weg für unsere Gebäude. Aber auch gebaut aus Materialien, die rückstandslos in die Natur zurücksinken und den Bewohner nicht krankmachen. Eine Arbeitswelt, die der nächsten Generation Perspektiven und Chancen auftut. Dort sehe ich den Weg.

Was würden Sie sich wünschen. wenn Sie drei Wünsche frei hätten?

D. Fritz-Kramer: Mehr Zeit, mehr Geduld und höhere Energiepreise. Damit nachhaltig ökologisch produzierte, energieeffiziente Gebäude zur Norm werden.

Sie sind eine äußerst erfolgreiche Unternehmerin. Haben Sie Ziele, die über den beruflichen Bereich hinausgehen?

D. Fritz-Kramer: Falls es mir gelingt aus meinen Kindern verantwortungsvolle Weltenbürger zu machen, wäre das mein größter Erfolg.

> Das Gespräch führte Michael Hoppe

Wie hat Ihnen Ihre Heizkostenabrechnung qefallen?

Suchen Sie eine Einsparmöglichkeit?

Ob Neuinstallation oder Sanierung -Holz oder Pellets - Fragen Sie uns!





Qualität seit 1909 KYRE - Kamine Kachelöfen Inh. Andreas Küther e.K. Meisterbetrieb Meisterbetrieb Untere Torstraße 26 | 74613 Öhringen tel.: 07941 / 7129 | fax: 07941 / 34524 e-mail: info@ofenparadies.de internet: www.ofenparadies.de

Öffnungszeiten Mo–Fr 9 – 12 Uhr u. 14 – 18 Uhr Sa 9 – 13 Uhr Mittwoch nachmittag geschlossen. Weitere Termine nach Vereinnbarung



Natur und Technologie Wohlfühl Möbel Innen Ausbau Bad und Küchen



MIT MÖBELN VON BERND SPAZIERER.

Qualität und Design aus Meisterhand!

Möbelbau Innenausbau · Schreinerei Spazierer Bahnhofstraße 7 · 74679 Weißhach ① 07947/940552

www.schreinerei-spazierer.de



Die Hessigheimer Felsengärten sind Aktiv-, Kultur- und Erholungslandschaft in einem.

Schwäbische Toskana, Schwäbische Dolomiten, Württemberger Weinparadies, Eldorado für Wanderer und Kletterer – mit der Vergabe von Superlativen sollte man eigentlich vorsichtig umgehen. Aber die Hessigheimer Felsengärten bei Besigheim zählen zweifelsohne nicht nur zu den schönsten, sondern auch zu den geologisch und ökologisch interessantesten Ecken im Landkreis Ludwigsburg.



C chon von weitem sind die Omajestätisch über dem Neckartal thronenden Hessigheimer Felsengärten gut zu erkennen, die sich nördlich des pittoresken Fachwerk- und Weinstädtchens Besigheim erheben. Wind, Wasser und Wetter haben in Millionen von Jahren die Erosion begünstigt und auf der Höhe der Besigheimer Neckarschleife die fast 500 Meter lange Felswand geschaffen. Auch heute noch kann es in den Muschelkalkschichten der Felsengärten zu gelegentlichen Hangrutschen und Erosionsvorgängen kommen. Daher waren in den letzten Jahren aufgrund der erhöhten Fels-

sturzgefahr die Höhenwege für Wanderer zeitweilig gesperrt. In der Zwischenzeit wurden jedoch bereits Sicherheitsmaßnahmen durchgeführt, um die Hangrutschgefahr zu minimieren. Wer sich dennoch nicht auf die Höhenwege traut, wird auch unterhalb der Felsengärten mit traumhaften Ausblicken auf die »Schwäbische Toskana« belohnt - z.B. vom Neckartal-Radweg auf der anderen Fluß-Seite. »Die meisten unserer Tagestouristen kommen in der Tat über den Neckartalund Enztal-Radweg in unsere schöne Gegend«, bestätigt Ralph Schneider, der Gemeindekämmerer von Hessigheim.

Eine Landschaft wie geschaffen für den Kurzzeitourismus

Nicht nur mit dem Rad, sondern auch auf dem Wasserweg sind die Felsengärten ein beliebtes Ausflugsziel. »Während der Saison in den Monaten Juli und August kommen auch viele Reisende mit dem Schiff, um die malerische Landschaft an der Besigheimer Neckarschleife zu genießen - oder eine Stadtführung durch die historische Besigheimer Altstadt mit anschließender Weinprobe mitzumachen«, weiß Steffen Bühler, der Bürgermeister von Besigheim. »Die Hessigheimer Felsengärten an der Besigheimer Neckarschleife sind ein echter Geheimtipp für Naturfreunde, Wanderer, Radfahrer, Kanufahrer, Kletterer, Feinschmecker und Weinliebhaber«, bekräftigt auch sein Amtskollege Günther Pilz, der Bürgermeister der Nachbargemeinde Hessigheim.

Daß das gleichzeitig mediterrane und subalpine Flair der imposanten Felsengärten inmitten lieblicher Weinberge etwas Besonderes ist, zeigen die steigenden Gästezahlen im Enztalstädtchen Besigheim. »Wir hatten im letzten

Jahr zirka 13.000 Übernachtungen, die in der amtlichen Übernachtungsstatistik führt werden. Dort sind aber nur die Übernachtungsbetriebe aufgeführt, die mehr als 8 Betten anbieten - die tatsächliche Zahl liegt also deutlich höher«, freut sich Steffen Bühler. Im 3B-Land (Bietigheim-Bissingen, Bönnigheim und Besigheim) legen vermehrt auch Touristen auf dem Weg vom Norden in den Süden einen Kurzurlaub ein. »Wir haben auch viele Gäste. die sich z.B. einen Tag wäh-

Wo die Felsengärten heute stehen, gab es einst ein Urmeer

Die Hessigheimer Felsen bestehen aus fossilienreichen Muschelkalkschichten. Der Muschelkalk entstand einst vor Millionen von Jahren durch die Ablagerung von schlammigem Kalk auf dem Meeresboden. Im Laufe der Zeit wurden die abgestorbenen Überreste von Kopffüßern, Schalen- und Weichtieren oder Wasserpflanzen wie



rend der Weinlese bei uns aufhalten, einen Tag beispielsweise in Bietigheim-Bissingen oder in Tripsdrill«, betont Steffen Bühler. »Auch nahegelegene Ausflugsziele wie ein Besuch der Schillerstadt Marbach oder das blühende Barock in Ludwigsburg sind leicht zu erreichen«, bestätigt Günther Pilz aus der Nachbargemeinde Hessigheim den hohen Freizeitwert in der Umgebung. Während der Neckar- und Enztal-Tourismus eine jüngere Erfolgsgeschichte darstellt, geht die Entstehungsgeschichte Hessigheimer Felsengärten bis in die Urzeit zurück.

Seelilien immer wieder aufs Neue von weiteren Schlammschichten überlagert. »Der Neckar lieferte in und um Hessigheim sein Meisterstück ab - er hat sich im Lauf der Jahrtausende in den Muschelkalk eingeschnitten und dabei die berühmten Felsengärten, eine einmalige geologische Besonderheit, geschaffen«, faßt Günther Pilz die Entstehungsgeschichte des Flußabschnitts knapp zusammen. Heute sind die beeindruckenden Hessigheimer Schichten bis an die 20 Meter hoch. Auch Dolomitgestein hat sich hier in den Schichtfolgen festgesetzt - daher rührt auch der Begriff »SchwäbiDa lohnt sich jeder Weg

Biolandhof & Naturkost Trautwein

saftig - knackig - frisch

Salate, Gemüse, Kartoffeln

großes Naturkostsortiment Fleisch- und Wurstwaren Getreide und Mehl · Molkereiprodukte freitags großes Brotsortiment aus eigenem Getreide

alle Produkte gentechnikfrei

Hofverkauf
Di. 16.00 – 19.00 Uhr u. Fr. 14.30 – 19.00 Uhr
Marbacher Wochenmarkt Mi. u. Sa. 7.30 – 12.30 Uhr



Biolandhof & Naturkost Trautwein

Schillerstr. 30, Kirchberg Tel. 07144/39259 www.biolandhof-trautwein.de

BAUBIOLOGIE LAYHER

Sachverständigenbüro und Umweltanalytik



Gesundheit beginnt in den eigenen vier Wänden!

Wohnraumuntersuchungen nach baubiologisch-umweltmedizinischer Erfahrung

Ursachensuche mit Lösungsstrategien in Zusammenarbeit mit der Umwelt- und Komplementärmedizin sowie Naturheilkundigen

Messung physikalischer Einflüsse wie Elektrosmog geologischer und natürlicher Hintergrundstrahlung Abschirmmaßnahmen im Bereich technischer Strahlung

Chemische und mikrobiologische Analysen von Material und Raumluft nach DIN-VDI - 4300

Analyse, Gefährdungsbeurteilung und Beseitigung von Feuchte- und Schimmelpilzschäden gemäß BGI 858 BG BAU unter Berücksichtigung der Biostoffverordnung sowie der Handlungsanleitungen Umweltbundesamt und Landesgesundheitsamt Baden-Württemberg

Paul Layher • Sachverständiger (TÜV Cert.) und Baubiologe IBN Nico Layher • staatl. geprüfter Bautechniker und Baubiologe IBN

Büro: 71522 Backnang

Telefon: 07191 / 950012

www.baubiologie-layher.de

naturscheck herbst 2011





Zine Oase, inmitten der natürlichen Schönheit des Sagsttals.

Wir möchten Sie herzlich einladen, ein bezauberndes Fleckchen Erde kennenzulernen, das für besondere Momente wie geschaffen ist. Im Herzen des schönen Jagsttals, das für seinen Artenreichtum bekannt ist, liegt unser romantischer Landgasthof.

Auf der Jagstmühle finden Sie Zeit, Raum und natürliche Ruhe, die Menschen und den Service, um aus Ihren Wünschen und Ideen unvergessliche Momente zu machen. In der traumhaften Landschaft lässt sich jeder Tag ganz nach Ihren Vorstellungen frei gestalten.

Kehren Sie bei uns ein und verweilen Sie, in einer der letzten Oasen, inmitten der natürlichen Schönheit des Hohenloher Landes. Wir freuen uns auf Sie.

Landgasthof Jagstmühle Jagstmühlenweg 10 74673 Heimhausen Telefon: 0 79 38/90 300 Internet: www.jagstmuehle.de



sche Dolomiten«. Die geologische Bedeutung der Hessigheimer Felsengärten läßt sich auch daran ablesen, daß diese in der Liste der 80 bedeutendsten Geotope Deutschlands aufgeführt werden. Die Liste umfaßt u.a. auch so bekannte Einträge wie die Grube Messel, das Mittelrheintal oder den Rammelsberg, die alle drei zum Unesco-Welterbe zählen.

Wander- und Kletterparadies

Die Bedeutung der Hessigheimer Felsengärten als Wander- und Kletterparadies hingegen entwickelte sich in den vergangenen 200 Jahren. Gegen 1900 waren es zunächst Wanderer, die die Felsengärten als romantisches heimer Felsengärten« für

Ausflugsziel entdeckten. Knapp 20 Jahre später trainierten bereits Bergsteiger an den Felswänden, um sich für größere Touren in den Alpen vorzubereiten. Im Jahre 1942 wurden die Hessigheimer Felsengärten erstmals als Naturschutzgebiet ausgewiesen. Heute tummeln sich bei schönem Wetter in den Schluchtwäldern unterhalb des Felsplateaus auch Familien, die mit Kind, Kegel, Klappstuhl und Kletterausrüstung ein Aktiv-Wochenende verbringen.

»Benimmregeln« für Kletterer und Wanderer

Um das einzigartige Klettergebiet »Hessig-







Mensch, Tier- und Pflanzenwelt gleichermaßen zu erhalten, wurde im Jahre 2010 der Arbeitskreis Klettern & Naturschutz Hessigheimer Felsengärten (AKN) gegründet. Dem AKN gehören neben dem Bundesverband IG Klettern e.V. auch der Deutsche Alpenverein (DAV) samt der Sektionen Ludwigsburg, Heilbronn, Stuttgart und Schwaben an. Zu den wichtigsten Aufgaben des Arbeitskreises zählen u.a. die Durchführung von Wegebau-, Sanierungs- und Pflegemaßnahmen in Absprache mit der Gemeinde Hessigheim, Behörden und Naturschutzverbänden sowie die sicherheitstechnische Sanierung von Kletterfelsen und eine durchdachte Besucherlenkung. »Generell ist jeder Besucher selbst für sein Tun verantwortlich. Das soll auch

so bleiben und funktioniert ganz gut - meist sind es nicht die Kletterer, die sich abseits der Wege aufhalten, Blumen pflücken oder sich anderweitig nicht regelkonform verhalten, sondern eher die Wanderer und Spaziergänger«, erläutert Johanna Widmaier, die Schriftführerin des AKN. Zur Einhaltung der Naturschutzverordnung setzt der AKN auf offene Kommunikation. »Die meisten wissen, daß das Klettern nur an den vom Neckar nicht einsehbaren Wänden gestattet ist - sollte jemand die Hinweise aber übersehen haben, so haben wir bisher die beste Erfahrung mit einen offenen Gespräch gemacht und dabei die Leute informiert und sie gebeten, sich an die Regeln zu halten«, schildert Johanna Widmaier. In den besonders sensiblen Flächen, in denen

nicht geklettert wird, brüten geschützte Vogelarten. »Hier werden auch regelmäßig Pflegemaßnahmen zur Biotoperhaltung durchgeführt«, sagt Iohanna Widmaier.

Besucherandrang am Wochenende als Belastungsprobe für die Natur

Daß die regelmäßige Biotop- und Landschaftspflege in den Hessigheimer Felsengärten notwendig ist, zeigen die steigenden Besucherzahlen. »Wenn man auf dem Parkplatz die Autonummern betrachtet, sieht man, daß auch Besucher aus den unterschiedlichsten Regionen Deutschlands und gelegentlich auch aus dem europäischen Ausland den Weg hierher finden«,

bestätigt Johanna Widmaier. »Klettergebiete sind in unserem Raum nicht gerade reichlich vorhanden. Die Felsen auf der Schwäbischen Alb, dem Donautal, der Fränkischen Schweiz oder der Pfalz liegen 1-2 Autostunden entfernt und erfordern in der Regel wesentlich mehr Erfahrung und Können«, weiß die AKN-Schriftführerin. Daß es wichtig ist, das muntere Treiben in den Kletterfelsen zu beobachten, bekräftigt auch Hessigheims Gemeindekämmerer Ralph Schneider. »Gerade am Wochenende ist die Resonanz an den Kletterfelsen höher als unter der Woche und daher ist es schön, daß zusätzlich auch die DRK Bergwacht Bereitschaft Unterland mit einem eigenen Rettungsgerät und einer eigenen Schutzhütte vertreten ist«, freut sich Ralph Schneider.



Wir sind die Richtigen.

naturTalent® ist groß genug, Ihnen täglich die Frische und die breite Vielfalt natürlicher Lebensmittel zu bieten. naturTalent® ist klein genug, die Persönlichkeit zu pflegen. Verlassen Sie sich auf Ihren guten Geschmack. Und auf unseren.

Walter Kress und Volkmar Reiner sind Bio-Bauern der ersten Stunde und Inhaber von naturTalent®. Mit ihrer Erfahrung garantieren sie exzellente Lebensmittelqualität.







Öffnungszeiten: Mo-Fr 8.00-18.30 Uhr, Sa 8.00-13.00 Uhr



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. 07949-590 ● www.ayurvedakuren.com

Die Felsengärten beherbergen viele wärmeliebende Tiere und Pflanzen

Mittlerweile stellen die Hessigheimer Felsengärten ein Natura 2000-Gebiet dar, das wichtige Lebensräume für eine an Wärme angepaßte Flora und Fauna umfaßt. Die traditionelle Nutzung der Felsengärten als Schafheide wurde zwar kurz nach dem 2. Weltkrieg eingestellt - aber auch im 21. Jahrhundert werden noch regelmäßig Pflegemaßnahmen durchgeführt, damit die ökologisch wertvollen Mager- und Halbtrockenrasen am Fuße der Felsengärten nicht verbuschen. Auf den Magerrasen blühen geschützte Blumen wie Karthäusernelke, Golddistel oder Ästige Graslilie. Neben den Magerrasen bilden auch Felswand, Felskopf und die umliegenden Weinberge wichtige Biotope. An den Felswänden findet z.B. der Mauerpfeffer ideale Wachstumsbedingungen vor.

Wo es Felsen und Weinberge und somit ausreichend Plätze für ein Sonnenbad oder genügend Verstecke wie Felsspalten und Mauerlöcher gibt, sind Insekten nicht weit. So ist bei der Mauereidechse und beim Mauerfuchs der Name mehr als nur Programm, da er doch gleichzeitig den bevorzugten Lebensraum signalisiert. Aber auch Schwalbenschwanz, Blauflügelige Ödlandschrecke oder Spanische Fahne schätzen die Biotopvielfalt an der mediterran anmutenden Besigheimer Neckarschleife. Die abwechslungsreiche Landschaft und die artenreiche Flora und Fauna ziehen Tagesausflügler schnell in ihren Bann. »Die Landschaft bei den Hessigheimer Felsengärten ist wirklich etwas Besonderes - da kam meine Digitalkamera zum Dauereinsatz«, bestätigt die Informationsdesignerin Veronika Hubl aus Stuttgart.

Wein von der Neckarschleife – ein wahres Gedicht

Doch nicht nur Naturfreunde, sondern auch Weinliebhaber kommen an der Besigheimer Neckarschleife auf ihre Kosten. »Hessigheim ist nicht nur ein echter Geheimtipp für Naturfreunde, Wanderer, Radfahrer, Kanufahrer und Kletterer, sondern auch für Feinschmecker und Weinliebhaber«, beschreibt Günther Pilz den Genußfaktor seiner Gemeinde. Das milde Klima an der Besigheimer Neckarschleife sorgt dafür, daß auf den umliegenden Weinbergsterrassen vorzügliche Rebsorten gedeihen, die nicht nur in der ortsansässigen Felsengartenkellerei zum Kauf angeboten, sondern auch überregional vertrieben werden. Aber auch am Straßenrand direkt vor der Haustür bieten die Hessigheimer Traubenprodukte und andere Obsterzeugnisse in Eigenregie an. »Das einzigartige Mikroklima in unseren terrassierten Steillagen an Neckar und Enz mit ihren nährstoffreichen Muschelkalkverwitterungsböden sind ideale Voraussetzungen für erstklassiges Lesegut und damit Basis für Weine besonderer Güte«, bekräftigt Hans-Georg Schiller, der Geschäftsführer der Felsengartenkellerei Besigheim.

Die Rebe ist ein Sonnenkind - sie liebt den Berg und haßt den Wind – dieser Spruch ist zwar nicht von Friedrich Schiller, aber trifft den (Trauben-)Kern ganz gut. Obwohl die Menschen im »Schwobaländle« in anderen Kulturkreisen gerne als sparsam bezeichnet werden, so hat Mutter Natur das Neckartal bei Besigheim doch mehr als reichlich beschenkt. Muschelkalksteilwände vergrößern die hier ohnehin schon starke Sonneneinstrahlung und geben die gespeicherte Wärme ohne großen Verlust an die Reben weiter. Auf dem angelegten Weinlehrpfad rund um die Felsen werden einzelne Rebsorten wie Trollinger, Lemberger und Riesling ausführlich dokumentiert. Aus den Rebsorten wird auch der für die Region charakteristische Schillerwein hergestellt. Daß der Wein in der Region ein wichtiger Tourismusmagnet ist, bestätigt auch Steffen Bühler. »Es wäre verkehrt, die Region nur auf Wein zu reduzieren, da ja mittlerweile z.B. auch viele Skulpturen und Kunstgegenstände bei uns in Besigheim im öffentlichen Raum ihren festen Platz gefunden haben – aber natürlich spielt bei unserem traditionellen, alle zwei Jahre stattfindenden Winzerfest oder bei unseren Musik-/Weintagen und Stadtteilfesten der Wein eine bedeutende Rolle«, berichtet Besigheims Bürgermeister. Auch bei der Felsengartenkellerei läßt man sich rund um das Thema Wein einiges einfallen. "Sehr gut besucht ist auch immer unsere im Zwei-Jahres-Rhythmus stattfindende »Schräge WeinNacht«, die dieses Jahr am 16. und 25. Juli durchgeführt wurde und an zwei lauen Sommerabenden insgesamt 6.000 Besucher begeisterte«, sagt der Geschäftsführer Hans-Georg Schiller. Weinbergsrundfahr-Auch ten mit dem Schlepper oder eine Nostalgiefahrt durch die Weinberge mit einem Oldtimerbus werden von der Felsengartenkellerei angeboten.

Württemberg – das Land der Reben und Dichter

Passenderweise liegen die malerischen Hessigheimer Felsengärten sowohl an der Württemberger Weinals auch an der Schwäbischen Dichterstraße. Während Friedrich Schiller - neben Goethe der wohl bekannteste deutsche Schriftsteller aller Zeiten - seine ersten Lebensiahre im benachbarten Neckarstädtchen Marbach verbrachte, wird auch heute noch in der Alten Kelter in Besigheim alljährlich im November die Württemberger Weinkönigin gekürt. Einen besseren Standort für die Königinnen-Wahl wäre auch dem leidenschaftlichen »Viertelesschlotzer« Friedrich Schiller nicht eingefallen, womöglich aber zu einem solchen Anlaß umgehend ein paar nette Reime – schließlich war Friedrich Schiller auch ein »Womanizer«, der über schöne Frauen gerne Gedichte schrieb.

Autor Text: Andreas Scholz, Fotos: Andreas Scholz & AKN Felsengärten

Weitere Informationen Gemeinde Hessigheim info@hessigheim.de www.hessigheim.de

Stadt Besigheim stadtverwaltung@besigheim.de www.besigheim.de

Felsengartenkellerei Besigheim eG info@felsengartenkellerei.de www.felsengartenkellerei.de

DAV Sektion Ludwigsburg e.V. info@alpenverein-ludwigsburg.de www.alpenverein-ludwigsburg.de

www.hohenloher-sonnenhaus.de sPRO visions — egelgraben 20 — 74676 niedernhall uwe burkhardt — fon 07940-93 73 34



DAS HOHENLOHER SONNENHAUS

Solare Wohlfühl-Hauskonzepte für Alt– und Neubau

BAUBIOLOGISCH WERTVOLL MASSIV ODER HOLZ LEHMBAU

Planung und Realisierung von KfW-Effizienzhäusern und Passivhäusern



Schwimmteiche Garten- u. Landschaftsbau

> Wolfgang Hibo Heilbronner Str. 22 74199 U'gruppenbach Tel. 07131 / 2779575

Wenn wir erkennen, das unser Befinden abhängt von der gesunden Vielfalt in unserem LebensRaum, so werden wir diesen neu durchdenken.

Wir führen aus:

- Gartenneugestaltungen
- > Gartenumgestaltungen
- Wasser als Gestaltungselement
- Natursteinarbeiten
- Ökologisch sinnvolle Bepflanzungen
- Pflasterarbeiten und Terrassierungen
- Baumschnitt und Pflegearbeiten

Gerne unterbreite ich Ihnen ein Angebot. www.lebensraum-hibo.de lebensraum@email.de

Die Räucherfrau aus Magstadt - Wenn vergessene Traditionen wieder lebendig werden

Gibt es Zufälle? An einem Samstagabend im Juli saßen wir an einem Lagerfeuer und unterhielten uns über die uralte Kunst des Räucherns. Weihrauch, Myrrhe, Sandelholz, wunderbare Düfte, die etwas in uns stimulieren, die uns berühren und unser Unterbewußtsein ansprechen. Da wies uns eine gute Freundin auf die »Räucherfrau« Christine Fuchs aus Magstadt hin, die Expertin, wenn es um das Thema Pflanzendüfte geht. Und zwei Tage später lag ein Brief in unserem Briefkasten – Absender: Christine Fuchs.





Tein, Zufälle gibt es nicht. Dessen sind sich all jene bewußt, die ganzheitlich denken. Alles, was uns umgibt. hat einen Einfluß auf uns. Alles ist mit allem verbunden. Und nichts ist ohne Bedeutung. Selbst etwas so Subtiles wie ein Duft, unsichtbar, oft kaum wahrzunehmen, wirkt auf unser Befinden. Glaubt man neuesten wissenschaftlichen Forschungsergebnissen, sind Düfte der auslösende Faktor, wenn es um die Wahl unseres Partners geht. Der Duft mancher Menschen »betört« uns geradezu, während wir andere Menschen »nicht riechen können.« Düfte be-

einflussen unser Kaufverhalten, sie machen glücklich oder unglücklich, machen aggressiv oder beruhigen, und sie motivieren, wenn man die richtigen Düfte wählt.

Eine uralte Form, Düfte freizusetzen, ist das Räuchern. Die Archäologen datieren den Ursprung der Räucherkunst auf das Jahr 400.000 vor unserer Zeit. Seit der Mensch das Feuer bewußt zu nutzen versteht, kennt er den Duft, den Hölzer, Rinden, Blätter, Wurzeln und Gräser freisetzen. In ihrem Buch »Räuchern mit heimischen Pflanzen« erklärt Christine Fuchs, wie alles begann: »Die Menschen damals

haben die Natur beobachtet, mit allen Sinnen. Das, was sie ins Feuer warfen, setzte bestimmte aromatische Düfte frei. Sie haben auch sich Die Räucherkunst selbst beobachtet und nahmen wahr, wie sie auf das reagierten, was da langsam im Feuer verglomm ... Daraus hat sich ein großes Wissen über Pflanzen entwickelt - und eine weltweite Räucherkultur. In allen bedeutenden Hochkulturen pflegten die Menschen mit den vielfältigsten Räucherstoffen ganz selbstverständlich ihr körperlichseelisches Wohlbefinden. Sie setzten verräucherte Kräuter und Harze für medizinische,

religiöse und auch magische Zwecke ein.«

Ob Bachblüten, Kräuterextrakte oder Kräutertees, längst wissen wir, daß jede Pflanze eine besondere Wirkung auf uns Menschen hat. Im übertragenen Sinne ist die Natur eine große Apotheke, die alles bereithält, um uns heil und gesund zu halten. Je mehr wir uns jedoch in unserer verstandesorientierten Entwicklung von der Natur entfernt haben, in dem bizarren Glauben, über deren Gesetzmäßigkeiten zu stehen, desto mehr haben wir das alte Wissen um die unermeßlichen Schätze der Natur verloren. Dieses Wissen wiederzubeleben ist Christine Fuchs ein großes Anliegen. In ihrer Räuchermanufaktur »Labdanum« in Magstadt stellt sie eigene, hochwertige Kräutermischungen her. Diese Eigenkreationen sind auf die Bedürfnisse des heutigen Menschen abgestimmt. Ziel ist es, eine Brücke zu bilden zwischen dem traditionellen Heilwissen alter Kulturen und den moPflanze zeigt. Denn im Wesen oder Geist stecken alle Informationen, die die Pflanze für uns hat. Das ist auch der Grund, warum Pflanzen überhaupt mit uns auf seelischer, geistiger oder körperlicher Ebene in Kontakt treten können – warum sie eine Wirkung auf uns haben.«

Für manchen Wissenschaftler muten derartige Erklärungen vielleicht etwas esoterisch an. Was jedoch mehr in der Eindimensionalität des modernen Wissenschaftsdenkens be-

kraft. Deshalb wirken Düfte, ob wir wollen oder nicht. Wir können uns ihrer Wirkung nicht entziehen.

... und wie wir darauf reagieren.

»Die Reaktionen auf einen Duft können sehr unterschiedlich ausfallen«, so Christine Fuchs. »Was für den einen ein Hochgenuß ist, kann den anderen aus dem Raum treiben. Weshalb? Die



Dr. Cornelia Blaich-Czink FA für Allgemeinmedizin

Schwerpunkte

Hausärztliche Versorgung und psychosomatische Grundversorgung

Naturheilverfahren

Anthroposophische Medizin mit qualifizierter Misteltherapie

Homöopathie mit Diplom

Entspannungsverfahren

Psychosomatische Energetik

Psychoonkologische Gruppe für an Krebs Erkrankte jeden 1. und 3. Dienstag Kolpingstrasse 3 74081 Heilbronn

Homöosinatrie (spez. Schmerzbehandlung) und Eigenbluttherapie als individuelle Gesundheitsleistungen

Seminare von 1 bis 3 Tage Dauer für Menschen mit chronischen Erkrankungen "Die Seele wieder ins Gleichgewicht bringen"

Sprechzeiten mit Termin:

Mo - Fr 7:00 - 11:30 Mo 14:30 - 18:00 Mi + Do 14:30 - 17:00 sowie nach Vereinbarung

Jörg-Ratgeb-Platz 1 74081 Heilbronn Tel 07131 – 251586

www.dr-blaich-czink. aerzte-in-heilbronn.de



dernen körperlichen wie seelischen Anforderungen der Jetztzeit.

Wie Pflanzendüfte entstehen ...

»Pflanzen sind zunächst einmal feste Materie.«, so Christine Fuchs, »Durch die Verwandlungskraft des Feuers geht nun die feste Materie in einen anderen Zustand über – das ist der alchimistische Wandlungsprozeß des Verbrennens. Materie wandelt sich zu Rauch, in dem sich das Wesen oder der Geist der

gründet liegt als in der Tatsache an sich. Denn längst hat auch die Wissenschaft die Wirkweise der Düfte erforscht und deren Einfluß auf den Menschen in ihren Worten formuliert: Was dem einen die Seele ist, ist dem anderen das »limbische System«. Die Düftmoleküle wandern durch unsere Riechorgane auf direktem Wege ins Gehirn, ins Zentrum unserer Emotionen, und lösen eine entsprechende Reaktion aus. Das Großhirn kann das, was im limbischen System über Düfte ausgelöst wird, nicht beeinflussen. Denn das limbische System unterliegt nicht der WillensReaktion auf einen Duft sagt sehr viel über die eigene persönliche Struktur aus. Jeder Duft enthält eine Botschaft, eine Information ... Wir reagieren ganz spontan, wenn wir einen Duft wahrnehmen. Im Grunde ist das die Sprache der Seele, unsere innere Stim-

Viele Menschen wünschen sich heute, diese innere Stimme wieder hören zu können und die Sprache neu zu erlernen, in welcher die Natur zu uns spricht. In unserer verstandesorientierten Welt fehlt es vor allem an wirksamen Ritualen, um uns aus der Umklammerung unserer zwang-



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

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

Eveline Tauber Alemannenstraße 8 74388 Talheim

Telefon: 07133/2295922 Mobil: 0175 / 5 29 09 04

info@wohlfuehlen-bei-eveline.de www. wohlfuehlen-bei-eveline.de

Fußpflege •

Massagen

Energiearbeit

☑ Therapie

☑ Jetzt

Kai Pinnow 07141/29 84 755 WWW.HPP-OK.DE haften Gedanken zu befreien. Wir leben im Grunde fast nur noch im Kopf. Fühlen, Spüren, Erleben, in Kontakt sein, werden immer mehr von virtuellen Scheinhandlungen ersetzt. Ununterbrochen bombardiert uns unser Gehirn mit Gedanken, interpretiert und vergleicht, läßt uns selten zur Ruhe kommen. Der Weg zu uns selbst ist der Weg zur inneren Stille. Zur Entspannung und Loslösung von der uns umgebenden lauten, hektischen und oft naturfernen Welt. Nur in der Ruhe liegt die Kraft und letztlich auch die Wahrheit. Hier setzt die Räucherkunst an. Durch das Duft-»Erleben« wird etwas in uns stimuliert, das hinter der Welt der Gedanken liegt.

Deshalb ist die Räucherkunst vor allem in den Kulturen noch immer präsent, in denen der Weg nach innen eine besondere Rolle spielt. Während in der christlichen Tradition nur noch das Verbrennen von Weihrauch praktiziert wird, sind in den asiatischen Ländern Räucherrituale noch immer weit verbreitet.

Räuchern in der **Praxis**

Geräuchert wird in 3 Dimensionen:

- 1. Um Räume zu reinigen und Natur? zu desinfizieren.
- 2. Für das eigene Wohlbefinden: wie z.B. zur Beruhigung

und Entspannung, oder zur Anregung und Vitalisierung 3. Für Rituale und Zeremoni-

»Wobei es«, so Christine Fuchs, »vor allem auf die Qualität des Räucherwerks ankommt. Alles sollte so naturbelassen als möglich sein. Es gibt keinen Grund, beispielsweise Harze einzufärben oder synthetische Parfümierung hinzuzufügen. Kräuter, Hölzer und Harze, die sich zum Räuchern eignen, haben einen so hohen Gehalt an ätherischen Ölen, daß darauf unbedingt verzichtet werden sollte. Räuchern hat mit Natur, mit Ursprünglichkeit zu tun. Deshalb sollten Räucherstoffe auch genau so belassen werden – natürlich!«

Durch Vorträge Räucherseminare gibt Christine Fuchs ihr Wissen um die Räucherkunst weiter. Vor allem die heimischen Pflanzen möchte sie wieder ins Gesichtsfeld der Menschen rücken. Denn das, was uns umgibt, umgibt uns nicht zufällig. Alles, was die Natur hervorbringt, hat uns etwas zu sagen. Es spricht zu uns, zu unserem Körper, zu unserer Seele und zu unserem Geist. Und es ist an uns, diese Sprache wieder verstehen zu lernen. Denn wer könnte uns mehr über das Leben sagen als die unermeßliche Weisheit der

> Autor Michael Hoppe

Weitere Informationen

Räucherseminare vor Ort

Am Mittwoch den 12.10.2011 und am Freitag, den 28.10.2011 finden zwei Räucherseminare mit Christine Fuchs in Wüstenrot statt.

Beginn: 18.00 Uhr Kosten: 58,- EUR

Ort: Verlag für Natur & Mensch

Im Gogelsfeld 11

71543 Wüstenrot

Anmeldung: mh@naturscheck.de oder +49 (o) 79 45 - 94 39 69



Baum des Jahres 2011 - die Elsbeere

Wer kennt sie noch, die »schöne Else«, wie sie im Volksmund genannt wurde? Schon seit früheren Zeiten ist dieser Baum bekannt und geschätzt. Man bediente sich gerne an seinen Blüten, Früchten und dem Holz.





Selbst aufmerksame Naturfreunde sagen, sie hätten noch nie eine Elsbeere gesehen. Sie wächst in hellen, wärmeren Mischwäldern; gerne auch an sonnigen Waldrändern und Hängen. In der Gesellschaft von Hainbuche und Feldahorn fühlt sie sich wohl, und die Eiche könnte man als ihre Geliebte bezeichnen.

Sie ist beim genauen Hinschauen an ihrer typischen Blattform und der markanten kleinschuppigen Rinde zu erkennen. Im Herbst erleichtert sie uns das Suchen: ihre Blätter bekommen eine wunderschöne orangerote Färbung.

Wenn man Glück hat, hängen die reifen Beerendolden in greifbarer Höhe und der Wanderer kann die feinen Früchte genießen. Sie haben ein hagebuttenartiges Fruchtmark um ein winziges apfelgleiches Kerngehäuse. Auch an den Blüten kann man die Zugehörigkeit zu den Rosengewächsen erkennen: 5-blättrige weiße Blüten stehen in einer Dolde und sind eine bevorzugte Bienenweide.

Die Nutzung der Elsbeerfrüchte für die Branntweindestillation hat in Frankreich und Österreich eine lange Tradition. Jedoch die Ernte ist mit Mühsal verbunden: der Traum der Schnapsbrenner, die reifen Früchte abschütteln zu können wie anderes Obst, ließ sich bisher nicht verwirklichen. Das macht den »Adelitzbeerenbrand«, wie diese Kostbarkeit in Österreich genannt wird, zum wohl teuersten Schnaps Mitteleuropas.

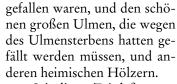
Auch getrocknet sind die Früchte eine Delikatesse und werden schon in alten Werken der Pflanzenheilkunde zur Anwendung bei »zu weichem Leib und Magen« empfohlen.

Der Elsbeerbaum kann eine Höhe von 30 Metern erreichen, und ein Stammdurchmesser von 60-80 cm ist keine Seltenheit. Mehrere verschiedene Namen wurden in der deutschsprachigen Literatur für die früher viel weiter verbreitete Baumart Elsbeere gefunden. So z.B. Adlitzbeere, Arlesbeere, Erlitze, Elsebeere, Elfenbaum und schöne Else.

Das Holz hat eine wunderbare Beschaffenheit und ist sehr hart und schwer. Es läßt sich hervorragend bearbeiten, die samtige und sympathische Oberfläche eröffnet ein einzigartiges Tasterlebnis. Der Geruch erinnert an Obsthölzer. Die Farbpalette ist

vielfältig: weiß, rötlich, manchmal mit tiefrotem ausgeprägtem Kern, oft mit feinen Einschlüssen und gelegentlich mit dunklen Ästen. Das Holz ist feinjährig, dicht, mit dezenter Struktur, teils gefladert und geflammt.

dieser feinen Wegen Dichte eignet es sich besonders zum Bau von Musikinstumenten. kraftvoll und angenehm ist es in der Resonanz. Vor dem Aufkommen der modernen Materialien war es unersetzlich für die Herstellung von



Seit dieser Zeit läßt unsere Firma »Urholz« aus diesen Baumpersönlichkeiten besondere Möbelstücke entstehen. Schon immer ist die Elsbeere unser Liebling.

In den heutigen Wirtschaftswäldern hat die Elsbeere kaum Überlebenschancen, da sie viel Licht und Pflege braucht. Daran ändern auch die gutklingenden









Gewinden, Zahnrädern und Gegenständen, die belastbar sein mußten und nicht splittern durften. Im Möbelbau ist es als Rarität bekannt und begehrt, es entstehen daraus besonders schöne und hochwertige Einrichtungsgegenstände.

Vor über 30 Jahren entdeckte ich die Elsbeere. Ich konnte beobachten, daß sie im Wald - ähnlich wie Eibe und Speierling- ein Schattendasein fristete und keine Pflegemaßnahmen erhielt. Sie gesellten sich in unserem Holzlager zu den alten schwäbischen Mostbirnen, welche der Flurbereinigung zum Opfer

Schlagwörter wie »Naturverjüngung« und »naturgemäße Waldwirtschaft« nichts. Die seltenen heimischen Baumarten brauchen Förderung und Schutz engagierter Land- und Waldbesitzer.

Es gibt viele Anlässe eine Elsbeere zu pflanzen: Geburtstage, Hochzeiten, Jubiläen. Feste ...

> Autor Thomas Kellner

Weitere Informationen www.elsbeere.com

Wieder ins Gleichgewicht kommen – mit klassischer Homöopathie

Homöopathische Arzneien un- • klassische Homöopathie terstützen die Regeneration von • Miasmatische Krebstherapie Körper, Geist und Seele. Sie finden wieder zurück in eine ge- Für weitere Informationen zur sunde Balance.

meiner ärztlichen Privatpraxis für Homöopathie stehen Sie im Mittelpunkt. Ganz ohne Zeitdruck gehe ich individuell Homöopathie auf ihre Bedürfnisse ein.

Homöopathie hilft bei chronischen Krankheiten, wie z.B. Kopfschmerzen und Migräne, Magen- und Darmerkrankungen, Infektanfälligkeit, Allergien, chronischen Haut-Schlafstörungen, krankheiten, unerfülltem Kinderwunsch, Verhaltensauffälligkeiten bei Kindern und bei akuten Erkrankungen wie z.B. Grippe.

Homöopathie und zur Praxis schauen Sie doch auf meiner Website vorbei!

von der Ärztin – seit 10 Jahren.



Dr. med. Claudia Hevd

Privatpraxis für Homöopathie Ärztin - Homöopathie - Naturheilverfahren

Deutscher Zentralverein homöopathischer Ärzte Erhardgasse 19 · 74072 Heilbronn

Tel. (07131) 398011 · Fax 398012 Termine nach Vereinbarung

www.heile-sanft.de

Gaupp'sche Apotheke

Historischer Apothekenkeller der Gaupp'schen Apotheke



Wie sah es in der Apotheke früher aus?

Beim Herabsteigen der Stufen in den historischen Apothekenkeller der über 320 Jahre alten Gaupp'schen Apotheke betritt man eine längst vergangene Welt. Dort gibt es viel zu entdecken: Einrichtungsgegenstände und Arbeitsgeräte früherer Zeiten, wie Pillenbrett und Zäpfchenpresse, Giftiges und Geheimnisvolles, viele unterschiedliche Waagen und Gewichte sowie eine Ausstellung über die Herstellung der berühmten "Schorndorfer Lakritzen".

Kostenlose Besichtigung:

immer Donnerstag von 14.30 Uhr bis 17. 30 Uhr oder bei Gruppen auch nach telefonischer Vereinbarung.

Gaupp'sche Apotheke

Oberer Marktplatz 1 »73614 Schorndorf »Telefon +49.0.7181 93 98 1-0

Libellen sind farbenprächtige und pfeilschnelle Jäger, aber auch ökologisch wertvoll

Zu den schillerndsten Tierpersönlichkeiten in der einheimischen Fauna gehört im wahrsten Sinne des Wortes die Libelle. Einer, der die Faszination und die ökologische Bedeutung der »Drachenfliege« besonders gut beschreiben kann, ist der Fotograf und Designer Bernd Kunz aus Langenburg/Jagst.



Sie sind im Hohenloher Land aufgewachsen und quasi mit der Natur groß geworden. Warum aber fasziniert Sie in der Tierwelt vor allem die Libelle?

Bernd Kunz: Bei meinen Vorträgen beginne ich oft scherzhaft mit der Warnung: Libellen sind gefährlich! Sie übertragen die unheilbare Krankheit Libellose. Diese Krankheit äußert sich in dem manischen Drang, Libellen beobachten zu müssen. Schon der deutsche Schriftsteller Hermann Löns wußte: Ohne Libellen gibt es keinen Sommer. Wie die meisten Naturinteressierten habe auch ich mit dem Beobachten von Vögeln angefangen. Nach der Anlage eines Gartenteichs im April 1983 hatte ich im ersten Sommer dort 20 Libellenarten fotografiert. Die Libellen waren Mitte der 80er Jahre für die meisten von uns noch ein unbeschriebenes

Blatt, das reizt einen dann zusätzlich, wenn man sich gegen die etablierten "allwissenden" Erwachsenen behaupten kann. Dazu kommt die überschaubare Vielfalt von wenigen, gut bestimmbaren Arten - verglichen mit den z.B. über 3.000 Käferarten oder 15.000 Schlupfwespenarten in Mitteleuropa. Außerdem sind Libellen für uns Menschen vollkommen harmlos. Wahrscheinlich habe ich mir auch eine kleine Portion kindlicher Neugier bewahrt, die mich oft dazu drängt, Dingen auf den Grund zu gehen. Ich bin bekennender Erbsenzwischenraumzähler.

Aber auch die Entstehungsgeschichte von Libellen ist spannend. Libellen gibt es bereits seit Millionen von Jahren.

Kunz: Die-Bernd ser Aspekt kommt noch hinzu. Meine Begeisterung für die Libellen wurde noch größer, als mir immer mehr Superlative von diesen kleinen Tieren bekannt wurden: seit über 300 Millionen Jahren erfolgreich auf der Erde, die im Karbon gefundenen Fossilien sind mit 70 cm Flügelspannweite die größten Insekten, die man bisher gefunden hat, ein Sehapparat, dessen Rechenleistung viele Computer auch heute noch in den Schatten stellt oder beispielsweise die Kraft für transatlantische oder gar transpazifische Flüge. Eine Prachtlibelle beschleunigt sogar schneller als ein Formel 1-Bolide. Sie erreicht beim Start in nur 1/10 Sekunde eine Geschwindigkeit von zehn Stundenkilometern.

Sie leben mit Ihrer Familie in Langenburg, hoch über der Jagst. Was mögen Sie an Ihrer Sie haben nicht nur Publikati-Heimatregion besonders?

Bernd Kunz: Ich bin absolut kein Stadtmensch, obwohl Langenburg eine Stadt ist, wenn auch die kleinste echte Stadt Deutschlands. Die allermeisten Hohenloher wissen nicht, daß sie in einem grünen Paradies wohnen. Unser Strom wird immer mehr aus alternativen Energien produziert, das Klima ist ausgeglichen, und an Naturkatastrophen gab es zuletzt am 18. Oktober 1356 ein Erdbeben. Als bekennender Genußmensch muß ich auch die vielen hochqualitativen Lebensmittel aus unserer Region erwähnen wie z.B. Schlankelesbirnenschnaps. Holundertraum, Grillenwein, Schafskäse oder Weiderind. Da kann die Toskana nur noch bei den Sonnenstunden punkten!

onen über Libellen, sondern

auch Regionalliteratur veröffentlicht – z.B. über die Bühler oder die Altmühl. Darüber hinaus sind sie in zahlreichen regionalen Arbeits- und Schutzgemeinschaften für die Erhaltung von Libellen tätig – die Liste Ihrer Mitgliedschaften liest sich lang.

Bernd Kunz: Nabu, Gesellschaft deutschsprachiger Odonatologen, World Dragonfly Association – langweilig wird mir nicht. tests oder REM-Aufnahmen. Wenn es aber um Teilbereiche wie z.B. um langfristige Präsenz geht, dann sind wir Laienwissenschaftler unschlagbar. Nur hier in Hohenlohe kommt beispielsweise die Vogel-Azurjungfer in Baden-Württemberg noch vor. Bis heute weiß niemand, wie lange diese Libelle für ihre Entwicklung braucht, wie die Larven leben und wo genau sie sich aufhalten. Seit 5 Jah-

Das beschreibt mich und meine überwiegend ehrenamtliche Arbeit ganz gut. Das wissenschaftliche Publizieren ist nicht nur in der Odonatologie durch die internationalen Standards sehr anspruchsvoll und zeitaufwendig geworden. Außer mit Libellen beschäftige ich mich wissenschaftlich ja noch mit Heuschrecken, Reptilien und vor allem mit Fledermäusen. Meine Sammlung libellenkundlicher

gut unser funktionierendes europäisches Netzwerk, das Nordafrika im Übrigen mit einschließt. Persönlich austauschen können wir Libellenkundler uns bei regelmäßig stattfindenden regionalen und internationalen Treffen wie z.B. bei dem alle zwei Jahre stattfindenden Internationalen Libellensymposium. Das nächste Symposium findet übrigens 2013 in Freising statt.





Darüber hinaus sitze ich auch im wissenschaftlichen Beirat der polnischen Libellenzeitschrift Odonatrix sowie im Führungsgremium des "Verbreitungsatlas der Libellen Deutschlands".

Erzählen Sie uns ein bißchen von Ihrer wissenschaftlichen Arbeit als Libellenexperte. Aus welchen wissenschaftlichen Bereichen setzt sich die Libellenkunde eigentlich zusammen?

Bernd Kunz: Wir haben in der Libellenkunde (Odonatologie) drei große wissenschaftliche Bereiche: die Taxonomie (Beschreiben von Arten), die Faunistik (Verbreitung der Arten) und die Biologie (Lebensweise und Verhalten der Arten). Ein gutes Netzwerk aus professionellen Wissenschaftlern hilft, spezielle Aufgabenbereiche der wissenschaftlichen Arbeit abzugeben – z.B. Gen-

ren arbeite ich nun an dieser Frage. Ich habe eine spezielle Methode entwickelt, mit der ich seit zwei Jahren monatlich an der gleichen Stelle Larven fange, um ein wissenschaftlich fundiertes Ergebnis zu erhalten. Dafür steht man dann drei Stunden im Bach, bei jeder Jahreszeit. Die Larven werden mit einer Digitalkamera fotografiert, danach zurück in den Bach gelassen und später zu Hause am Bildschirm vermessen.

Ohne Computer geht heutzutage also auch in der Libellenforschung nicht viel. Dennoch sind Sie nach eigenen Aussagen die meiste Zeit draußen in der Natur unterwegs - und das bei Wind und Wetter. Das klingt sehr nach mühevoller Kleinarbeit.

Bernd Kunz: Die Schweden haben die treffende Bezeichnung "Feldbiologe". Schriften umfaßt derzeit etwa 2.500 analoge und 5.500 digitale Publikationen. Das alleine aktuell zu halten und ständig zu erweitern, ist ein großes Stück Arbeit.

Wie sehen denn die Zusammenarbeit und der Umgang mit anderen Libellenexperten aus. Trifft man sich regelmäßig?

Kunz: Da-Bernd durch, daß die meisten Libellenkundler weltweit sozusagen dieselbe "Macke" haben, ist der Umgang relativ entspannt. Zudem gibt es kaum hauptberufliche Libellenkundler außerhalb der Bionik - es gibt kaum Hierarchien, da diskutiert ein Professor eben mit einem Laien auf Augenhöhe. Als ich im Juni in Sardinien war, habe ich auch Material für Kollegen in Deutschland, Holland, Belgien und Portugal gesammelt. Das zeigt ganz

Sie beschäftigen sich bereits seit Ihrer Jugend mit Libellen. Wissen Sie selber noch genau, wie viele wissenschaftliche Berichte und Fotos da im Laufe der Jahre entstanden sind?

Bernd Kunz: Wissenschaftliche Publikationen schaffe ich meist nicht mehr als zwei oder drei im Jahr. Zusammen mit populärwissenschaftlichen Artikeln bin ich gerade bei 50 angelangt. Bisher habe ich auch schon über hundert Vorträge über Libellen gehalten, während mein Bildarchiv mittlerweile auf weit über 10.000 Libellenfotos angewachsen ist. Mit jeder Exkursion und dank der modernen Digitalkamera kommen immer mehr Aufnahmen hinzu.

Libellen können dank ihrer Facettenaugen, die wie ein Mosaik aufgebaut sind, hervorragend sehen. Was die meis-



Wenn jedes zweite Haus einen Dachs hätte, wäre unser Wetter schon bald wieder normal.

I Fordern Sie die neue Dachs Info-Broschüre an.



info@stc-hohenlohe.de www.stc-hohenlohe.de

ten nicht wissen – Libellen verteidigen genauso wie manche Säugetiere oder Vögel ihr Revier gegen Konkurrenz und gehen bei der Paarung ziemlich rabiat vor. Was interessiert Sie am meisten – das Entwicklungsstadium von der Larve im Wasser bis zur flugfähigen Libelle? Das Jagdverhalten?

Kunz: Mein Bernd Interesse gilt allen Aspekten der Odonatologie, da bin ich nicht festgelegt. Verhaltensweisen sind immer spannend, egal ob Schlupf, Eiablage, Beutefang oder Paarung. Gerade die digitale Fotografie bietet hier ein enormes Betätigungsfeld für Laienwissenschaftler. Letztes Jahr konnte ich z.B. rein zufällig eine Paarung zwischen zwei Arten, von der Ergreifung des Weibchens über Paarungsrad, Eiablage bis hin zur Trennung genau dokumentieren. Wie sich bei der Recherche herausstellte, war dieser Vorgang weltweit erstmalig komplett dokumentiert worden. Ein Schwerpunkt meiner Arbeit sind Exuvien. Hier habe ich eine der größten privaten Sammlungen weltweit. Exuvien sind die leeren Chitinhüllen, die nach der Verwandlung von der Larve zum Vollinsekt am Halm zurückbleiben. Dadurch habe ich die absolute Gewißheit, daß diese Art sich in diesem Gewässer entwickelt hat. Libellen sind Insekten, die weite Strecken fliegen können: die einzigen jemals auf Island nachgewiesenen Libellen stammten aus der südlichen Sahara!

In Deutschland gibt es zirka 80 Libellenarten. Wie viele einheimische Libellenarten finden Sie an den Bächen, Tümpeln und Flüssen im Hohenloheschen vor?

Bernd Kunz: Soweit ich das überblicken kann. sind bisher in Hohenlohe 54 Arten nachgewiesen worden. In den vergangenen 25 Jahren wurde die Libellenfauna an über 1600 Gewässern kartiert, hauptsächlich in den Landkreisen Hall und Künzelsau. Hohenlohe ist an Gewässern im Bundesschnitt sicher arm. Wir sind Karstgebiet und haben sehr geringe Niederschlagsmengen. Natürliche Gewässer sind selten, große Seen oder Moore fehlen fast vollständig. Hinzu kommt, daß viele kleine Fließgewässer durch Nährstoffeintrag und Begradigungen keine Libellenbiotope mehr darstellen. Dennoch ist Hohenlohe ein Libellenland. Wir haben eine sehr hohe Verantwortung für Fließwasserlibellen. Die Populationen von Gemeiner Flußjungfer und Kleiner Zangenlibelle an der Jagst sind mit mehreren Millionen Tieren jedes Jahr eine Quelle für die voranschreitende Wiederbesiedlung dieser Arten in Süddeutschland. Ein weiterer Biotoptyp sind die Dolinen in der freien Landschaft, von denen leider schon 4/5 verschwunden sind. Sie führen meist nur im Frühjahr Wasser und beherbergen eine speziell darauf angepaßte Fauna.

Libellen fliegen in der Regel von Mitte April bis in den November. Es gibt aber anscheinend auch einige wenige Arten, die auch im tiefsten Winter aktiv sind. Stimmt das?

Bernd Kunz: Ja, in Deutschland haben wir zwei Arten von Winterlibellen, beide kommen auch in Baden-Württemberg vor, die Gemeine Winterlibelle auch in Hohenlohe. Es sind Kleinlibellen, um die 40 mm "groß" und sehr unscheinbar braun gefärbt. Seit drei Jahren besuche ich "meine" Winterlibellen an einem Platz im Burgbergwald und protokolliere ihre Verhaltensweisen. Kommenden Winter möchte ich bei einigen von ihnen Datenlogger anbringen, die Temperatur und Luftfeuchtigkeit im 30-Minutentakt messen und aufzeichnen. Besonders interessant ist dies, wenn die Tiere wie vor zwei Jahren unter einer 20 - 30 cm hohen Schneedecke verschwinden. Ich habe ein paar Libellen damals ausgegraben und sie waren quicklebendig!

Sie kennen sich wahrscheinlich nicht nur mit den einheimischen Libellen aus. Wie oft waren Sie auch schon im Ausland unterwegs, um Libellen zu beobachten?

Bernd Kunz: Mit Erlangen des Führerscheins verlagerte sich mein Interesse Mitte der 1980er zunächst auch nach Südfrankreich. Kaum zu glauben, daß wir damals 1.000 km weit gefahren sind, nur um etwa eine Gemeine Flußjungfer zu sehen. Heute setze ich mich aufs Rad, rolle 10 Minuten ins Tal und sehe sie an der Jagst. 1990 machte ich dann meine erste Reise nach Sardinien, das nur

180 km von Afrika entfernt liegt und daher einige "afrikanische" Arten beherbergt. In der logischen Konsequenz kam 1998 dann Tunesien in mein Blickfeld. Leider wurde das Reisen dort nach dem 11. September 2001 immer beschwerlicher, auf meiner letzten Reise 2002 war ich in den Hotels im Hinterland fast immer der einzige Gast. Erfreulicherweise habe ich gerade Kontakt zu einer Doktorandin in Gabès, die mit Libellen arbeitet.

Libellen werden ja gerne als fliegende Edelsteine oder Juwelen der Lüfte bezeichnet, was sich zum Teil im Namen – z.B. Smaragdlibelle oder Blauflügel-Prachtlibelle – widerspiegelt. Wie sieht es in diesem Zusammenhang mit dem ökologischen Stellenwert von Libellen aus?

Kunz: Libel-Bernd len sind als hochmobile Insekten mit meist kurzer Entwicklungszeit geradezu ein Parade-Seismograph der Klimaveränderung. Auch hier in Hohenlohe, einst als "Schwäbisch-Sibirien" tituliert. konnten wir das Einwandern neuer Arten gut beobachten und dokumentieren. Es ist aber nicht nur eine Zunahme der Temperatur, die für Veränderungen sorgt, sondern auch die quantitativ und zeitlich veränderte Regenmenge. Die meisten unserer Libellenarten sind hochspezialisiert, echte Edelsteine also. Man kann aus ihrem Vorhandensein direkte Rückschlüsse auf die Qualität eines Biotops ziehen. Leider sind daher auch zwei Drittel aller Arten bei uns gefährdet.

Ob Flurbereinigung, Flußbegradigung oder Monokulturen – der zunehmende Eingriff des Menschen in die Natur bzw. in die Landschaft ist in Naturschützer-Kreisen ein immer wieder heiß diskutiertes



Thema. Wird für die Erhaltung der einheimischen Flora und Fauna genug getan?

Bernd Kunz: Mein Engagement beschränkt sich seit vielen Jahren auf den Artenschutz. Hier kann auch der Einzelne mit wenig Aufwand viel erreichen. Die Zusammenarbeit mit Forst-, Landschaftserhaltungsverband sowie den Umweltbehörden ist sehr erfolgreich. Das Land Baden-Württemberg hat seit vielen Jahren ein Artenschutzprogramm (ASP) auch für Libellen, in dessen Zuge wir hier in Hohenlohe bereits viel Geld verbuddelt haben. Darunter sind Neuanlagen für Gewässer ebenso wie dringend nötige Erhaltungsmaßnahmen. Für einige Libellenarten bedeutet dies konkret, daß wir sie weiterhin in Hohenlohe beobachten dürfen. Die Speer-Azurjungfer wurde über 10 Jahre nicht mehr gefunden. Dann haben wir an ihren ehemaligen Gewässern Maßnahmen durchgeführt. Die Teiche haben sich prächtig entwickelt, und die Speer-Azurjungfer ist wieder da. Erstmals seit 25 Jahren konnten wir 2010 eine aktive Ausbreitung feststellen. Und in Anbetracht der durch die Landesbanken geschredderten Milliarden sind

die paar Euro hier nun wirk-

lich sinnvoll ausgegeben worden. Es ist müßig, darüber zu diskutieren, was der Gesellschaft eine Artenvielfalt wert ist. Was ist es wert, wenn ich meinen Kindern einen Biber oder eine Flußjungfer zeigen kann – nicht im Zoo oder im iPhone-Lexikon, sondern real vor der Haustüre?

Mit dem iPhone geben Sie bereits das Stichwort für die nächste Frage. Handy, Laptop, Facebook – junge Menschen sind heutzutage bestens im Umgang mit den neuesten Medientrends vertraut. Ist die heutige Web 2.o-Generation aber auch noch mit dem Umgang mit der Natur vertraut?

Bernd Kunz: Die Entfremdung von der Natur ist ein seit 30 Jahren schleichender Prozeß. Er ist jedoch nicht unumkehrbar. Die digitale Fotografie hat tausende Menschen dazu gebracht, Natur- und Makrobilder zu machen. Und gerade die medienerfahrenen "Kids" haben einen großen Wissenshunger, da die Zeit zwischen Fragestellung und Antwort durch die schnelle Auffindbarkeit von Suchbegriffen im Internet enorm verkürzt wird. Es ist immer wieder erstaunlich, wie schnell und vor allem analytisch die heutige Generation in einem Thema stecken kann, wenn es sie wirklich interessiert. Dann sollte man sie nicht belehren, sondern sie mit ihren Fragen ernst nehmen und begleiten. Denn: Stehe deinen Kindern nicht mit deinem Wissen im Weg.

Welchen Beitrag könnte der Einzelne außer dem Anlegen eines Gartenteichs noch leisten, um die einheimische Libellenvielfalt zu erhalten?

Bernd Kunz: Libellen sind nur ein winziger Teil vom Ganzen. Da ist es schwierig für den Einzelnen, etwas für die Artenvielfalt zu tun. Allerdings hat der Einzelne als Teil einer Gesamtheit eine ungeheure Macht. Wenn niemand mehr Torf kauft, werden keine Moore mehr abgebaut. Wenn weniger Fleisch gegessen würde, könnte es qualitativ hochwertiger produziert werden, die Menge an bearbeitetem Land ginge zurück und es würde weniger Gülle produziert, die dann nicht mehr unsere Gewässer oder Wiesen belasten würde. In der Ökologie - der Lehre vom Haushalt - hängt alles mit allem zusammen. Wer eine Flasche Wein für 1,29 EUR kauft, sollte sich im Klaren sein, daß nach Abzug des Gewinns und der Kosten für Korken, Etikett, Flasche



Der Dachs ist Weltmeister im

Klimaschutz.

Jeder Dachs erzeugt beim Heizen Strom, erspart unserer Umwelt bis zu 30 t CO² pro Jahr und bringt bessere Noten im Energiepass als jedes andere Heizsystem.

Der Dachs. Der Kessel, der sein Geld verdient.



Center Hohenlohe Bahnweg 28 74595 Langenburg Fon 07905 9119-90

und Werbung für den Inhalt leider nichts übrig bleibt. Aber Geiz ist ja bekanntlich geil. Dennoch kann der Einzelne etwas tun. Das fängt mit dem bewußten Verbrauch von Strom und Wasser an und hört mit ein paar Brennnesseln, die man im Garten mal stehen läßt, noch lange nicht auf. Dann kommt die Vielfalt von alleine zurück.

Autor
Text/Interview: Andreas Scholz,

Fotos: Andreas Scholz & Torsten Haag

Weitere Informationen

Bernd Kunz
Hauptstr. 111
74595 Langenburg
Tel.: + 49 (0)79 05 - 94 07 05 0
E-Mail: libellen@berndkunz.de
Gesellschaft deutschsprachiger
Odonatologen e.V. (GdO)
Web: www.libelulla.org



Ökologisches Bauen mit Holz und Herz

»Bauen ist eine Bauchgeschichte«, findet Odo Haak von den Holzmeistern aus Benningen. »Man muß spüren, ob der Partner, den man wählt, der richtige ist.« Bei den Holzmeistern vertritt man daher eine ganz eigene Philosophie: man möchte mit Herz und mit Hingabe bauen. Und außerdem strikt ökologisch. »Denn«, so Odo Haak, »wenn man den Holzbau ernst nimmt, kann man gar nicht anders.«

In Zeiten der Energiewende sind Schlagworte wie Energieeinsparung, ökologisches Bauen und ganzheitliches Denken in aller Munde. Gehandelt wird jedoch zumeist noch konventionell. »Nehmen wir die Dämmung, die das A und O in jedem Haus ist. Hier wird noch immer Styropor oder Glaswolle verwendet, obwohl es längst naturverträgliche Alternativen gibt. Man sollte sich die Frage stellen, welcher Energieaufwand nötig ist, um diese Stoffe herzustellen.«, so Odo Haak. »Ökologisches Bauen beginnt bereits bei der Planung und der Wahl der Werkstoffe. Wir

arbeiten ausschließlich mit nachwachsenden Rohstoffen aus Cellulose, wie z.B. Papierflocken als Dämmstoff. Alle Materialien sind nahezu CO2neutral. Und die Hölzer, die wir zum Hausbau verwenden, stammen aus der Region.«

Bauen mit Holz ...

Das Holzhaus gilt als sehr naturnahe Wohnstätte. Wobei naturnah nicht unbedingt auch ökologisch sein muß, z.B. was die Herkunft und den Transport der Bestandteile eines solchen Hauses angeht. Kanadische Blockhäuser legen auf ihrer Reise nach Deutschland weite Strecken zurück, ebenso die bekannten skandinavischen Holzhäuser. Was in der »Ökobilanz« zu Buche schlägt. Zudem werden viele Hölzer mit gesundheitsschädlichen Chemikalien behandelt, die das Holz »schützen« sollen. Bei den Holzmeistern geht man einen ganz anderen Weg. Man arbeitet mit regionalen und getrockneten Hölzern, was einen chemischen Holzschutz unnötig macht. Ob Dachstuhl, Anbauten oder der Bau ganzer Häuser, die Nachhaltigkeit steht immer an erster Stelle.

Während sich viele Firmen gerne das ökologische Etikett zu Werbezwecken anheften, ohne dies auch in die Tat umzusetzen, wird bei den Zimmerleuten Naturverbundenheit gelebt. Der Werkstoff Holz tut hier sein Übriges. Man hat tagtäglich damit zu tun und möchte die eigenen Erfahrungen weitergeben. »Holz lebt. Es ist ein lebendiger Stoff, und das spüren alle Menschen, die in einem Holzhaus wohnen.« erzählt Odo Haak. »Ich möchte behaupten, daß sich viele Familien verändert haben, seit sie in einem unserer Häuser wohnen «







... und Herz

Die einzelnen Holzbauelemente werden in der Werkstatt vorgearbeitet und später vor Ort zusammengefügt. So gehen Baumaßnahmen in der Regel zügig voran, was die Kundenzufriedenheit erhöht. »Immer wieder geschieht es«, so Odo Haak, »daß Kunden richtiggehend traurig sind, wenn wir die Baustelle verlassen. Ein Kunde meinte kürzlich, es sei eigentlich schade, daß man nur einmal im Leben baut. Die Kunden spüren, daß wir mit Liebe bei der Sache sind und honorieren das.«

Bei den Holzmeistern möchte man über die Dienstleistung hinaus Bewußtseinsbildung betreiben und sowohl den Häuslesbauern als auch den Architekten den Holzausbau schmackhaft machen. Gerade wurde das neue Bürogebäude fertiggestellt, die »Zukunftswerkstatt Holz«ein Passivenergiehaus, versteht sich. Im Vortragsraum sollen regelmäßige Veranstaltungen und Vorträge zu den vielfältigen ökologischen Themen unserer Zeit stattfinden. Letztlich bedarf es eines Um-

denkens in der gesamten Baubranche. »Mein Wunsch ist«. so Odo Haak, »daß sich die Zuständigen in der EU dazu entschließen, Werkstoffe zu zertifizieren. Dann weiß man, was welcher Werkstoff von der Herstellung bis zur Verarbeitung macht. Und unser Werkstoff, das Holz, wird von allen am besten abschneiden. Es ist nahezu CO2-neutral, stammt aus der Region und wächst immer wieder nach. Mehr geht nicht ...«

Wenn zum natürlichen Material noch ganzheitliches Denken und die Liebe zum Tun dazukommen, kann man verstehen, warum die Holzmeister ihre Arbeit als Berufung sehen. Es bleibt zu hoffen, daß immer mehr naturbewußte Menschen diese Einstellung zu schätzen wissen und sich beim nächsten Hausbau von ihrem Bauchgefühl leiten lassen.

> Autor Michael Hoppe

Mehr Informationen www.dieholzmeister.eu

Wellness - Studio Day - Spa SIE - IHN - PAARI

WIR TUN IHNEN GUT

Kosmetische Gesichts - und K\u00f6rperbehandlunge

 Massagen und B\u00e4der · Sauna, Softdampfbad

Paarwellness -Spezialist

Solarium

· HOT - Stone, HOT - Chocolate

Bei uns im Hause

RELAX Wellness - Studio Ihr Wellnessspezialist www.RelaxLauffen.de

Lauffen Südstrasse 29 07133 - 96 40 68





Ab in die Pilze!

Rauschmittel, Medizin, Delikatesse, Krankheitserreger, Schmarotzer und Bioindikatoren – Pilze erfüllen für Natur und Mensch ganz unterschiedliche Zwecke. Im Sommer und im Frühherbst sorgen sie bei Sammlern wahlweise für kulinarischen Genuß oder Magengrimmen.



Uhr 30 an einem warm**b**feuchten Sonntagmorgen im August. Während die meisten das lange Wochenende zum Ausschlafen genießen und sich um diese Uhrzeit noch einmal im Bett umdrehen, steht der ambitionierte Pilzsammler bereits in den Startlöchern. Mit festem Schuhwerk, obligatorischem Weidenkorb Schweizer Taschenmesser für die »Pilzjagd« bestens ausgerüstet, streift er am frühen Morgen im Wald leise durchs Unterholz. Ein erfahrener Pilzsammler hält seine besten Pilzstandorte aus gutem Grund stets geheim. Ein Wort zuviel - und das Ge-

heimnis ist futsch bzw. an der Stelle, wo sonst normalerweise Steinpilze stehen, sind nur noch Schnittstellen oder abgeknickte Stiele zu sehen. Und darüber ärgert sich der ambitionierte Pilzsammler einfach – schließlich ist dieser stets ein bißchen stolz, wenn er nach einer erfolgreichen Tour mit einem prall gefüllten Korb als Jagdtrophäe neugierige Blicke von Spaziergängern oder anderen Pilzsammlern auf sich lenkt

Pilze sammeln als schönes Hobby an der frischen Luft

Ganz so verbissen sollte es bei der Pilzsuche dann doch nicht zugehen. Die Zeiten nach dem 2. Weltkrieg, denen Nahrungsmittel knapp und somit Speisepilze eine kostenlose magenfüllende Mahlzeit darstellten, sind schließlich vorbei. Pilze sammeln kann heutzutage einfach nur ein netter Zeitvertreib für die gesamte Familie sein, der nebenbei spielerisch einen pädagogischen Auftrag erledigt. Wenn Kinder bei einem Waldbeispielsweise spaziergang zum ersten Mal einen Fliegenpilz sehen, sind diese ganz fasziniert von dem leuchtenden Rot der Pilzkappe. Und die Erwachsenen wiederum freuen sich, daß sie den Kleinen mit pädagogischem Einfühlungsvermögen umgehend auf den Giftgehalt dieses doch im ersten Moment so verführerisch aussehenden Pilzes hinweisen können. Und seien wir doch mal ehrlich – fast jeder von uns hat in der Kindheit auch schon mit dem Schuh flegelhaft auf einen Bovist getreten, um zu sehen, wie sich der Pilz förmlich in Staub auflöst.

Und beim Pilze sammeln kann es auch um mehr gehen als nur um die rasche Auffüllung des Weidenkorbs. »Das Pilzesammeln kann auch in einem gesamtheitlichen Ansatz betrachtet werden und zur Entschleunigung vom oft hektischen Alltag beitragen«, regt Bernhard Scholz an, der für die VHS Pfaffenhofen (Ilm) Pilzexkursionen anbietet. »Vieles wird heutzutage immer schnelllebiger. Kinder und Erwachsene verbringen immer mehr Zeit am Computer bzw. auf der Autobahn, als in der freien Natur«, stellt Bernhard Scholz fest, »Beim Pilzesammeln kommt man innerlich ein bißchen zur Ruhe. ist dabei an der frischen Luft und nimmt bei der Gelegenheit auch wieder die Natur

Schließlich sehnt sich keiner nach dem Verzehr von Semmelknödeln in bayerischer Schwammerlsoße freiwillig nach einer Lebensmittelvergiftung. Pilzvergiftungen können auch schnell tödlich enden. So sind beispielsweise in der Geschichte auch schon einige prominente Personen Opfer einer Pilzvergiftung geworden - ob durch ein Unglück oder einen erfolgreich ausgeführten Mordplan, sei einfach mal dahingestellt. Jedenfalls wird auch heute noch davon ausgegangen, daß



bewußter wahr wie z.B. den Geruch von frischem Moos oder die pieksende Tannennadel«, schildert Bernhard Scholz.

Vor dem Verzehr hört der Spaß auf und beginnt der Ernst

Spätestens dann, wenn die Unsicherheit da ist, ob es sich bei dem gefundenen Pilz tatsächlich um einen eßbaren Perlpilz handelt und nicht um einen ähnlich aussehenden giftigen Pantherpilz, hört aber der Spaß bei den meisten Hobbypilzsammlern auf. der Knollenblätterpilz einst für das Ableben des Römischen Kaisers Claudius, Papst Clemens VII sowie Kaiser Karl VI verantwortlich war. Doch lassen sich Pilze einfach so in die Schwarz-Weiß-Schublade "essbar=gut" und "giftig=böse" stecken? Sicher nicht – denn Pilze warten mit mehr Superlativen auf, als zunächst angenommen.

Pilze sind Multifunktionstalente

Pilze (lat.: fungi) sind z.B. wichtig für das Pflanzenwachstum und erfüllen so

Für deutlich mehr Gesundheit, höhere Lebensqualität und Leistungsfähigkeit



• INGUG ganzheitliche Iherapie • wissenschaftliche Errungenschaften der Luft- u. Raumfahrttechnologie in Anlehnung an die TCM

GESUNDHEITSPRAXIS BIOENERGETIK • med. u. wissenschaftlich belegt • Annette Zurreck • J.-Phil.-Palm-Str. 43 • 73614 Schorndorf

607181 669347



Crleben Sie bei mir eine Kosmetikbehandlung die Ihnen ein gesundes, strahlendes Aussehen schenkt, Ihren Geist mit tiefer Entspannung und Ihre Seele mit harmonischer Leichtigkeit versorgt.

Neben den einzigartigen Kosmetikbehandlungen mit individuell, frisch gerührten Behandlungsprodukten oder eine der wundervollen Dr. Hauschka Behandlungen, erhalten Sie in meinem Geschäft ausgiebige und individuelle Beratung, alle Pflegeprodukte von Dr. Hauschka und Martina Gebhardt sowie ein kleines, feines Angebot von hochwertigen selbst hergestellten duftenden Naturseifen und frischen Cremes.







Ramona Stickel In der Schlaghälde 34 74629 Pfedelbach-Windischenbach Telefon 0 79 41 / 64 91 92

Dr. Hauschka Kosmetik

Naturkosmetik@t-online.de





eine wertvolle Funktion zur Erhaltung oder Förderung eines Ökosystems. Die Lehre von den Pilzen - auch besser unter dem Fachbegriff Mykologie bekannt - besagt, daß Pilze auf organische Nährstoffe in ihrer Umgebung angewiesen sind. Pflanzen wiederum binden Chlorophyll für die Photosynthese. Damit ein Ökosystem aufrechterhalten werden kann, muß ausreichend Biomasse produziert und wieder abgebaut werden. Einen großen Anteil am Abbau von Biomasse tragen Pilze, während die Produktion von Biomasse u.a. auch die Aufgabe des Chlorophylls in den grünen Pflanzen ist. Ohne die Koexistenz bzw. das chemische und biologische Zusammenspiel von Pflanzen und Pilzen gäbe es auf der Erde weniger Leben bzw. würde das Ökosystem Erde in weniger als vier Wochen zusammenklappen.

Im Kreislauf der Natur übernehmen Pilze also bedeutende abbauende Aufgaben oder bilden mit Pflanzen eine erfolgreiche Symbiose. Parasitäre Pilze hingegen befallen und schädigen lebende Organismen und sorgen dadurch wiederum für einen schnellen Abbau, wodurch ebenfalls wieder neuer Platz zum Leben entsteht. "Die Krause

Glucke befällt z.B. gerne geschwächte Kiefern", bestätigt Bernhard Scholz, der in der Hallertau regelmäßig im Wald Pilze sammelt.

Der eigentliche Pilz steckt meist in der Erde

Der eigentliche Pilz ist in Wahrheit nur der Fruchtkörper. Der eigentliche Pilz lebt meist als fadenartiges Gebilde (lat.: Myzel) in der Erde oder am Baumstamm. Auch Flechten zählen zu den Pilzen, die zudem als wichtige Bioindikatoren fungieren. Anhand ihrer Häufigkeit bzw. ihres Fehlens können Wissenschaftler wichtige Rückschlüsse auf die Umweltqualität eines Biotops schließen. Schimmelpilze in der Wohnung dagegen lassen eher gewisse Rückschlüsse auf die Lebensweise des Menschen zu. Insgesamt gibt es weltweit über 100.000 Pilzarten, die in unterschiedliche Ordnungen und Gattungen eingeteilt werden. Zu den bekanntesten einheimischen Pilzordnungen zählen Röhrlinge, Porlinge, Lamellenpilze, Leistlinge und Morchel- oder Becherlingähnliche.

Pilzen werden magische Kräfte nachgesagt

Tagliatelle in Pfifferlingsauße oder Pizza fungi - Pilze landen nicht nur als Delikatesse in Feinschmecker-Restaurants oder als Pizzabelag auf dem Teller, sondern wurden und werden in einzelnen Kulturkreisen als Rauschund Heilmittel verwendet. Im Mittelalter wurden einigen Pilzsorten dämonische und mystische Effekte zugesprochen. Und so wurden vor allem Zauberpilze bei magischen Ritualen und spirituellen Zeremonien gerne eingesetzt. Bezeichnenderweise werden auch heute noch Stellen, an denen Pilze in auffälliger kreisförmiger Ansammlung aus dem Boden »schießen« als Hexenring tituliert. Im Mittelalter ging der Volksmund davon aus, daß Hexen und Feen sich an den kreisförmigen Pilzansammlungen für magische Zusammenkünfte trafen.

Sogar im mittelalterlichen Bier fanden sich nicht nur Hopfen, sondern auch Zauberpilzextrakte wieder.

Einzelne schamanische Völker in den einstigen Sowjetrepubliken verehrten den Fliegenpilz wegen seiner ek-

statischen Eigenschaften bis in das 20. Jahrhundert hinein. Der Fliegenpilz wurde obendrein früher auch verwendet, um Mücken auszuschalten. Dazu legte man gezuckerte Fliegenpilzscheiben in eine Schale Milch und wartete, bis die Fliegen von dem süßen Aroma angelockt wurden und das »süße Gift« nach einer Weile wirkte - daher rührt auch der Name Fliegenpilz, Mückenschwamm oder Fliegenteufel. Auch in der Flower-Power- und der Hippie-Bewegung Ende der Sechziger Jahre wurde nicht nur psychedelische Musik, sondern auch der ein oder andere halluzinogene Pilz (engl.: magic mushrooms) konsumiert. Seit einigen Jahren beobachten Präventionsexperten der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung wieder einen verstärkten Konsum von psychoaktiven Pilzen in der Technoszene. Und die halluzinogenen Pilze besorgen sich die Raver nicht etwa illegal bei einem Dealer in einem dunklen Hinterhof, sondern sammeln diese auf bunten Blumen- und Weidewiesen einfach selber oder züchten diese bei ausreichend Fachkenntnissen sogar im eigenen Garten. »Zurück zur Natur« heißt in diesem Fall das nicht unbedingt nachahmenswerte Motto.

Auch Forscher und Mediziner beschäftigen sich intensiv mit Pilzen

Doch nicht nur in der Musikszene, sondern auch in der Literatur wird die Pilzkunde verehrt. Graf von Rummelsdorf heißt etwa der geniale Erfinder aus der Comicreihe Spirou und Fantasio des bekannten Zeichners André Franquin, aus dessen Feder auch die berühmte Cartoon-Figur Gaston stammt. Der Graf von Rummelsdorf ist ein renommierter Mykologe, dessen Erfindungen zumeist auf Pilzforschung beruhen - so z.B. auch das Metomol, daß alle Metalle weich werden läßt. In der Medizin und bei der Erzeugung von Lebensmitteln spielen Pilze ebenfalls eine wichtige Rolle. So wurde Mitte des 20. Jahrhunderts in den USA nachgewiesen, daß das aus einer bestimmten Pilzgattung gewonnene Präparat Psilocybin Depressionen lindert. In der Lebensmittelindustrie kommt bei der Käse- und Milchproduktion hingegen Hefepilzen eine zentrale Funktion zu.

Und beim Thema Lebensmittel wären wir schon wieder bei den drängendsten Pilzfragen gelandet - welche Pilze schmecken am besten. und wo und wann findet man Pilze? »Es muß feucht genug, aber es darf auch gleichzeitig nicht zu kalt sein«, nennt Torsten Haag vom NABU Schwäbisch Hall eine klimatische Bedingung für Pilzfunde. »In einer einseitigen Waldstruktur wird es kaum eine große Pilzvielfalt geben«, gibt der Gaildorfer Pilzsachverständige Karl-Heinz Johe ebenfalls einen wichtigen Hinweis. Bernhard Scholz bemängelt die ökonomische Sichtweise von manchen Waldbesitzern, die nur das

das ökologische Problem von reinen Fichtenmonokulturen sehen und stellt dennoch einen hohen Pilzbestand fest. »Ich finde nicht, daß es immer weniger Pilze in unseren Wäldern gibt – es gibt einfach nur immer mehr Menschen, die den Wald gezielt nach Pilzen absuchen«, ist sich Bernhard Scholz ziemlich sicher.

Der Steinpilz ist der Deutschen liebster Speisepilz

Neben ph-Wert, Temperatur, Nährstoff- und Wassergehalt des Bodens kann auch die Anzahl an von Pilzen verwertbarem organischem Material die Suche im Wald nach Speisepilzen beeinflussen. Zu den bekanntesten einheimischen Speisepilzen zählen Rotkappe, Maronenröhrling, Wiesen-Egerling, Schirmpilz, Birkenpilz, Pfifferling und natürlich der Steinpilz. »Der Steinpilz ist in der Gastronomie jedoch am beliebtesten«, meint Christoph Bärtle, der Pächter des Seestübles am Diebachsee in Fichtenberg. »Nicht nur Litauen, Lettland oder der Bayerische Wald sind sichere Steinpilzgegenden - auch hier im Schwäbisch-Fränkischen Wald finde ich reichlich Steinpilze, die bei mir gleich in der Pfanne brutzeln«, verrät Pilzfan Bärtle.

Pilzgerichte gibt es in vielen Variationen

Waldstruktur wird es kaum eine große Pilzvielfalt geben«, gibt der Gaildorfer Pilzsachverständige Karl-Heinz Johe ebenfalls einen wichtigen Hinweis. Bernhard Scholz bemängelt die ökonomische Sichtweise von manchen Waldbesitzern, die nur das Nutzholzpotenzial, aber nicht Ob Pilzrisotto, Pilzragout, Rinderfilet mit Pilzgout, Rinderfilet mit Pilzschriet, Pilz-Soufflé, Parasolschnitzel, Steinpilz-Carpaccio, Omelette mit Pilzfüllung oder Chinesische Morchelschriet für Pilzgerichte in der Gastronomie scheinen in der Tat unerschöpflich. Pilzgerichte

ze bereichern jede Speisekarte - das bestätigt auch der gelernte Koch Andreas Berg, der im Mainzer Raum bereits in mehreren gastronomischen Betrieben gearbeitet hat. »Ich bin immer wieder überrascht, wie einfallslos einige Restaurants gerade während der Spargelzeit agieren. Da wird mit »Frischer Spargel an Sauce Hollandaise« immer das Gleiche angeboten, dabei könnte eine pfiffige Pilzkreation das Spargelgericht auch mal geschmacklich aufpeppen«, empfiehlt Berg. »Die Trüffeln sollte man natürlich auch nicht vergessen. Mit Trüffelsalz läßt sich sogar ein einfaches Spiegelei an Blattspinat veredeln«, ergänzt Christoph Bärtle. Der Trüffel ist nicht nur edel, sondern im wahrsten Sinne des Wortes auch »sauteuer«. Während früher tatsächlich Trüffelschweine für die Pilzsuche eingesetzt wurden, sind es heutzutage speziell abgerichtete Hunde, die den Speisepilz in der Erde aufspüren. Ein Kilo weiße Trüffeln kann mehrere Tausend Euro kosten.

Die Aufbewahrung ist eine Wissenschaft für sich

Pilzexperten verstehen es darüber hinaus, Pilze fachmännisch zu reinigen, zu trocknen und zu konservieren. Ireneus Jan Szczerbinski ist als Pilzsachverständiger der Deutschen Gesellschaft für Mykologie e. V. (DgfM) für die Gegend um Künzelsau zuständig und versteht sich bestens auf die Aufbewahrung von Pilzen. »Ich konserviere geeignete Pilze, (in der Regel sind das Röhrenpilze), indem ich sie trockne«, erklärt der Pilzexperte. Die lange Lagerungsmöglichkeit der Krausen Glucke hat es hingegen Bernhard Scholz angetan. »Dieser





Natürliche Schönheit



Kleingartacher Str. 21 . Schwaigern Stetten Tel. 07138. 6003 . Mail: info@urholz.de

www.urholz.de





tolle Speisepilz hält mindestens länger als eine Woche im Kühlschrank«, weiß der Pilzfreund aus eigener Erfahrung. Darüber hinaus erfahren Pilze auch als Gewürz, Öl oder Pulver weitere Verwendungszwecke.

Pilze bei Unsicherheit besser stehen lassen

Vor allem mangelnde Pilzkenntnisse setzen dem Laien bei der Verwendung bzw. der Weiterverarbeitung von Pilzen aber oft Grenzen. So wissen die meisten nicht, daß bei Pilzen wie dem Schopftintling die natürliche Zersetzung schon nach Stunden einsetzt. Um einer Lebensmittelvergiftung vorzu-

beugen, empfehlen Pilzsachverständige daher sich stets an einige »Goldene Regeln« bei der Pilzsuche im Wald zu halten - z.B. nur bekannte Pilze und gesunde bzw. wurmfreie Exemplare sammeln, Pilze in luftigen Körben transportieren oder gesammelte Pilze - falls möglich - noch am selben Tag essen. Karl-Heinz Johe weiß um die potenziellen Risiken beim Pilze sammeln. »Der Giftpilz in unseren einheimischen Wäldern, der etwa für 90% der tödlich verlaufenden Pilzvergiftungen bundesweit verantwortlich zeichnet, ist der Grüne Knollenblätterpilz und da bestehen nicht nur Verwechslungsmöglichkeiten mit bestimmten Champignons«, erklärt der Pilzexperte aus dem Limpurger Land.

In der Tat existiert zu manch einheimischen Speisepilz ein giftiger Doppelgänger. Und wer einen solchen Doppelgänger erwischt, weil er zu unvorsichtig war, riskiert schnell eine Pilzvergiftung und kann dann über den bekannten Spruch »Alle Pilze sind eßbar – manche sogar öfter« nicht unbedingt lachen. Zu den häufigsten Beschwerden bei einer Pilzvergiftung zählen je nach Pilz u.a. Übelkeit, Brechdurchfall, Bauchdrücken, Halluzinationen oder Schweißausbrüche. Daß bei einer Pilzvergiftung nicht nur die Symptome allein, sondern sowohl das zeitliche Auftreten dieser als auch die gegessene Menge eine wichtige Rolle bei der Behandlung spielen, weiß Karl-Heinz Johe aus seiner langjähri-

gen Erfahrung nur zu gut. »Bei Brechdurchfällen und Schweißausbrüchen ist es anzuraten, nicht erst nach einem Tag anhaltender Beschwerden einen Arzt zu konsultieren. Bei manchen Pilzen kann es da schon zu spät sein dann nützt auch das Magenauspumpen nichts mehr«, erläutert der Pilzsachverständige. »Das Fatale an Pilzvergiftungen ist auch manchmal der unberechenbare Symptomverlauf. So können Symptome schon kurze Zeit nach einer Pilzmahlzeit auftreten oder auch wie z. B. beim leberschädigenden Grünen Knollenblätterpilz erst nach 2 Tagen. Bei nierenfunktionszerstörenden Pilzgiften kann es sogar über 1 Woche sein", erklärt Karl-Heinz Johe. Es muß aber nicht immer gleich















Profitieren Sie von unserer Pflanzenvielfalt:

Zertifizierte, gebietsheimische Bäume und Gehölze, Allee- und Obstbäume, Beerenobst, Rosen, Schling,- Kletter- und Heckenpflanzen. Gerne bepflanzen und pflegen wir auch Ihren Garten bzw. Ihre Anlage.



74523 Schwäbisch Hall, Fon 0791-930950, info@waller-baumschulen.de, www.waller-baumschulen.de

eine akute Pilzvergiftung im Spiel sein. »Manche Menschen vertragen einfach manche Speisepilze nicht«, sagt Karl-Heinz Johe, der daher Anfängern rät, erst einmal mit kleinen Pilzmengen anzufangen.

Pilzsachverständige sind wichtige Ratgeber und Informationsquellen

Wer bei Pilzen auf Nummer sicher gehen und mehr über die Welt der Pilze erfahren möchte, wendet sich am besten an einen Pilzsachverständigen. Apotheken, Landratsämter oder Gemeindeverwaltungen händigen gerne die Adressen der für die jeweilige Region zuständigen Pilzsachverständigen aus. Auch auf der Website der Deutschen Gesellschaft für Mykologie (DgfM) gibt es eine Liste mit Pilzsachverständigen aus dem gesamten Bundesgebiet. Was zu den Aufgabengebieten von Pilzsachverständigen gehört, erklärt der Künzelsauer Pilzsachverständige Ireneus Jan Szczerbinski. »Als Pilzsachverständiger organisiere ich u.a. Vorträge und Lehrwanderungen zur Pilzaufklärung und beantworte dabei typische Fragen der Teilnehmer wie z.B. »Sind Pilze immer noch durch Tschernobyl verstrahlt?« oder »Dürfen Pilzgerichte aufgewärmt werden?«, listet der Pilzexperte auf. »Außerdem beraten wir am Telefon und geben Anfängern auch Literaturtipps«, fügt sein Gaildorfer Kollege Karl-Heinz Johe hinzu. »Die Statuten der DGfM sehen allerdings eine Pilzbestimmung per Telefon oder anhand einer Digitalfotografie nicht vor«, sagt Karl-Heinz Johe. In solchen Fällen empfiehlt es sich, mit dem gefundenen Pilz direkt vor Ort bei dem jeweiligen Pilzsachverständigen vorbeizukommen. Die individuelle Pilzberatung liegt Karl-Heinz Johe besonders am Herzen. »Neulich rief mich eine Frau an, die ihren Mann zum Geburtstag mit einem Pilzführer im Hosentaschenformat überraschen wollte. Letzten Endes haben wir meinen Buchtipp zusammen mit ihrem Mann an seinem Geburtstag bei einer Pilzexkursion getestet«, erzählt der Gaildorfer.

Bundesweit erreichbare Giftnotrufzentralen

Auch mit den bundesweit erreichbaren Giftnotrufzentralen kooperieren die regionalen Pilzsachverständigen, die als Bindeglied zwischen Kliniken und Patienten



VERTRAGSHÄNDLER

Bio? ...logisch!

Genuss aus dem Naturkostfachgeschäft Mühlbacher Str. 22 75056 Sulzfeld Tel 07269/919537

Frisches aus der Region

fungieren. »In der Regel werden die eingehenden Anrufe, die sich inhaltlich auf Vergiftungen von Pilzen beziehen, an regionale Pilzsachverständige wie mich weitergeleitet. So gibt es auch Anrufe, daß Kinder beim Spielen im Garten einen Pilz gefunden und angebissen haben«, erklärt Karl-Heinz Johe. In solchen Fällen kommt es schon mal vor, daß Karl-Heinz Johe mit seinem Mikroskop Erbrochenes und Pilzputzreste untersucht, um herauszufinden, welcher Pilz für die Pilzvergiftung verantwortlich ist. Ein gutes Pilzbestimmungsbuch oder noch besser der Kontakt zu einem Pilzsachverständigen können bei Unwissenheit nie schaden, denn es muß einem ja nicht so wie mit der Liebe ergehen - denn bei der Liebe merkt man/frau manchmal erst hinterher, ob sie einem bekommt".

Autor

Text und Fotos: Andreas Scholz

Weitere Informationen Deutsche Gesellschaft für Mykologie e. V. (DGfM), www.dgfm-ev.de

Giftnotrufzentrale Baden-Württemb. 79106 Freiburg im Breisgau Tel.: + 49 (o) 76 1 - 19 24 0

Buchtipps für Einsteiger:

- 1 mal 1 des Pilzesammelns (Walter Pätzold und Hans E. Laux, Kosmos) - Pilze sicher bestimmen, delikat zubereiten (Fridhelm u. Renate Vok,

Buchtipp für Fortgeschrittene: Der große BLV Pilzführer für unterwegs (Ewald Gerhardt, BLV) (Fridhelm u. Renate Vok. Ulmer)

EINKAUFSERLEBNIS

- · Täglich knackig frisches Obst und Gemüse
- · Säfte und Erfrischungsgetränke für jeden Geschmack
- · Tiefkühlspezialitäten
- · Knusprig frische Backwaren und Brotspezialitäten
- · Großes Sortiment an Bioweinen aus der Region und der Welt
- · Auswahl an Fisch und Meeresfrüchten
- · Käsedelikatessen
- · Asiatische und ayurvedische Gerichte

Qualitäts-Garantie: Vom Bundesverband Naturkost Naturwaren Einzelhandel kontrollierter Naturkost-Supermarkt. Aktuelle Sonderangebote unter www.vita-aktiv.de



Alles für Ihr Wohlbefinden

Der neue Naturkosmetik- und Wellnessbereich auf über 100 m²





NATURKOSTMARKT

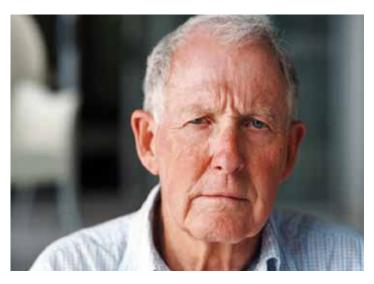
Flößerstraße 60 · In der Rommelmühle 74321 Bietigheim-Bissingen Tel. 0 71 42/7 77 88-20, Fax 0 71 42/7 77 88-21 info@vita-aktiv.de, www.vita-aktiv.de

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag 9.00-19.00 Uhr Samstag 8.00-16.00 Uhr

- Kostenlose Parkplätze direkt vor dem Haus
- Fachkundige und kompetente Beratung.

Nach 66 Jahren da fängt das Leben an?



»Mit 66 Jahren da fängt das Leben an «, sang einst Udo Jürgens. 66 Jahre ist es nun her, daß die schlimmste Katastrophe in unserem Land zu Ende ging, die es bisher wohl je für uns gegeben hatte – der Zweite Weltkrieg.

Haben wir inzwischen begonnen, mit 66 Jahren Frieden, das Leben zu leben, zu lieben und für dieses Geschenk dankbar zu sein, in einem der ganz wenigen Länder mit so einer langen Friedensphase leben zu dürfen? Sind wir inzwischen weise, verantwortungsbewußt und selbstbewußt genug, uns an die Spitze zu stellen? Zu sagen, wir wissen, wie man Krieg macht. Wir wissen wie weh Krieg tut. Wir wissen, wie es ist, der Verlierer zu sein. Wir wissen, wie schmerzvoll ein

Zerreißen des Landes und wie schwierig das Wieder-Zusammenfügen ist. Und wir wissen, daß es zu Frieden keine Alternative und kein Wenn und Aber gibt.

Ich habe da so meine sehr starken Zweifel. Um wirklich weise zu sein, nicht nur geschichtlich informiert(!), müssen wir alle unsere Augen öffnen, viel weiter öffnen, als es die meisten von uns tun und bereit sind, es zu tun. Wir müssen erkennen, daß dieser Krieg immer noch nicht wirklich beendet und verarbeitet ist. Ich meine hier nicht die politisch korrekte Betrachtungsweise und Sortierung von Gut und Böse.

Erst wenn wir die subtilen Zeichen erkennen und bereit sind, sie anzuschauen, anzugehen, zu verarbeiten

(helfen), uns damit auseinanderzusetzen, dann und nur dann können wir wirklich sagen, wir sind die erste Generation, die in ihrem ganzen Leben noch nie Krieg erleben mußte, die ersten, die ihr ganzes Leben bisher in Frieden und vergleichbarer Sicherheit verbringen durften. Dann sind wir auch berechtigt, uns international Gehör zu verschaffen und ein wirklicher Vermittler - ein wissender und weiser - Vermittler und Vorreiter in Sachen Friedenserhalt zu sein. Und nur dann können wir auch den Menschen in unserem Land in Zukunft helfen und sie wirklich integrieren, die heute aus Kriegs- und Krisengebieten hierher fliehen. Und um den Ländern, die noch nicht begriffen haben, daß Prügeln asoziales Sandkastenniveau ist, ein wirklicher Partner zu werden, auf den sie hören.

Was meine ich nun mit: »Dieser Krieg ist immer noch nicht wirklich beendet und verarbeitet?« Es gibt im Zusammenhang mit dem 2. Weltkrieg, pauschal beschrieben, Menschen mit zweierlei Verbindung zu diesem Krieg. Zum einen die, die den Krieg noch am eigenen Leib als Kinder oder Kleinkinder erfahren haben. Und diejenigen, die in der Nachkriegszeit von Eltern erzogen worden

waren, die selbst als Jugendliche oder Erwachsene den Krieg als Soldaten und Gefangene oder aber als Bombenopfer und Verlierer im eigenen Land erlebt hatten.

Stellen wir uns einmal nur vor, wie es für ein Kind gewesen sein muß, in einem unsicheren, stickigen Keller zu sitzen, übermüdet, hungrig, verängstigt, frierend zusammengedrängt. Erwachsene weinen, zittern, beten, dazwischen die Kinder. Kinder. die hier auch lernen: Meine Eltern haben genauso unendliche Angst wie ich, sind genauso hilflos wie ich. Meine Eltern können mich nicht schützen. Ich kann mich auf die Eltern nicht stützen. Ich kann mich auf nichts und niemand verlassen ... Und draußen kommen die dröhnenden Bomber immer näher, dann überall das Aufschlagen und Explodieren der Bomben, das Bersten von Steinen, der Boden zittert, dann das Bellen der Flagg, Feuergeruch.

Jedes Ereignis, jedes Erleben, jede Handlung, jedes Wort löst in uns Reaktionen und Gefühle aus, die das Unterbewußtsein speichert. Und zwar speichert es sie mit genau der Bewertung, mit genau dem Gefühl aus dem Altersbereich, in dem das Geschehen stattgefunden hat. Ein Dreijähriger hat das Dröhnen der Flugzeugmotoren genau an die Angst und Hilflosigkeit gekoppelt, die er damals im Keller empfunden hat. Genau mit dieser »Bewertung« wurde der Lärm im Unterbewußtsein »einprogrammiert« und genau mit dieser »Bewertung« oder Koppelung bleibt er im Unterbewußtsein bis ans Lebensende bestehen.

Ietzt wollen wir diese Geschichte einmal weiterspinnen. Nehmen wir an, dieser Mensch – nennen wir ihn einfach mal Peter -, hatte insgesamt Glück, den Krieg zu überleben. Nehmen wir jetzt einmal weiter an, er war damals sehr, sehr jung und kann sich heute wirklich nicht mehr an diese Ereignisse aktiv erinnern. Jeder von uns denkt doch: »Ach, der Peter war doch noch sooo klein, der weiß ja Gott-sei-Dank nichts von damals!« Das ist aber leider nicht so! Dieser kleine Peter hat tief innen in seinem Unterbewußtsein eine alte Programmierung - Dröhnen = Lebensgefahr = Angst, Panik, Hilflosigkeit.

Nehmen wir einmal weiter an, er steht viele zig Jahre später an einer vielbefahrenen Straße und ein großer, schwerer LKW donnert vorbei. Und langsam, anfangs unmerklich, aber konsequent, bahnt sich die alte Angst und Panik einen Weg nach oben ins Bewußtsein, aber ohne die Kriegsereignisse mit nach »oben« zu ziehen. Oft kann das Tage, Wochen, Jahre dauern, in der sich diese Angstund Panikgefühle dann allmählich verstärken und sich schließlich bei jedem Motorengeräusch einstellen.

Sind wir mal ganz gemein und spinnen diese Geschichte noch weiter. Der heute vielleicht 66-, 70-jährige Peter schämt sich natürlich für seine »alberne« Angst. Auch sein Umfeld, seine Familie verstehen nicht, warum er jedes Mal Ängste, Herzra-

sen, Zittern, Schweißausbrüche bekommt, wenn er ein, vielleicht nicht einmal lautes (Motoren)geräusch hört. »Der spinnt doch!«, heißt es hinter vorgehaltener Hand. Also schweigt er ab jetzt lieber, aber die Angst bleibt. Ja, sie verstärkt sich sogar von Mal zu Mal. Aus ihr wird sehr bald eine Angst vor jeglicher Lautstärke und zusätzlich eine Angst vor der Angst.

Ich denke, jeder von uns, auch die jungen Menschen (denken Sie an den Jugoslawien-Krieg / ca. 1991 bis 1999) kennt alte Menschen oder Menschen aus ehemaligen Kriegsgebieten, die solche oder andere unerklärliche Reaktionen, Zustände, unerklärliche Krankheitssymptome haben. Aber wer (er)kennt schon diesen weiten Bogen zwischen Ursache, Auslöser und Erkrankung, den ich hier geschildert habe?

Bomberdröhnen Das Bombenabwürfe die war jetzt nur ein Beispiel aus dieser Kriegszeit. Genauso könnte aber die empfundene Schutzlosigkeit, die gespürte Hilflosigkeit der Eltern oder das Dröhnen von Militärstiefeln im Haus, die Toten und Verbrannten auf den Straßen und vieles mehr eine große Zahl von anderen Symptomen und Erkrankungen ausgelöst haben.

Ich denke, erst wenn wir diese weit auseinanderliegenden und thematisch oft nicht verbindbaren Zusammenhänge grundsätzlich verstehen, akzeptieren und v.a. Verständnis für diese traumatisierten Menschen zeigen und Hilfe bieten, können wir immerhin schon sagen, der Krieg geht seinem Ende entgegen.

Ja, er geht seinem Ende entgegen, aber er ist eben immer noch nicht ganz beendet. Ich hatte ja eingangs von Menschen mit zweierlei Verbindungen zu diesem





Malerfachbetrieb Lohmann
Farb- und Raumgestaltung zuverlässig und creativ

Ihrer Gesundheit zuliebe - Ideen in Farbe

Biologische Farben Kalk- und Lehmputz Kreative Techniken

Ulf Lohmann, Auf der Wachthütte 3, 71729 Erdmannhausen Tel. 07144 88 699 17 · mobil: 0170 270 54 99 · Fax: 07144 861788 www.ulf-lohmann.com info@ulf-lohmann.com



Figuren, Brunnen, Blumentröge Sitzgarnituren und vieles aus der Tierwelt









Doris Lange Verkauf: Löwensteiner Straße bei Estrich Lange GmbH 74182 Obersulm-Willsbach Telefon 07134/3889 Fax 20995 Funk 0171/6590045



Krieg geschrieben. Als zweite Gruppe meine ich nun diejenigen, die von traumatisierten »Kriegseltern« erzogen wurden.

Diese Eltern haben ihre erlebten Traumata an die nächste Generation, meist völlig unbewußt, weitergegeben. Zudem sind sie selbst erzogen worden von einer vorangegangenen Kriegsverlierer-Generation. Wie viele aus der jetzigen Nachkriegsgeneration hatten einen Vater oder Verwandten, der irgendwann in den 50ern aus der Kriegsgefangenschaft heimgekommen ist. Die Frauen hatten bis dahin ihr Leben und das der Kinder so einigermaßen in den Griff bekommen. Sie hatten als Trümmerfrauen Unwahrscheinliches geleistet. Sie hatten angefangen, dieses Land wiederaufzubauen. Sie hatten sich, wie man heute sagen würde, zaghaft emanzipiert. Dann war plötzlich ein fremder, durch Kriegserlebnisse und Gefangenschaft aufs Äußerste traumatisierter, sexualisierter, brutalisierter und entwurzelter Mensch in diese Partnerschaften zurückgekommen. Die damalige Gesellschaft und die frauenfeindliche Rechtsprechung stießen diese Frauen jetzt wieder hinter die heimkehrenden Männer in den Unterlegenheitszustand zurück. Ebenso die Kinder.

Männer, die jahrelang nur Schützengräben, Leid, Hunger, Schmerzen Tod, Gefangenschaft, Unterwerfung, das Recht des Stärkeren erlebt hatten, kamen, oftmals als Alkoholiker, zurück. Und diese Männer sollten nun, heimgekehrt als Verlierer, angeklagt und vollends demoralisiert durch die Sieger, plötzlich übergangslos gute, liebevolle Ehemänner und beispielgebende Väter sein? Ja, wie denn? Es fand keine psychologische Betreuung statt. Nur Anschuldigungen, Verurteilungen und Verständnislosigkeit, gepaart mit einem harten Männlichkeitswahn. »Wir haben alle im Krieg leiden müssen, stell dich nicht so an. Sei froh, daß du es überlebt hast und hier im Wohlstand leben darfst.« Härte und Gewalt als Überlebensstrategie.

Es ist eigentlich völlig logisch, daß diese Menschen - Männer wie Frauen - schwerst traumatisiert waren und entsprechend ihre Frauen und Kinder behandelt und oft mißhandelt haben. Die heutige Generation der Nachkriegskinder leidet an diesen in der Kindheit erlebten Mißhandlungen, Entwürdigungen und Unterdrückungen, die ihnen die Freude an der Kindheit und am Leben genommen haben. Es zeigt sich auch in der Geschichte (siehe 68er oder der Scham, Deutscher zu sein, erstmals Flagge zeigen zu dürfen -Fußball als Ausrede ...) aber auch beim Einzelnen an vielfältigen, psychisch bedingten Krankheitsbildern, wie Allergien, Autoimmunerkrankung, chronischen Erkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Verhaltensauffälligkeiten, Sucht (auch Rauchen und Fettleibigkeit sind Süchte!), Ängsten, Zwängen, Depressionen u.v.m.

Erst wenn wir auch diese letztendlich kriegsbedingten Ursachen, Auslöser und Krankheitsbilder richtig lesen, erkennen, verstehen und uns um diese Menschen kümmern, Verständnis für sie haben und sie davon befreien, können wir sagen: »Jetzt ist der Krieg endlich vorbei!«

Autor Heidemarie Steinegger, Hypnosetherapeutin & HP für Psychotherapie



Regionale Rezepte

Gefüllter Spanferkelrücken auf Mohrenköpflebiersoße für 4 Personen.

Zubereitung

ie Zwiebeln und den gerauchten Bauch in feine Würfel schneiden, den Knoblauch schälen und hacken, die Kräuter säubern und klein schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und darin die Zwiebel- und Speckwürfel anschwitzen. Den Knoblauch, Chili und die Kräuter einrühren. Danach den Grünkernschrot zugeben und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen und im Backofen ca. 10 Min. bei ca. 190°C (Umluft ca. 170°C) ausquellen lassen. Kann auch auf dem Herd bei kleiner Hitze geschehen nur hier muss umgerührt werden, damit nichts anbrennt.

Aus dem Ofen nehmen, etwas auskühlen lassen und im lauwarmen Zustand Petersilie und Eier einarbeiten.

In den ausgelösten Spanferkelrücken von einer Schmalseite zur anderen mit einem langen scharfen Messer einen Tunnel schneiden. Die Füllung in einen Spritzbeutel ohne Tülle füllen und in den Tunnel spritzen. Den Spanferkelrücken salzen, pfeffern und in einem Bräter von allen Seiten anbraten. Den Bräter in den Backofen schieben und bei 180°C in 30 - 40 Min. fertig garen.

In der Zwischenzeit für die Soße die Glace mit der Brühe 5-6 Min. leicht köcheln lassen. Das Bier zugeben und die handwarme Butter mit dem Mixstab unterrühren bis eine sämige Soße entstanden ist

Dazu passen Schupfnudeln, Kartoffelplätzchen und jahreszeitliche Salate.

Koch

Jürgen Andruschkewitsch Sommerrezept des Bioland-Restaurants Rose in Eschenau

Zutaten

- 30 g Zwiebeln
- 20 g gerauchter Schweinebauch
- 1 cl Olivenöl
- 1 Msp. Chili
- 2 Knoblauchzehen
- 5 g Kräutermischung
 (z.B. aus Rosmarin, Lavendel, Thymian)
- 100 g grober Grünkernschrot
- 200 ml Gemüsebrühe, Meersalz, frisch gemahlener Pfeffer
- 2 Freilandeier
- 40 g gehackte Petersilie
- 1 kg Spanferkelrücken von den Knochen befreit (beim Metzger bestellen)
 Für die Soße:
- 40 ml Glace (ungebundener, eingedickter brauner Fond)
- 160 ml Fleisch- oder Gemüsebrühe
- 80 ml Mohrenköpflebier (ähnlich Altbier),
- 130 g Butter

Simsalabim

Die Wirkung des magischen Arguments



inderparadies un-Kter dieser eigenartigen Wortkonstruktion finden sich landauf, landab »Spielhallen«, in denen Kinder auf Hüpfburgen, Trampolinen, auf Fahrrädern, Rollern und anderem Spielgerät ihr potentielles »ADHS-Gen« ausleben können. Ich weiß nicht wie, doch selbst meine kleine vierjährige Nichte wußte eines Tages von solch einem Spielplatz in unserer Nähe, und da sie beim Aussprechen des Wortes »Simsalabim« so heißt die hiesige Spielarena - ständig herzerweichende Glitzeraugen bekam, blieb dem Onkel letztlich der Weg in diese Art Paradies nicht erspart.

Schon der Lärmpegel

beim Eintritt in die umfunktionierte Tennishalle scheint das Konzept zu bestätigen. Ringsum wuseln kreischende Kinder herum, während Erwachsenen von den im Spielrausch befindlichen Knirpsen ganz offensichtlich nur eine Statistenrolle zugestanden wird. Die Regeln leuchten schnell ein: die Eltern schrauben eine Weile ihre pädagogischen Ansprüche auf ein rudimentäres Maß herunter, während die Kinder beim Spielen Vollgas geben dürfen, solange bis Muttis oder Papis Sprachmelodie unverkennbar den Nachhauseweg einläutet. Im Gegenzug für diese Nettigkeit würde es die Eltern natürlich sehr freuen, wenn die Racker später beim ersten Matratzenkontakt in einen mindestens acht Stunden anhaltenden Tiefschlaf fallen würden ...

Während ich bei einem kühlen Apfelschorle zusehe, wie meine Nichte ein noch ungenutzt in der Gegend liegendes Dreirad zähmt und damit in den Weiten der Halle verschwindet, fällt mir eine Mutter auf, die ein wenig verloren vor einer haushohen Kletterburg steht und ihrem Kind beim Tollen zusieht. Dieses Bollwerk aus Seilen, Stahlträgern, Plastikwänden und Schaumstoffmatten ist derart konsequent für die herumtobenden Pennäler konzipiert, daß ein Erwachsener die Ecken und Winkel im Inneren dieser martialischen Kinderphantasie nur mit allergrößter Mühe erreichen könnte. Als die Frau zum wiederholten Male auf ihre Uhr blickt. spüre ich selbst aus der Ferne die Unruhe, die sie nun plötzlich umgibt. Auch der Junge erkennt beim Kontrollblick schnell die Zeichen in Mamas Miene, und tatsächlich ruft die Frau einige Momente später das Kind für den Nachhauseweg zu sich.

Die Reaktion des Kleinen nun ist interessant, denn anstatt den Worten gleich Folge zu leisten, hält er kurz mit starrem Blicke inne, um sich eine Impulskaskade

später mit einer höchst individuellen Regung zurückzumelden. Ganz offensichtlich denkt der Kleine nicht daran. dieses spannende Abenteuer zu beenden und artig an der Hand der Mutter nach Hause zu waten! Er weiß instinktiv, daß hier in der Trutzburg der beste Ort ist, um dieses gerade in ihm aufflammende Gefühl - das er später »Lebensfreude« nennen wird – auszukosten und daß es schon einer gewaltigen Intervention bedarf, um ihn aus diesem seinen »Himmelreich« herauszubekommen.

In Folge dieser Minirebellion und ihrer Terminnot gerät die Mutter nun weiter unter Druck, und deshalb versucht sie, ihren Sohn im zarten Befehlston zur Raison zu bringen. Doch alle Appelle prallen wirkungslos an ihm ab. In einem Akt der Verzweiflung will die »Artfremde« dem Knirps nun gar in dessen höchsteigenem Territorium habhaft werden, untermauert durch ihr Schneckentempo im Labyrinth jedoch nur, daß sie dem Jungen in der Kletterarena nichts entgegenzusetzen hat. Der »Burgherr« indes genießt in seinen »lichten Höhen« die Aussicht ...

Als sich die Mutter endlich aus dem Stangengewirr herausgepellt hat, wird es ihr zu bunt und mit den magischen Worten: »Du bewegst dich jetzt sofort zu mir herunter, sonst kommen wir dieses Jahr nicht mehr hierher!« schafft sie es am Ende tatsächlich, eine Vorstellung in ihren Sohn zu pflanzen, durch die sich die Situation in der Kletterburg drastisch zu ihren Gunsten wendet!

Simsalabim!

Wie im Bann eines Zauberstrahls verläßt der Junge bald die Gegenwart, wie sie sich bisher um ihn herum pulsierend formte. Die Magie des Arguments läßt den abgedankten Herrn dieser Welt wie ferngesteuert von seinem Wehrturm herunterklettern: die Vorstellung, den wundervollen Spielplatz in den nächsten Monaten nicht mehr besuchen zu können, wiegt am Ende doch zu schwer! Die aufflammende Verlustangst läßt die Gegenwart verblassen; was bleibt, ist die Sehnsucht nach einem rätselhaften Ort in der Zukunft, der die Freude, die ihm im Spiel zuteil wurde, in sich verwahrt ...

Natürlich meinte diese Mutter es gut mit ihrem Sprößling, ihr »Zauberargument« war nötig, Kinder müssen sich an bestimmte Regeln halten, und vermutlich wird dieser selbstbewußte Junge mit 30 auch nicht auf der Behandlungscouch eines

Psychologen liegen und schweißgebadet von unerreichbaren Türmen fantasieren, die im ständig selben Traum auf ihn einstürzen!

Dennoch gibt mir diese Episode zu denken - und zwar nicht, weil sich die Mutter irgendwie falsch verhalten hätte, sondern weil die Geschichte einem oft genutzten Plot entnommen scheint, der besonders auch in religiösen Gefilden die Grundlage des menschlichen Miteinanders festzementiert. Es gibt auch hier zahlreiche »Zauberargumente«, die einen bestimmten Weg markieren. Simsalabim - wenn du meinen Worten folgst, darfst du später etwas Schönes erleben!

Verspricht nicht auch jede Religion bei Einhaltung eines Regelwerks den Glanz künftigen (jenseitigen) Goldes? Erzeugen die Worte der Gläubigen, Kleriker oder Würdenträger nicht oft jene verängstigende und einschüchternde Vorstellung, ein parteiischer Gott würde der armen Seele den Eintritt in sein jenseitiges Reich verwehren, wenn sie bestimmte Regeln nicht achtet? Verwahrt nicht auch im Bereich der Konfession ein wie auch immer geartetes Paradies alle Freuden ins sich, wobei die Gläubigen mahnend daran erinnert werden, daß man sich hier im Diesseits lediglich am Ort der Prüfungen befindet?

Sicher haben spirituelle Wegweisungen mitunter großen Wert. Wenn aber die kleinen und großen Missionare, Moralprediger und Erzieher unserer Zeit die Einheit nicht mehr nachempfinden können, die der Mensch »hoch oben« in seiner persönlichen Kletterarena erlebt, dann verschließt ihr starres Regelwerk den Raum des Glücks.

Simsalabim - alle jene Hinweise und Phrasen, die auf eine unsichtbare Zukunft verweisen und deren prägende Kraft im Ergriffensein und der Begeisterung von hohen ethischen Werten und Menschheitszielen wurzelt. können die Gegenwart verändern, aber dabei auch frustrieren, deprimieren, radikalisieren. »Fanatismus wurzelt«, schrieb der Psychologe G. Hole, »seinem Wesen nach geradezu elementar in den hellen, ideell-ausgerichteten Bereichen der menschlichen Psyche. Oder vereinfacht ausgedrückt: Fanatismus ist die Gefahr ,von oben', nicht die Gefahr, von unten'«.

Unsere ewige Sehnsucht nach dem Idealzustand kann sich nur innerhalb des Lebensflusses erfüllen. Manchmal sind Anstöße nötig, damit wir uns ihm anvertrauen – aber oft ist Vorsicht geboten, denn das magische »Simsalabim-Argument« kann Menschen auch in willfährige, willenlose Marionetten verwandeln

> *Autor* Mehmet Yesilgöz

Highlander vom Brandhof



Fleisch vom Hochlandrind Etwas Besonderes

Von gesunden Tieren aus ganzjähriger Freilandhaltung. Aufgewachsen auf der Naturwiese mit ihren frischen Kräutern und Gräsern im Welzheimer Wald. Ein hochwertiges, langsam gewachsenes, natürliches Bioweidefleisch. Unsere Tiere haben viel Bewegung unter natürlichen artgerechten Lebensbedingungen. Sie leben im Familienverband in der Herde. Bulle, Kühe und Kälber leben ganzjährig zusammen. Wir betreiben extensive Mutterkuhhaltung, die Milch steht ausschließlich den Kälbern zur Verfügung, die acht Monate bei ihren Müttern saugen. Fleisch gibt es von Oktober bis März auf Vorbestellung in 1/8 Portionen (ca. 25 kg).



Klaus und Karin Schütz Brandhof 2 74417 Gschwend Tel. und Fax: 07972/277 karin_schuetz@hotmail.com





Besondere Häuser für besondere Menschen

Gesund Nachhaltig Ökologisch www.dieholzmeister.eu



Benningen a.N., Fon: 07144.886150



Eine gute Idee?

Vor einigen Wochen ging uns ein Schreiben zu, das wir hier sinngemäß wiedergeben möchten. Es ist wahr, daß dieser Text nicht ohne Ironie verfaßt wurde, viel tragischer jedoch ist, wie vieles darin der Realität entspricht:



Warum stecken wir nicht unsere alten Menschen ins Gefängnis und die Verbrecher in die Altersheime?

Lebten die alten Menschen in den Gefängnissen, dann hätten sie täglichen Zugang zu einer Dusche, kostenlose psycholo-

gische Betreuung, das Recht auf tägliche Spaziergänge, ein gesetzlich garantiertes Einzelzimmer, regelmäßige zahnärztliche und andere medizinische Untersuchungen. Sie würden Geld erhalten, anstatt für ihren Aufenthalt bezahlen zu müssen. Sie hätten Anspruch auf konstante Videoüberwachung, würden also im Notfall sofort Hilfe bekommen. Ihre Bettwäsche würden zweimal pro Woche gewechselt und ihre Kleider regelmäßig gewaschen und gebügelt werden.

Sie hätten regelmäßigen Besuch vom Wärter und könnten – wenn sie es wünschen – ihre Mahlzeiten direkt im Zimmer einnehmen. Sie hätten Zugang zu einer Bibliothek, zum Gymnastikraum, physischer und psy-

chischer Therapie sowie zum Schwimmbad, und sogar das Anrecht auf kostenlose Weiterbildung. Auf Antrag wären neue Schlafanzüge, Schuhe, Pantoffeln und sonstige Gegenstände des täglichen Gebrauchs legal kostenlos zu bekommen. Jeder alte Mensch hätte zudem Anspruch auf einen eigenen PC, einen Fernseher, ein Radio und auf regelmäßige Telefonate.

Es gäbe eine Anlaufstelle für Beschwerden, einen kostenlosen Pflichtverteidiger bei Streitfällen, und das Betreuungs(Bewachungs-) personal hätte einen festgeschriebenen Verhaltenskodex zu respektieren.

Die Verbrecher hingegen würden meist lauwarme oder kalte Mahlzeiten bekommen. Sie hätte lediglich Anspruch auf ein Bad pro Woche, wenn überhaupt. Um dem Personal zusätzliche Arbeit zu ersparen, würden sie in den Betten festgebunden und mit Schlafmittel oder anderen Drogen ruhiggestellt. Um 20.00 Uhr würde das Licht ausgeschaltet. Und sie wären häufig einsam, da das ständig überlastete Personal kaum Zeit für Gespräche hat.

Pro Monat würden sie für ihren Aufenthalt 2000.bis 3000.- Euro bezahlen, ohne die Chance, dort jemals wieder lebend herauszukommen ...

> Autor Verfasser unbekannt







Seelenbeziehungen

Wenn wir uns wieder mehr auf der seelischen Herzensebene wahrnehmen und begegnen, haben wir die Chance, unsere Beziehungen in allen Lebensbereichen zu verbessern und zu heilen.



lles steht in Beziehung Azueinander, weil alles energetisch miteinander verbunden ist - jedes kleinste Teilchen mit dem ganzen Universum. Wir Menschen leben inmitten dieses energetischen Gesamtverbundes. Unsere Wahrnehmung von Beziehungen beschränkt sich iedoch meistens auf unser nahes Umfeld. Wir nehmen Bezug zu dem oder auf das, was um uns herum ist. Leben in einer Beziehung mit den Dingen, Pflanzen, Tieren und vor allem mit unseren Mitmenschen. Die Art und Weise, wie wir diese Beziehungen erleben, wie wir sie empfinden, hängt in erster Linie von unserem Bewußtsein ab.

Als rationell denkender Mensch, zu dem wir in unserer modernen Welt in der Regel erzogen werden, neigen

wir dazu, unsere Beziehungen vor allem über die Verstandesebene wahrzunehmen. Dabei verarbeiteten wir die Eindrücke, die wir durch unsere fünf Sinne (Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten) gewinnen, zu einem Ergebnis. So gefällt uns dann dieses oder jenes, wir lehnen diese oder jenen ab, stehen manchem neutral gegenüber usw. - kurzum wir beurteilen, verurteilen und teilen die Welt, in der wir leben, in geistige Schubladen. Mit der Zeit sinken diese Erfahrungen dann in unser Unterbewußtsein, und so entwickeln wir dann meist unbewußte Vorlieben oder Abneigungen, also Vorurteile gegenüber dem, was uns begegnet.

Wenn wir jedoch unserer Beziehungen – gleich welcher Art – nur auf der Grundlage dieser bewußten oder unbewußten Denkvorgänge aufbauen, fehlt ihnen ein entscheidender Faktor, fehlt ihnen die Essenz des Lebens – es fehlt ihnen DIE LIEBE.

Die Begegnung mit der seelischen Ebene des Seins

Die meisten Menschen, die im »Alltagsgetriebe« der westlichen Industriegesellschaften »funktionieren«, haben zum Großteil buchstäblich verlernt, auf der seelischen Ebene zu kommunizieren. Das Denken hat sich über das Fühlen gestellt. Der Lärm über die Stille. Die Ernsthaftigkeit über die Freude. Die Gleichgültigkeit über die Achtsamkeit. Der Egois-

mus über die Liebe.

Und doch ist alles vorhanden. Das Fühlen, die Stille, die Freude, die Achtsamkeit die Liebe, die aus dem Herzen kommt. Und wir können all dies und noch viel mehr jederzeit wahrnehmen - nichts ist verloren gegangen. Wenn wir z. B. an einer Bushaltestelle auf unseren Bus warten. können wir dies als verlorene Zeit ansehen, uns mit unserem Handy beschäftigen, uns darüber ärgern, daß wir noch nicht am Ziel angekommen sind oder vollkommen ins IETZT eintauchen. Vielleicht ist da ein Strauch voller Blüten, der wahrgenommen werden möchte, nicht um seinetwillen, sondern um mich zu beglücken. Vielleicht will er mir seine Farben und Formen zeigen, mir seinen Duft oder die um ihn herumflatternden

Schmetterlinge präsentieren. Vielleicht ist da ein Kind, das mich und meinen Verstand durch sein Benehmen nervt. Oder will es nur meine Aufmerksamkeit erlangen, damit ich in seine leuchtenden Augen schaue, um mir selbst dadurch ein Stück näherzukommen?

Alles was lebt, ist beseelt – alles was existiert, ist nicht nur auf der rein stofflichen, materiellen Ebene vorhanden, sondern auch auf einer feiner schwingenden, seelischen Sphäre.

Wir können uns jederzeit der seelischen Ebene öffnen. indem wir unser Bewußtsein dem überbetonten Intellekt entziehen und uns auf die Vielfalt der Sinneswahrnehmungen konzentrieren, die wir als Körper-Seele-Geist-Wesen wahrnehmen können. Während vielleicht z. B. unser Verstand beim Riechen eines Essens erkennen will, ob das, was da gerochen wird, auch schmeckt, sucht unsere innere Seelenwelt nicht nach Vorteil, Sinn und Zweck, sondern genießt das, was ist - eher in der Absichtslosigkeit. Der Duft einer Lilie oder einer Rose wird zum Zauber dieser Welt, ohne daß diese Blüte gleich zum Zwecke des »Haben-Wollens« abgepflückt werden muß. So kann uns unser Haustier einen Nutzen bringen oder einfach nur durch seine Schönheit, seine Anmut oder seine bloße Anwesenheit entzücken.

Je mehr wir die Stimme in unserem Kopf zur Ruhe bringen, um so mehr eröffnet sich uns die Welt des Fühlens, ohne danach zu greifen, die Welt des Hörens, ohne Worte zu denken, die Welt des Riechens, ohne nach etwas zu gieren, die Welt der Sinnhaftigkeit, ohne nach dem Sinn zu fragen ... Mehr und mehr entpuppt sich uns Schönheit - wo zuvor scheinbar nichts war. Entsteht Freude scheinbar ohne Grund. Entdecken wir Liebe - ohne diese zu erzeugen.

Seelenbeziehungen wahrnehmen

Wir können jederzeit in die Wahrnehmung seelischer Beziehungen eintauchen – dies ist lediglich eine Frage des Bewußtseins. Während wir uns auf der Verstandesebene eher als getrennte Wesen wahrnehmen – getrennt von den Mitmenschen, getrennt von der Umwelt, getrennt von allem, was außerhalb unseres Körpers zu sein scheint, erleben wir auf der seelischen Ebene eher das Gegenteil.

Sogar die moderne Wissenschaft erforscht nach und nach, was alte Kulturen längst entdeckt und gewußt haben. Alles ist mit allem energetisch verbunden. Schon der Quantenphysiker Max Planck erkannte hinter den Phänomenen des physischen Universums eine geistige, intelligente und bewußte Kraft, die er als »Urgrund aller Materie« bezeichnete. Der Wissenschaftler Ervin Laszlo nennt das, was uns alle energetisch verbindet, das »Fünfte Feld« bzw. »Psi-Feld«. Der Geowissenschaftler und Raumfahrtingenieur Gregg Braden spricht von der »göttlichen Matrix«.

Machen Sie doch einmal den Versuch und verabreden Sie mit einer anderen Person, sich zunächst 5 Minuten, später vielleicht 10 Minuten oder auch länger, gegenseitig in die Augen zu schauen. Sitzen Sie sich dabei aufrecht gegenüber, stellen Sie einen angenehm klingenden Wecker und versuchen Sie dabei möglichst nichts zu denken. Sehen Sie in die Augen ihres Gegenübers, ohne zu interpretieren, ohne zu beurteilen oder irgendetwas zu deuten - absichtslos und ohne einen Hintergrund, ohne ein Ziel dabei »im Auge« zu haben. Vielleicht entdecken Sie schon beim ersten Versuch

oder auch erst später, daß unsere Augen tatsächlich Fenster zur Seele sind und daß wir uns in den Augen unseres Gegenübers spiegeln - nicht nur visuell! Wer aufmerksam ist, wird entdecken, daß die Grenze der Trennung mit der Zeit verschwindet und daß wir dabei zu einer Einheitserfahrung kommen. Dasselbe können Sie mit einem Tier praktizieren, sofern es gewillt ist, diese Art der Begegnung über einen längeren Zeitraum aufrecht zu erhalten. Auch eine Pflanze, ein Baum, ein Gewässer kann, auch ohne gegenüberliegende Augen, in seiner tieferen seelischen Ebene wahrgenommen werden, indem wir ihnen in derselben. meditativen Ruhe und Absichtslosigkeit begegnen.

Seelenbeziehungen heilen

Immer mehr Menschen sehnen sich danach, wieder Zugang zu ihrer inneren Empfindungswelt zu bekommen. Die Überbetonung des materiellen Denkens und Handelns, die unser Leben mehr und mehr aus dem Gleichgewicht gebracht hat, führt nun zwangsläufig zu einer Rückbesinnung auf unsere innere Seelenwelt.







Und so verwundert es nicht, daß sich immer mehr westlichen Menschen der Welt für alte Traditionen und Techniken verschiedenster Kulturkreise interessieren und diese auch wieder praktizieren lernen. Durch Praktiken wie z. B. Yoga, Tai Chi, Lu Jong, Qi Gong usw. lernen sie wieder, Körper, Seele und Geist in Einklang zu bringen.

»Beziehung ist der Spiegel, in dem wir uns selbst so sehen, wie wir sind.« - Krishnamurti -

Viele Beziehungen in allen Lebensbereichen bedürfen der Heilung. Wenn uns in unseren äußeren Beziehungen etwas nicht gefällt, etwas nicht in Ordnung zu sein scheint, wenn unsere Beziehungen kränkeln, dann sollten wir die Heilung zunächst auf der tieferen, seelischen Ebene, die uns verbindet, anstreben – anstatt auf der äußeren, eher trennenden Verstandesebene zu bleiben.

Mit ein wenig Mut, können wir jederzeit unser Leben verändern, indem wir in uns selbst gehen. Wenn wir großzügig zu uns selbst sind, uns unsere eigenen Unzulänglichkeiten verzeihen - all das, was so unverzeihlich scheint. machen wir schon den ersten Schritt, um auch unserem Gegenüber zu verzeihen. Entdecken Sie, daß Sie liebenswert sind. Lassen Sie die Liebe in Ihnen fließen - mit oder ohne Tränen. Reinigen Sie sich durch die wahre Liebe in Ihnen, die im Überfluß vorhanden ist. Erschaffen Sie eine neue Beziehung zu sich selbst und gehen Sie tiefer in sich hinein. Dorthin, wo die Stille zu Hause ist - wo der Verstand schweigt. Jede Begegnung in Stille ist Meditation. Begegnen Sie Ihrem Gegenüber, indem Sie es wahrhaftig wahrnehmen in seiner Stille, in seinem So-Sein - ohne Worte. Entdecken Sie sich im Spiegelbild Ihres Gegenübers. Erkennen Sie, daß dort dieselbe Liebe zu Hause ist wie in Ihnen. Versuche Sie, sich mehr in Ihre Beziehungen hineinzufühlen als hineinzudenken. Umarmen Sie Ihr Gegenüber, anstatt es mit Worten zu überschütten. Schauen Sie. was seine Augen Ihnen sagen wollen, anstatt seine Worte zu sezieren. Das Leben ist so kostbar, und jede Beziehung trägt ihre eigene Kostbarkeit in sich - sie wartet darauf, daß Sie sie entdecken und ans Licht bringen.

Nicht nur Ihre Liebesbeziehungen bedürfen Ihrer Liebe. Alles, was Ihnen begegnet, ist liebenswert. Jeden Bezug, den Sie zu der Welt, in der Sie leben, haben, hat seine Bedeutung. Nichts ist unnütz oder umsonst. Entdecken Sie die Welt aus dem Zentrum Ihres Seins. Nehmen Sie Ihren wahren Platz in Ihrem Leben ein, und seien Sie ein Mensch mit Herz und Seele - ein Seelenmensch, der ein Herz hat für sich und diese Welt. So blühen Ihre Beziehungen überall auf und spiegeln die Liebe wider, die Sie in die Wesen, die Ihnen begegnen, hineingeben.

> Autor Klaus Manfred Janko



Weitere Informationen www.klaus-manfred-janko.de Buchtitel: »Das Geheimnis deiner Seele« ISBN-Nr.: 97 8-3-86 61 6-1 80-1

PodoÄtiologie – Schmerzen lösen über die Körperhaltung

Werden Sie häufig von Verspannungen und Schmerzen geplagt? Haben sie das Gefühl dass ihre Haltung nicht im Gleichgewicht ist?

Der Grund für diese Probleme kann in der Körperstatik liegen, die aus dem Lot geraten ist.

Die Wurzel des Übels ist im ISG (Iliosacralgelenk) zu suchen, das sich aufgrund ungleicher Muskelspannung verdrehen kann. In Folge werden die Hüfte, Knie und Fuß falsch belastet. Hüft und Knieschmerzen, sowie der Verschleiß der Menisken sind dadurch vorprogrammiert.

Ebenso sind Fußprobleme wie Senk-Spreizfuß, Fersensporn und Zehenfehlstellungen darauf zurückzuführen

Auch die Wirbelsäule reagiert mit Bandscheibenproblemen, Hohlkreuz, und Ischiasschmerzen.

Der sensibelste Bereich ist die Halswirbelsäule. Dort können schon minimale Veränderungen Kopfschmerzen, Nackenverspannungen und Schulter – Armsymptome auslösen.

Die PodoÄtiologie löst diese Probleme aus einem Blickwinkel der das Zusammenspiel der Kräfte analysiert und neu ausrichtet. Denn die Spannung in den Muskelketten kann über die Fußsohle beeinflusst werden. Diese Reaktionen werden ausgetestet und mit dem digitalen Rückenscanner erfasst. Die millimeterdünnen Podo-Einlagen stimulieren bei jedem Schritt den Körper in eine ausgeglichene Balance.

Das Geheimnis dabei ist, dass das alte Haltungsmuster sozusagen überschrieben wird. Das neue Muster integriert sich nach einem Jahr und die Sohle macht sich dadurch in vielen Fällen von selbst überflüssig.

Weitere Informationen erhalten Sie unter www.thomasreutter.de oder PodoÄtiologie-Lydia Aich.

Thomas Reutter

Haltungsverbessernde Einlagen



Die Alternative zu

Fußproblemen Rückenschmerzen Gelenkproblemen

Individuelle Beratung Fuß und Haltungsanalyse Podo Einlagen n. Lydia Aich

Termine nach Vereinbarung

Thomas Reutter Orthopädietechnikermeister Karlstrasse 25 - 74072 Heilbronn Tel. 07131 – 8987097

info@thomasreutter.de www.thomasreutter.de





Ältere Menschen haben bei uns ein Mobilitätsproblem

2011 hat das Auto seinen 125. Geburtstag gefeiert. Mein Großvater wäre dieses Jahr 100 geworden. Auto ist er selbst nie gefahren, da er keinen Führerschein besaß. Was er im Alter oft bereut hat. Auf dem Land fuhr man eben mit dem Moped oder mit dem Traktor. Und bei schlechtem Wetter blieb man zu Hause. Eine Alternative gab es nicht. Der ehemalige Formel 1 Rennstall Ligier hat diese Marktlücke erkannt und eine neue Art von Fortbewegungsmittel entwickelt: das Leicht-Kraftfahrzeug!



Das Leicht-Kraftfahrzeug

Tas unterscheidet das V Leicht-Kraftfahrzeug von anderen Autos? Optisch so gut wie nichts! Die große Modellpalette von Ligier und ihrem Partner Microcar läßt in Sachen »design« keine Wünsche offen. Leicht-Kraftfahrzeuge sind als schnittige Sportwagen, bequeme Limousinen und sogar als Kombis zu haben. Je nach Modell und Ausstattung mit Airbags, elektrischen Fensterhebern, elektrischer Türverriegelung und Parkassistent. Der große Unterschied zum herkömmlichen Auto findet sich unter den Motorhauben: Obwohl man es beim Anblick der Motoren kaum glauben mag, sie haben maximal vier Kilowatt, also die Kraft eines Mopeds. Die Höchstgeschwindigkeit ist auf 45 Stundenkilometern begrenzt. Deshalb dürfen Leicht-Kraftfahrzeuge auch von Menschen ohne Autoführerschein gefahren werden. Es genügt der Führerschein S ab 16 Jahren oder Mopedführerscheine, die vor 1989 ausgestellt wurden, zudem die Klasse T ab 2005.

So richtet sich das Angebot zum einen an junge Leute zwischen 16 und 17, als Einstiegsfahrzeug in die vierrädrige Mobilitätswelt, insbesondere jedoch an die vielen älteren Menschen, die entweder nur einen Mopedführerschein besitzen oder denen das herkömmliche Auto eine Nummer zu groß ist.

Das Mobilitätsproblem

Der vielzitierte demographische Wandel in unserer Gesellschaft ist in vollem Gange. Im Jahr 2030 wird jeder zweite Deutsche über 50 Jahre alt sein. Was jedoch nicht heißt, daß die ältere Hälfte der Gesellschaft sich deshalb zur Ruhe setzen wird. Jeder Mensch, egal welchen Alters, möchte am Gemeinschaftsleben ben, und dieses findet nicht immer direkt vor der Haustür statt. »Ich bin sicher, daß wir mit unseren Fahrzeugen Lebensqualität schaffen«, erzählt Ligier-Deutschland Geschäftsführer Peter Resetka. »Denn ältere Menschen haben

bei uns ein großes Mobilitätsproblem. Die Familien leben heute nicht mehr unter einem Dach, wodurch die Kinder als Mitfahrgelegenheit häufig ausfallen. Auf dem Land ist der öffentliche Nahverkehr auf ein paar wenige Busse pro Tag begrenzt. Und in Zeiten leerer Staatskassen ist hier auch keine Besserung in Sicht. Mit unseren Fahrzeugen schaffen wir mehr Mobilität, Flexibilität und damit Unabhängigkeit.«

Die Zahlen geben Peter Resetka Recht! Verkaufte man vor 10 Jahren in Deutschland noch um die 80 Fahrzeuge pro Jahr, rechnet man im Jahr 2011 mit 300 bis 400 Verkäufen. Zudem entschließen sich immer mehr Autohändler, das Leicht-Kraftfahrzeug ins Pro-





gramm mitaufzunehmen. Um dieser Entwicklung Rechnung zu tragen, wurde vor einigen Monaten die Vertriebszentrale nach Bad Rappenau verlegt. In einem ehemaligen Autohaus sind nun auf 550 qm Ausstellungsfläche allerlei Leicht-Kraftfahrzeuge zu bestaunen.

»Unsere Klientel besteht zwar zu 95 % aus über-50-Jährigen«, so Peter Resetka. »Wenn die Kunden jedoch zu uns ins Haus kommen, so sind fast immer mindestens drei Generationen dabei. Die Jüngsten sind natürlich von den Autos begeistert, während die Kaufentscheidung häufig davon abhängt, ob die mittlere Generation Verständnis für die Bedürfnisse ihrer Eltern hat.«

Der ökologische Aspekt

Der Preis für ein Leicht-Kraftfahrzeug liegt, je nach Modell und Ausstattung, zwischen 8.500.- und 15.000.-Euro. Alle Fahrzeuge sind Zweisitzer und haben ein Automatikgetriebe. Immer mehr Menschen werden auf dieses alternative Fortbewegungsmittel aufmerksam. In Frankreich beispielsweise werden derzeit bei der Post LeichtKraftfahrzeuge getestet. In den südlichen Ländern wie Italien, Spanien oder Portugal sind sie vor allem auf dem Land beliebt, da viele Bauern keinen Autoführerschein besitzen.

Auch der ökologische Aspekt ist ein schlagkräftiges Argument. Leicht-Kraftfahrzeuge sind komplett »recyclebar«. Und da sie nicht über 350 kg wiegen, sind die Motoren sehr sparsam und verbrauchen nur zwischen 2,9 und 3,5 Liter Diesel auf 100 km. Zudem sind Leicht-Kraftfahrzeuge auch mit Elektroantrieb zu haben. Für

die Weiterentwicklung sind der Fantasie der Designer keine Grenzen gesetzt.

Es erscheint wie ein Zeitzeichen, daß ein ehemaliger Formel 1 Rennstall nun zur mobilen Entschleunigung beiträgt. Mit 45 km/h reduziert sich die Gefahr, aus der Kurve zu fliegen. Und daß unsere burnoutgeschädigte Hochgeschwindigkeitsgesellschaft insgesamt gut daran täte, endlich ein paar Gänge herunterzuschalten und den Fuß vom Gas zu nehmen, ist sicher unbestritten. Dann könnten die älteren Menschen auch wieder mithalten und mit uns gemeinsam am Leben teilnehmen. Daran sollten wir jedes Mal denken, wenn wir irgendwo ein Leicht-Kraftfahrzeug sehen. Anstatt zu hupen, weil es nicht schnell genug fährt. Ich werde dabei an meinen Großvater denken, der niemals in seinem Leben schneller als 45 km/h gefahren ist ... und trotzdem ein glücklicher Mann war.

Autor Michael Hoppe

Weitere Informationen www.ligier.de

Praxis Für Ganzheitliche Kieferorthopädie



Dr. Martin Kamp

-Kieferorthopäde-

Schwerpunkte:

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

<u>In Verbindung mit</u>: Osteopathie, Cranio-Sacral Therapie, Logopädie, Heil-Eurythmie, MedReflexTherapie®

Bandhausstr. 10, D-74336 Brackenheim

Tel.: 07135 - 963 337

www.dr-kamp-de

65

Brandon Bays & Die »transformierende« Reise nach innen!

»Was wir nicht selbst erlebt haben, werden wir nie ganz verstehen.« Diese Tatsache wird in unserer verstandesorientierten Welt gerne übersehen. Bei uns gelten Menschen als Experten und Gelehrte, die viel gelesen haben. Auch wenn es ihnen meist an praktischer Erfahrung mangelt. Diese Erkenntnis bewog mich, die »Journey Practitionerin« Sonja Bläsing aus Weinsberg anzurufen und sie zu bitten, eine »Journey« mit mir durchzuführen. Ich wollte erleben, worüber andere Menschen nur lesen.



Brandon Bays

»Tief in uns allen schlummert ein enormes Potential. Es wartet darauf, daß wir uns der Freude, der Schöpferkraft, der Freiheit und der Liebe in unserem Inneren öffnen. Diese Präsenz ruft uns in jedem Augenblick nach Hause und sehnt sich danach, uns zu befreien.« Mit diesen eindringlichen Worten beginnt das Buch »The Journey -Der Highway zur Seele«, in welchem die Bestsellerautorin Brandon Bays ihre eigene wunderbare Heilung von einem basketballgroßen Tumor beschreibt.

Brandon Bays studierte Psychologie, besuchte regelmäßig bewußtseinsbildende Seminare und tat stets alles, um ihren Körper gesund zu halten. Dennoch stellte sie eines Tages fest, daß etwas nicht stimmte. Die Diagnose ergab einen riesigen Tumor im Unterbauch. Ihre Ärztin riet zur sofortigen Operation, was Brandon Bays jedoch aus Überzeugung ablehnte. Auf eigene Verantwortung verschob sie den Operationstermin und machte sich daran, nach dem tieferen Sinn dieser Erkrankung zu suchen. Denn irgendetwas wollte ihr Körper ihr sagen, dessen war sie sich bewußt. Sie begann eine Reise nach innen, die ihr eine völlig neue Sichtweise des Lebens eröffnete und dazu führte, daß der Tumor innerhalb weniger Wochen verschwand. Ihre Erkenntnisse faßte sie in ihrer Methode »The Journey« zusammen, die heute – knapp zwei Jahrzehnte nach Brandon Bays heilender Selbsterfahrung – von tausenden von Menschen weltweit praktiziert wird. Ziel dabei ist, Kontakt aufzunehmen mit dem eigenen Selbst und jener inneren Weisheit, die in allen von uns schlummert, die uns ohne eigenes Zutun atmen läßt und die alle natürlichen Prozesse steuert.

Der Mensch

Nach Brandon Bays Überzeugung sind wir bei unserer Geburt wie ein makelloser, strahlender Diamant,

der im Laufe des Heranwachsens unter emotionalem Müll begraben wird, was seine natürliche Strahlkraft und Brillanz verdeckt. »Wenn wir erwachsen sind, geben wir eine Schicht Politur darüber, um ihn leuchtend und präsentierbar zu machen. Doch in Wirklichkeit haben wir nichts anderes getan, als eine Menge Mist mit einem glänzenden Lack zu überziehen. Wenn wir diese Kreation dann der Welt präsentieren und sagen: »Das bin ich«, wundern wir uns, warum uns niemand glaubt.

Doch eines Tages, wenn uns das Schicksal hold ist, kann es geschehen, daß wir durch einen Akt der Gnade, ein transformierendes Seminar, ein Buch, eine Krise oder des Lebens das große Glück haben, daß diese brüchige Fassade sich auflöst und wir durchbrechen.« Und je mehr Schichten sich auflösen, desto näher kommen wir uns selbst.

The Journey

Auf den ersten Blick ist »The Journey« eine Mischung aus geführter Meditation und heilsamer Kommunikation. Was diesen Prozeß von vielen anderen Methoden und Philosophien unterscheidet, ist, daß die transformierende Reise nach innen zu 100 % aus Praxis und damit aus Erleben besteht. Anstatt nur im Kopf, findet sie in verschiedenen Dimensionen des Leben statt. Sie durchquert die Welt der Emotionen und Gefühle, und führt schließlich in einen Raum hinter den Gedanken, den zu erforschen für uns Menschen weit wichtiger wäre als die Erforschung des Kosmos. Je mehr Schichten wir auf unserer Reise nach innen durchdringen, je mehr beängstigenden Gefühlen wir standhalten, je deutlicher wir spüren, daß nichts uns wirklich verletzen oder gar zerstören kann, desto mehr erkennen wir unsere wahre innere Identität. Und nur in dieser Erkenntnis liegt der Schlüssel zur wahren Freiheit und zum inneren Frieden.

Praktischer Selbstversuch

Und was suchen wir denn anderes als diesen inneren Frieden? Wofür lesen wir all die Bücher, studieren, philosophieren, beten, meditieren, überwinden uns selbst und halten durch, wenn das Leben bisweilen sinnlos oder gar hoffnungslos erscheint?

Ich habe auf meiner ersirgendein anderes Geschenk ten (und sicher nicht letzten) Journey erlebt, daß all das, was ich je gelesen habe, worüber ich nachgedacht und gesprochen habe, nicht einen Bruchteil von der Kraft in sich trägt, die im Erleben freigesetzt wurde. So intensiv war die Reise. So fühlbar und spürbar die Realität all dessen, was in uns ist. Meine »Reiseführerin« Sonja Bläsing war stets dabei und doch im Hintergrund. Um es in Brandon Bays Worten auszudrücken: Sie überließ es der höheren Weisheit, die in jedem Menschen schlummert, mir den Weg zur Quelle zu zeigen. Und diese Quelle tragen wir alle in uns. Wir müssen sie nur finden.

> Autor Michael Hoppe

Weitere Informationen Zu »The Journey« auf www.theiournev.com. Oder bei Sonja Bläsing: sonjablaesing@web.de Tel.: +49 (o) 71 34 - 90 17 25



DR. UTE DAUENHAUER Ärztin für Allgemeinmedizin Naturheilverfahren - Akupunktur

Quantenmedizin personal medicine **Energetisches Coaching**

Flein - Heilbronnerstr. 24 www.praxis-dauenhauer.de Tel: 0 71 31- 25 21 30

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



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



Die Transformationsreise -Erkenne Dich selbst, und Du veränderst Dein Leben



Tagesseminar: DIE TRANSFORMATIONSREISE

- Seminarkosten: 130,- Euro (inkl. Mittagessen & Getränke)
- · Seminarort: Wüstenrot
- Termine:

25.9.2011, 23.10.2011, 20.11.2011

- · Seminarleitung:
- Michael Hoppe Transformationstrainer
- Sonja Bläsing Journey-Practitioner
- Informationen und Anmeldungen:
- Michael S. Hoppe mh@naturscheck.de oder unter Tel: +49 (o) 79 45 - 94 39 69

Ein Seminar für alle, die auf der Suche nach innerer Freiheit sind.

Kennst Du dieses Gefühl? Du möchtest Dein Leben ändern, hast gute Vorsätze, führst Gespräche, liest ein Buch, besuchst ein Seminar... und nach kurzer Zeit ist alles wieder beim Alten. Irgendetwas in Dir läßt die Veränderung nicht zu.

Dieselben unsichtbaren Gedanken-Programme übernehmen immer wieder die Kontrolle, und wir »denken uns zurück« in Unzufriedenheit, Sorge, Unglück, Schmerz und Frustration. Die alte Leier! Das ewige Hamsterrad!

Unser Inneres ist voll von Bildern und Gedanken, von schmerzlichen Erfahrungen und Glaubenssätzen, von Gift und Unrat, die wir im Laufe der Zeit aufgesogen haben, von Erziehungsmodellen und anderen fremdartigen Lebensphilosophien. Woher sie kommen, wissen wir oft nicht. Sie tauchen unser Bewußtsein in einen Nebel, der uns den Blick auf uns selbst versperrt.

Wenn wir den Schein nicht auflösen und endlich aufräumen in unserem Inneren, wird sich daran nichts ändern. Egal wie viele kluge Bücher wir lesen, das alte Programm behält die Kontrolle. Ob wir es wahrhaben wollen oder nicht.

Die Transformationsreise ist eine Reise in die Quelle unseres Seins. Diese schlummert in allen von uns in der Welt hinter den Gedanken. Haben wir diese Quelle gefunden, erschließt sich uns der wahre Sinn unseres Daseins. Alte Programme und Glaubenssätze lösen sich auf. Der Nebel lichtet sich.

Dieser Prozeß ist wie zerstörbaren Identität. eine kleine Neugeburt! Denn erst, wenn wir uns von all den fremden Mustern befreit haben, die sich wie eine Hülle um unsere Persönlichkeit gelegt haben, werden wir erkennen, wer wir selbst sind. Und ohne diese Erkenntnis ist wahre Freiheit nicht möglich!

Die Transformationsreise besteht aus 3 Schritten:

- 1. Dem Erkennen, wer wir selbst sind, hinter all den fremden Hüllen und Konzepten
- 2. Dem Ankommen im Jetzt, der einzigen Realität des Lebens
- 3. Der Reise nach innen zur Quelle, unserer wahren, unzerstörbaren Identität.

Eröffnung des historischen Apothekenkellers der Gaupp'schen Apotheke

Seit 1. Juni 2011 kann man in der mehr als 320 Jahre alten Gaupp'schen Apotheke am Oberen Marktplatz in Schorndorf einen historischen Apothekenkeller besichtigen.

er Inhaber Peter Gamm und seine Frau Annette haben dieses Projekt vor gut 1 ½ Jahren in Angriff genommen, nachdem der Nachlaß der verstorbenen Apothekerin Rosemarie Gaupp der Apotheke übergeben wurde. Seinerzeit war es jedoch gar nicht so einfach, die vielen alten Standgefäße, Waagen und Bücher zu retten. Erst einmal mußte die Erbengemeinschaft davon überzeugt werden, daß es am besten wäre, die Dinge in der Apotheke zu belassen. Nach der Einigung mit den Erben entstand anschließend regelrechtes Wettrennen mit dem Haushaltsauflösungstrupp, der die Wohnung in atemberaubender Geschwindigkeit entrümpelte. Das meiste Verwertbare konnte jedoch vor dem Container gerettet werden!

Schließlich stand alles wild durcheinander im Gewölbekeller der Apotheke. Der alte Kupferkessel für die Lakritzherstellung, Glasgefäße, Vasen, Waagen, Mörser, Teekisten, Siebe, verstaubte Bücher und vieles mehr. Das war die Geburtsstunde der Idee, so etwas wie ein »Museum« einzurichten, um diese wertvollen Schätze für die Zukunft zu erhalten.

langjährigen Mitarbeiterin dung zum Kinderapothe-

Friedgard Seiz, die noch bei Rosemarie Gaupp gelernt hatte, haben die Gamms alles gereinigt, bewertet, beschriftet und für die Ausstellung hergerichtet. Viele hundert Stunden mühevolle Arbeit wurden investiert, und das neben dem ganz normalen Apothekenbetrieb. Nun findet man in der alten Offizin schön sortiert die 100 Jahre alte Zäpfchenpresse neben dem Pillenbrett, mit dem der Apotheker früher die Pillen »gedreht« hat. Getrocknete, duftende Kräuter hängen liebevoll dekoriert über der Tee-Ecke und eine Teedrogensammlung zeigt viele exotische Bestandteile einer früheren Apothekenrezeptur.

Von Anfang an war dem Ehepaar Gamm klar, dass die Ausstellungsräume mit Leben gefüllt werden müßten, man soll also nicht nur schauen können, sondern auch selbst aktiv werden. Neben Führungen für jedermann, die nach Absprache mit der Gaupp'schen Apotheke oder im Rahmen besonderer Stadtführungen angeboten werden, gibt es ein spezielles Kinderprogramm für Schulen, Kindergärten und Geburtstagsfeiern. In historischem Ambiente können Kinder nach einer kur-Zusammen mit der zen fachgerechten »Ausbil-





ker« eine eigene Salbe, eine Teemischung oder ein Brausepulver herstellen und mit nach Hause nehmen.

Inspiriert durch die Beschäftigung mit der Apothekerkunst vergangener Zeiten entstand auch die Idee, Produkte aus Eigenherstellung in diesem Rahmen anzubieten. In vielen Abendschichten in Labor und Rezeptur haben Annette und Peter Gamm Rezepturen entwickelt, die in Zukunft frisch hergestellt in der Gaupp'schen Apotheke zu erhalten sind.

Geöffnet ist der historische Apothekenkeller immer donnerstags von 14.30 Uhr bis 17.30 Uhr. Im Bedarfsfall können nach telefonischer Absprache aber auch weitere Besichtigungstermine angeboten werden.

Neulich im Knast

omente zuvor klebte Mich noch an der Erde, war Teil eines mir unbekannten Plans - und jetzt? Ein Rausch der Sinne, ein Fest des Entdeckens ... Freiheit! Kurz frage ich mich noch, wieso ich nicht schon viel eher die krummen Stützräder meines Fahrrades abmontiert habe. Egal, ich trete mit unbändiger Kraft in die Pedale, bis mir der Fahrtwind wilde Sturmtollen verpaßt. Der Pinselstrich duftenden Holunders zieht im Tempo des Erlebens triefbunte Schlieren auf die Leinwand meines frischen Seelenaquarells; es ist Frühling, es ist Frei-Tag und diese Straße mündet direkt in mein Herz!

Es muß ulkig ausgesehen haben, als das kleine Männlein auf seinem von Stützrädern befreiten Kinderrad im »Geschwindigkeitsrausch« über das Trottoir huschte, die Stirn gen Himmel, mit lachenden Augen und goldener Seligkeit im Antlitz, eine Raumfahrt zur dunklen Seite des Mondes an einem Sonnscheintag. Doch was bedeutete schon diese kostbare Freiheit, die ich am Moosgummigriff meines Fahrrades verspürte, ohne die Freiheit und Unversehrtheit meines Mitmenschen? Ein Passant kreuzte aus dem Nichts kommend meine Bahn, und für einen Moment schien ein schmerzhafter Aufprall unvermeidlich! Es war ein Schritt auf die andere Seite des Gehwegs, der uns beide vor der sicheren Kollision bewahrte. Kurz sah ich in die Augen des Mannes und bemerkte dort trotz meiner »Schuld« ein verständnisvolles Lächeln, das mich in tiefes Erstaunen versetzte. Ich stand noch einen Augenblick mutterseelenallein auf dem Gehweg und betrachtete betroffen das eben Erlebte, doch als der Schreck endlich nachließ und die umherliegenden Gedanken eingesammelt und sortiert waren, erwachte in meiner Innenwelt plötzlich eine simple Einsicht, die dabei derart gewaltig und nachhaltig war, daß sie in mir heute noch genauso stark lodert wie an jenem Tag in meiner Kindheit: Ich sah in diesem Sekundenbruchteil, wie kostbar, wie zerbrechlich das Leben meines Mitmenschen doch ist! Ich begriff, wie sehr sich das Wohlergehen des Nächsten mit meinem Streben nach Freiheit verband, und mit dieser Erfahrung trat ein tiefes Mitgefühl und Verständnis für die Welt des anderen in mein Herz, das mein Handeln und Planen von da an durchzog! Ich weiß noch, daß meine Fahrt nach diesem Vorfall anders war, vorausschauender, verantwortungsbewußter, die unbändige Freude indes wuchs in der Vereinigung der beiden großen Erlebnisse dieses Tages weiter an. »Tue niemals einem Menschen weh!« waren die Worte, die ich auf meiner Fahrt endlos wiederholend in mich hineinsprach, immer wieder, während ich weiter entrückt in die Pedale trat ...

Momente zuvor schwebte ich noch frei in der Luft, meinte den Plan verstanden zu haben – und jetzt? Erstarrte Formen in eintönigen Bahnen ... abhängig, lebensfern und unfrei, was oben war,



schien plötzlich unten, Wechselbad der Paradoxien. Sechsmal rastet die Pforte zwischen Gut und Böse, der Schutzwall zwischen dies- und jenseits der Freiheit dumpf in das massive Schloß ein. Das Öffnen der vergitterten Stahltüren wird von dem bissigen Knurren des elektrischen Türöffners begleitet und vom dunklen Bläffen des Schnappschlosses hinter uns besiegelt. Der Geruch aus altem Schweiß und den Ausdünstungen des Linoleumbodens lagert über der Tristesse, eine eigentümliche Mischung, die mich an meine leidige Schulzeit erinnert. Schleuse um Schleuse gelangen die Mitglieder der Heilbronner Bürgerinitiative tiefer in den grauen Dachsbau hinein, tiefer in die Isolation des Gefängnisses, um mit den hier einsitzenden »Knastbriidern« zu debattieren

Bei einem Kaffee warf mir Hans-Peter Hagen, der Initiator der Heilbronner Bürger-Häftlingsrunde nebenbei den entscheidenden »Happen« zu, der mich aufhorchen lies. »Ich bin der einzige Heilbronner, der lebenslänglich hat!« Nach und nach entrollte er auf mein Drängen hin den Werdegang seines mittlerweile über 35 Jahre dauernden Engagements im Knast, die mühsame, anfangs gerichtlich erstrittene Etablierung dieses Ehrenamtes, erläuterte mir die Ressentiments der damaligen Justizbehörden und die allgemeine Verwunderung, verurteilte Verbrecher zur Gesprächskultur bewegen zu wollen. Doch wo sonst könnten kontrastreiche, existentiell tiefgreifende Gespräche stattfinden, als an der Verwerfungsgrenze zwischen Freiheit und Gefangenschaft, an der Dämmerzone zur Bewußtwerdung, angesichts des pausenlosen Mit-sich-selbstkonfrontiert-seins?

Ein kleiner Schulungsraum mit einer Kreidetafel erwartet uns am Ende des Ganges. Wir setzen uns auf unsere angestammten Plätze und warten auf Menschen, die bereit sind, ihre letzte echte Freiheit mit uns zu teilen. die aus der Deckung kommen und erkannt werden wollen, Menschen, die sich nach Stabilität und Normalität, nach einer besseren Ausgabe ihrer selbst sehnen und sich fragen, wie sie dieses Sehnen verwirklichen können. Gegenüber den Häftlingen herrscht dabei »Wunschlosigkeit«, niemand will bekehren, retten oder bevormunden. Die eigenen Positionen und Denkansätze stehen hingegen sehr wohl zur Disposition - aber mit der respektvollen Haltung, daß wir alle voneinander lernen können und wollen. Übrig bleibt schlicht der Versuch, für Menschenrechte und Menschenpflichten zu sensibilisieren. Interesse zu wecken, zu motivieren – mehr ist nirgendwo möglich!

Es sind meist dieselben Personen, die sich am Freitagnachmittag in den Räumlichkeiten einfinden, um sich trotz der Isolation an einer Deutung der gesamtgesellschaftlichen Wetterlage, an ihrer persönlichen Verortung im mikro- und makrokosmischen Verhältnis zu wagen oder manchmal auch nur gepflegt vom Leder zu ziehen, um so den Alltagsärger loszuwerden, der sich zwangsläufig durch die Verschiedenartigkeit der hier zusammengepferchten Insassen aufstaut. Von aufbrausend bis zurückhaltend, von diszipliniert bis chaotisch, von sachlich, informativ bis polemisch und affektiert - wir alle spielen beherzt auf der Klaviatur menschlicher Ausdrucksmöglichkeiten.

Eigenartig: Während der Häftling, in seinem Bewegungsdrang eingeschränkt, zwangsläufig auf Konservenwissen zurückgreifen muß, könnte ich doch problem-

los den Weg zur Erkenntnis beschreiten und meine Freiheit für Begegnungen nutzen, könnte Museen, Menschen, Orte besuchen und ein tiefes, lebendiges Wissen aufbauen. Dennoch verwenden wir dieselben Quellen, denselben anonymen Medienfundus. Der Freiheitsbegriff relativiert sich für mich im Laufe der Gefängnisrunden. Frei kann man - rein theoretisch - auch im Knast sein, umgekehrt kann sich im heutigen gesellschaftlichen Kontext trotz der äußeren Freiheit, die wir genießen, extreme Unfreiheit einstellen, indem wir ständig vor den Bedürfnissen unserer Seele flüchten! Für einen Augenblick bin ich versucht zu denken, man hätte hier, in der Zwangsklausur dieses »Sühneklosters«, größere Chancen, sich selbst zu finden, als draußen in der Freiheit, wo die Ablenkungen an jeder Ecke lauern und die Fluchttendenzen vor dem eigenen Ich noch befeuern. Allerdings verstehe ich auch, wenn Alleinsein, das ich persönlich als Einssein mit allem schätze, zur bedrohlichen Einsamkeit, zum Verlassensein kippt, wenn die Nacht nicht endet und die Zellenwände einen zu erdrücken drohen ...

Die Vorstellungen, die ich zuvor von den Häftlingen hatte, sind bald vergessen, denn was den zwischenmenschlichen Umgang anbelangt, gibt es - zumindest in unserer Gruppe - schlicht keinen Unterschied zu Gesprächen außerhalb der Mauern. Auch diese Menschen hoffen darauf, verstanden zu werden, sehnen sich nach Nähe, nach Akzeptanz und kämpfen - wie wir alle - mit den Dämonen der Vergangenheit! Der einzige Unterschied besteht darin, daß der Inhaftierte offen das Stigma der Schuld trägt, das unverblümt zeigt, an welcher Lüge sein Leben zerbrochen ist, ... während wir Freien unsere Neigungen und Gedanken noch unter mannigfaltigen Tarnungen verstecken können und fähig bleiben, uns weiterhin selbst zu belügen.

Nicht erst seit dem Gang

ins Gefängnis ist mir klar, wie dünn die Linie zwischen den »schweren Jungs« und den sogenannten unbescholtenen Bürgern ist. Sicher, der Unterschied besteht letztlich in einer vollendeten Tat, die schweres Leid schuf, eine Gegebenheit, die der Delinquent für sich durchleben und verantworten muß. Den Vorsatz zur Tat gab es jedoch bei den meisten Teilnehmern unserer Gruppe nicht, sie handelten im Affekt, erlagen der sie plötzlich durchschießenden Wallung, es tun zu müssen. Aber jeder Tat - das wissen wir alle - gehen Gedanken voran. Und was durch Gedanken genährt wird, drängt zur Manifestation in die Außenwelt. So gesehen, sind schon Gedanken eine Form der Tat, für die man letztlich auch Verantwortung trägt! Die Qualität des Denkens prägt unser Schicksal, guten und schlechten Taten gehen eben auch eine Menge guter oder schlechter Gedanken voraus. Wenn man sich aus diesem Blickwinkel vorstellt. was man im Laufe eines Tages zu denken fähig ist, könnte man durchaus ins Grübeln kommen, denn auch wenn jemand nie zum Dieb, Betrüger oder Mörder wird, kann in seinen Gedanken ein zerstörerisches Potential liegen, das lediglich durch die hauchdünne Schicht blinder Regeleinhaltung, durch Anpassungsoder Erziehungsdruck noch im Zaum gehalten wird. »Wer ohne Sünde ist, werfe den ersten Stein!« ist ein Edelstein in der Schatztruhe menschlicher Werte, der besonders an dieser Stelle greift, wenn wir also unser Ich an den Degradierten der Gesellschaft auf-

Kompetenz in Sachen Holz

Geprüfter Restaurator und Energiefachmann im Zimmerhandwerk



Sacher GmbH Hermann-Rapp-Straße 5 74572 Blaufelden

Telefon 07953/320

Über 130 Jahre Erfahrung
www.sacher-holzbau.de





In unserer Einzigartigkeit liegt unsere Vielfalt!

Genießen auch Sie unsere Bio-Dinkelbackwaren

Jäckle-Mühle Cleversulzbacher Str. 65 74196 Neuenstadt Tel. 07139/1207

www.jaeckle-muehle.de

Öffnungszeiten: Mo. und Fr. 8-12 und 14-18 Uhr Die. und Do. 8-18 Uhr Backtag Mi. und Sa. 8-13 Uhr bauen wollen. Er verdeutlicht, daß es für Arroganz nie einen Grund gibt, weil wir alle bei einem genaueren Blick auf unser eigenes Sein und Wirken zweifellos auch eine Schuld in uns zu erkennen fähig sind. Die Forderung, die Christus in diese tiefgreifende Mahnung legte, ist so einfach wie radikal: begegnest du einem Verurteilten, einem Schuldigen, dann stelle alle anderen Regungen hintan und frage dich zuallererst, wieviel des falschen Lebensprinzips, dem dein Nächster ganz offensichtlich verfallen ist, du selbst in dir trägst, und warum dich gerade dieses Thema so erregt! Frage dich, wie es um deine eigene Güte bestellt ist, was du tun kannst, damit deine Innenwelt lichter, schöner wird ...

Nachdem ich eine Weile die Wünsche, Nöte und Hoffnungen der Insassen teilen durfte, wird mir eine Sache klar: das Gefängnisleben ist eine kontrastreiche Metapher, welche die versteckte Unfreiheit freier Menschen entblößt! Andererseits dient die Unfreiheit im Knast auch als Alibi für die Flucht vor der Wahrheit, will heißen: wir sitzen alle irgendwie im Knast, rennen vor unseren Problemen, Herausforderungen davon und haben - egal wo wir uns befinden - immer eine Ausrede parat, die uns davon abhält, der zu sein, der wir sein sollten, eine Ausrede davor, Freiheit zu wagen! Der Witz bei diesen Gesprächen im Knast ist nämlich, daß wir alle in den Momenten des Austausches völlig frei sind! Ich sehe keine Gefangenen, sehe keine Mauern und bis zu einem bestimmten Grade, daß verrät mir der Witz. das Engagement und das Miteinander in unseren Gesprächen, geht es den hier Einsitzenden wohl genauso. Wenn wir also nicht auf äußere Freiheit insistieren und uns vergegenwärtigen, daß wir überall, auch auf dem Platz, auf dem wir derzeit stehen, etwas Essentielles erleben können, lösen sich die starren Mauern des Denkens unverhofft auf, und wir beginnen die eigentliche Reise in unseren Geist, wo die Metamorphose des Individuums und damit ein neues Leben beginnen kann.

Wenn wir also schließlich akzeptieren können, daß wir, ganz gleich wo wir sind, immer die Freiheit haben zu fragen, wer wir sind und dieses Selbst weiter zu entwickeln, so bleibt nur noch die Frage, wann wir frei von Schuld sind. Die beeindruckende biblische Geschichte vom Schächer am Kreuz verdeutlicht den Gang echter Neuwerdung. Der Überlieferung nach hingen auf Golgatha neben Jesus noch zwei verurteilte

Verbrecher am Kreuz, Während einer der beiden Schächer Jesus verhöhnte, verteidigte der andere den unschuldigen Mann aus Nazareth vor dem Spott: »Wir beide haben unsere Strafe verdient, dieser hier aber nicht!« Die Transformation beginnt mit Demut, Reue und einem rücksichtslosen Eingeständnis der Tat, der absoluten Bejahung dessen, was ist. Der nächste Schritt der Wandlung folgt, indem der Schächer Jesus inständig um Vergebung bittet. Echtes Mitgefühl für den Geschädigten entflammt, indem er dessen Schmerz verinnerlicht und sein Leiden verstehen lernt. In seiner Seele regt sich die tief empfundene Fürbitte für das Opfer der Tat, gekrönt durch die Sehnsucht nach einem besseren Dasein als neuer Mensch. In dem er sich überwindet und der bislang mißachteten Wahrheit schonungslos ins Angesicht blickt, legt er alte Identifikationen, Selbstbilder, erstarrte Konzepte ab und erwacht schließlich als neuer Mensch. Letztlich muß uns allen klar sein: wenn wir uns aus welchen Gründen auch immer von der Welt zurückziehen und in einer heillosen Eigenrotation um ein trügerisches Spiegelbild trauern, isolieren wir uns schnell und fürchten bald die Welt. Der Weg aus dieser inneren Haft ist einzig durch die Zuwendung zu demjenigen möglich, den man in diesem begrenzten Blickwinkel am meisten fürchtet: dem Mitmenschen! Die Isolation, unter der wir leiden, endet mit dem mutigen Öffnen des Seelenpanzers, vergeht im Geben, in der Hingabe, verrinnt im bedingungs- und erwartungslosen Schenken!

»Herr, gedenke meiner, wenn Du am Ende des Tages in Dein Reich kommst!«, sagt der Schächer, als ihm höchste Erkenntnis zuteil wird, als er die Natur und den Ursprung des neben ihm Gekreuzigten zu sehen fähig wird!

»Wahrlich, ich sage Dir: Heute noch wirst Du mit mir im Paradiese sein!« Diese Antwort Jesu muß uns in Erstaunen und äußerste Zuversicht versetzen, zeigt sie doch, daß selbst das Karma eines Schächers, also eines Mörders, der zudem noch seine letzten Erdenminuten durchleidet. kein Hindernis darstellt, frei im Geiste zu werden und alte bindende Vorstellungen zu überwinden. Dies sollte uns Mut machen, den in unseren Köpfen existierenden Schuld-Sühne-Zeitraum nicht sinnlos in die Länge zu ziehen.

»Die Beichte, nicht der Priester, erteilt uns die Absolution« (Oskar Wilde).

> Autor Mehmet Yesilgöz





Simone Schad 07181/992925 www.topas-seminar.de

- Heilpraktiker Grund- und Prüfungskurs
- HEILPRAKTIKER FÜR PSYCHOTHERAPIE
- FACHAUSBILDUNGEN
- VORTRÄGE UND WORKSHOPS

Schorndorf + Ludwigsburg + Esslingen

Biokochen mit Frau Koch

pipl. 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.«





Tomatensuppe mit Kokosmilch und gebratenen Garnelenspießen mit Sesam & Thai-Basilikum (für etwa 4-6 Personen).

1 (80 g)	kleine Zwiebel
2	Knoblauchzehen
1 Stängel	Zitronengras
100 g	Karotte
200 8	narotte
100 g	Staudensellerie ohne Grün
100 g	und Strunk
	uliu Strulik
	tioch - Cthtt
750 g	aromatische Strauchtomaten
2 EL	Rapsöl
250 g	Gemüsebrühe
1 EL	gelbe Currypaste
400 g	Kokosmilch
1 TL	Fischsoße, Salz, Pfeffer
3 EL	gehacktes Thai-Basilikum
200 g	rohe, geschälte Garnelen
8-10	kleine Metallspieße
3 EL	Rapsöl, Salz, Pfeffer
3 EL	ungeschälte Sesamsamen
2 EL	gehacktes Thai-Basilikum
2	Sendences mar-pasitivam

- 1) Die Zwiebel und den Knoblauch schälen. Die Zwiebel fein würfeln und den Knoblauch fein hacken. Das Zitronengras mit einem Fleischklopfer etwas zerquetschen und die Stange dritteln. Die Karotte schälen und grob reiben. Den Sellerie waschen, das Grün und den Strunk abschneiden und den Sellerie in feine Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen, den grünen Strunk heraus schneiden und das Fruchtfleisch grob würfeln. Im heißen Öl, die Zwiebeln, den Knoblauch, das Zitronengras, die Karotte und den Sellerie im Öl glasig dünsten bis ganz leicht anbraten. Die Brühe, die Currypaste und 1/3 der Kokosmilch einrühren und das Gemüse mit Deckel in etwa 10 Minuten weich köcheln. Die Tomaten zugeben, die restliche Kokosmilch einrühren und die Suppe für weitere 15-20 Minuten mit Deckel köcheln lassen. Die Suppe mit einem Stabmixer glatt pürieren und mit Fischsoße, Salz, Pfeffer und Basilikum abschmecken. Das Basilikum erst kurz vor dem Servieren zugeben.
- 2) Die Garnelen trocken tupfen, auf die Metallspieße stecken, im heißen Öl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sesamsamen und das Basilikum mischen, die Garnelenspieße darin wenden und mit der Suppe servieren.

Tipp: Nur reife Tomaten verwenden.



»The King's Speech«

7as ist das Geheimnis einer packenden Rede? Glaubt man Sprachforschern, so liegt die Würze eines Vortrags interessanterweise weniger am Inhalt des Gesagten, als vielmehr an der Art, wie man diesen Inhalt vorträgt! Stimmkraft, Körpersprache, ein sicherer Blick entscheiden demnach darüber. wie das Publikum die Worte wahrnimmt, welcher Wert der Rede beigemessen wird. Doch wieso verblaßt der Gehalt der Worte hinter dem Auftritt, strahlt gerade hier der Schein offenbar mächtiger als das Sein? Betrachtet man das Auditorium während eines Vortrags, so bergen besonders die ersten Minuten wichtige Hinweise zur Klärung dieser vermeintlichen Paradoxie. Hinter gehobenen Augenbrauen, der Aufbruchsstimmung und Aufgeschlossenheit, die zu Beginn noch fühlbar in der Luft liegen, steht zusammengefaßt wohl nur eine bange Frage: Kann ich diesem Menschen vertrauen? Steht der Orator fest in seinem Wort? War er dort, in der Wortwirklichkeit. und kehrte er von seiner Reise als Überzeugter zurück?

Ist ein Redner tatsächlich von dem Wort ergriffen, und schwingt in dem Gesagten spürbar erlebtes Wissen, so vermag er den Zuhörer zu einer gewaltigen Entdeckungsreise in dessen eigene Innenwelt zu führen. Seine Worte werden so zur Brücke, über die jene erfrischende Kraft des Ursprungs in die Seele des aufmerksamen Zuhörers fließen kann, die sich zuvor im Erleben des Sprechers offen-

barte! Verwundert es da, daß ein Zuhörer, bevor er den Steg zu schwindelerregenden Höhen, zu metaphysischen Weiten betritt, zunächst die Plankenstärke der Brücke, sprich die Unerschrockenheit und Empfindungstiefe des Dozenten bemißt? Die Aura der Überzeugung, der Authentizität ist es somit, nach der das Publikum zunächst instinktiv tastet und als Grundvoraussetzung für das vertrauensvolle Sich-Öffnen in der Ausstrahlung, Stimmkraft oder Körpersprache des Referenten abfragt. Ob ein Zuhörer sich »mitnehmen« läßt, liegt in der Klarheit des Bildes begründet, das der Sprecher von den Dingen hat, in dessen Fähigkeit, den Wegweiser zum Erleben so ungetrübt wie möglich an den Begriff zu binden.

Was sich vor dem Hintergrund dieser Zusammenhänge auf den Rängen des ehrwürdigen Wembley-Stadions bereits in der ersten Szene des Oscar-Abräumers 2011, »The King's Speech« abspielt, atomisiert den Eckpfeiler guter Reden, wonach die Stärke der Sprachbrücke an der Haltung des Sprechers, an dessen Mut und Mitgefühl abzulesen sei. Die Katastrophe, die dem Hauptdarsteller hier widerfährt, hinterläßt ihn mit einem maskenhaften Gesicht voller Angst. Dem Cineasten beschert der Moment hingegen einen phänomenalen Filmbeginn, der ihn in den Konflikt des Protagonisten katapultiert!

Albert Frederick Arthur George (Colin Firth), von Freunden kurz Bertie genannt



und seines Zeichens Herzog von York, obliegt die Aufgabe, eine Rede zur Abschlußveranstaltung der British Empire Exhibition zu halten. Das müßte für einen Aristokraten, der sich auf die Kunst der Rede verstehen sollte, eigentlich eine einfache Angelegenheit sein, ist es aber in dem speziellen Fall nicht: der stotternde Herzog bekommt nämlich keine zwei Sätze heraus, ohne daß er dabei ins Stocken gerät, ohne daß sich quälend lange Sprechpausen an plötzlich angreifende Wortsalven reihen. Wie eine aggressive Kobra starrt das überdimensionale Mikrofon auf den Sprecher, visiert ihn hypnotisch an. Langsam, Stück für Stück pirscht sich der Duke von York vor der Kulisse einer prallgefüllten und dabei gespenstisch stillen Trabrennbahn an jene akustische Lupe, die in wenigen Augenblicken sein Gebrechen verstärken, seine Angst zu den respektvoll von den Sitzen erhobenen Zuschauern transportieren wird. Peinliches Berührtsein und Enttäuschung liegen als Folge des Auftritts in den verunsicherten Blicken der Zuhörer. da einer, den man als Pfeiler der Monarchie stark erleben wollte, sich als beängstigend schwach und verletzlich entpuppte. Dem Prinzen bleibt als dem Zweitgeborenen ohne direktes Anrecht auf die Königskrone wenigstens der Trost, daß er in Zukunft solch schmerzhaft repräsentative Aufgaben nur recht selten wahrnehmen muß.

Dessen ungeachtet stellt sich Albert George tapfer seinem Problem und begibt sich dabei in allerlei - meist dubiose - Behandlungen. Während der Adlige nach etlichen Therapieversuchen bald entmutigt das Handtuch wirft, bleibt seine Gattin Elisabeth (Helena Bonham Carter) auf der Suche nach einem geeigneten Logopäden beharrlich und landet am Ende bei einem ebenso unorthodoxen wie eigenwilligen Australier namens Lionel Logue. Der Sprachtherapeut, dargestellt vom brillanten Geoffrey Rush, läßt, selbst nachdem ihm die wahre Identität des anfänglich inkognito auftretenden Patienten erklärt wurde, nie einen Zweifel daran, wer in seinem Behandlungsraum die Krone trägt. Während der Therapie, so die Regel, wird seine Hoheit ganz profan und sehr zu deren Ärger mit dem Kosenamen Bertie angesprochen, und auch der Versuch, zumindest das Privatleben gänzlich in der standesgemäßen Tabuzone zu belassen, übergeht der Sprachheiler mit engagierter Ignoranz!

Wie sich später herausstellen soll, haben diese Maßnahmen durchaus einen Hintergrund. Der Gelegenheitsschauspieler und Shakespeare-Enthusiast greift auf ein
von ihm intuitiv entwickeltes
System zurück, das er für die
traumatisierten australischen
Soldaten des I. Weltkrieges konzipierte. Vertrauen,
Gleichheit und die Nähe eines
Freundes, der zuhört, sind für
Lionel Logue ge- und erlebte Prinzipien seines Kriegs-

zeitig per Kopfhörerbeschallung akustisch von seinen leidgeprägten Hörgewohnheiten trennt. Ein beeindruckendes Experiment, das vom ungeduldigen Herzog jedoch in Erwartung des üblichen frustrierenden Ergebnisses jäh unterbrochen wird, ohne dabei das Ergebnis abzuwarten. Als sich der Prinz, in der Residenz angekommen, schließlich jene Schallplatte das erste Mal anhört, ist die Verwunderung über seine erste stotterfreie Rezitation riesengroß! Natürlich ist das Eis durch se der englischen Monarchie ein ebenso größenwahnsinniger wie wortgewandter Demagoge zum Sturm auf die ganze Welt. Zum Amtsantritt am Vorabend des Zweiten Weltkriegs erwarten den Kronprinzen also zwei wichtige Ereignisse, die eines mutigen Mannes bedürfen: die Krönungszeremonie und ... »The King's Speech«, die offizielle Radioansprache des Königs zum bevorstehenden Kriegseintritt!

Unter Hochdruck bereiten sich die beiden auf die strebenden Monarchen fließen kann!

In der überaus wichtigen Szene schafft es der Therapeut, einen von seinem Leiden in Zweifel geschlagenen Menschen in seine Berufung als König zu führen! Am Ende bleibt die große Rede, die Regisseur Tom Hooper mit einer gehörigen Portibritischem Understateοn ment inszeniert. Kein lauter Paukenschlag, kein Pathos, nur die packende Rede eines Mannes, der es durch die Liebe eines Freundes schafft, sich











dienstes, die auch beim Hochadel funktionieren sollten. Doch bis zur Praxis kommt es in diesem Falle zunächst gar nicht, da der Herzog, entnervt von den sich darstellenden Gepflogenheiten, schnell das Weite zu suchen geneigt ist. Bevor der Prinz aber die erste Sitzung verlassen kann, schlägt ihm der Therapeut kurzentschlossen eine interessante Wette vor, die in der Garantie besteht, daß es der Stotterer aus dem Stehgreif schaffen kann, einen Abschnitt aus Shakespeares »Hamlet« – was sonst? - zu sprechen, ohne dabei ein einziges Mal aus dem Redefluß zu geraten!

Logue nimmt hierfür die Worte der Herzogs mittels eines Grammophons auf, während er den Sprecher gleichden Erfolg nun vollends gebrochen und so können die beiden sich an teils witzige, teils skurrile, aber für den Zuschauer immer unterhaltsamen Sprachübungen machen

Als Georges Bruder David nach dem Tod des Vaters den Thron erben soll, kommt es wegen seiner geplanten Hochzeit mit einer geschiedenen Frau zum Eklat, in dessen Folge der Kronprinz dem Thron entsagt. Anstelle Davids soll nun George – als König George der VI. - nachrücken, eine Pflicht, die den sensiblen Monarchen in heftige innere Kämpfe und noch größere Selbstzweifel stürzt. Doch damit nicht genug! Im Herzen Europas bläst just in dieser fragilen UmbruchsphaReden vor, die von der BBC weltweit übertragen werden. Einen Tag vor Amtsantritt versucht der Therapeut seinen panischen Freund durch einen hitzigen und bewußt provozierten Streit im Westminster Abbev aus der Reserve zu locken. Der Disput eskaliert, als Lionel Logue sich auf den Thron setzt und dabei die Insignien der Macht verhöhnt. die Trivialisierung Durch hehrer Symbole in Rage versetzt, herrscht ihn der König an, befiehlt seinem Sprachlehrer den Thron zu räumen. und als dieser unbeeindruckt fragt, wieso er ihm überhaupt Folge leisten solle, eröffnet der brennende Schlüsselsatz »Weil ich eine Stimme habe!« das Tor zu jener Brücke, über die endlich das Leben in den

selbst zu überwinden. In dem kleinen Aufnahmeraum, der mit der Welt verbunden ist, dirigiert Lionel in einer grandios gezeichneten »Gänsehauteinstellung« Berties Worte, souffliert stumm, während Beethovens 7. Sinfonie die Szene in unglaubliche Höhen trägt! Collin Firths Rolle als stotternder König, für die er, völlig verdient, den Oscar als bester Hauptdarsteller erhielt, transportiert auf eindrucksvolle Weise den Kampf und die Tragik der beiden Menschen, des Stotterers und des Königs, die Regisseur Tom Hooper schließlich in so meisterhafter Weise miteinander versöhnt.

> Autor Mehmet Yesilgöz

Achtsamkeit und Gehmeditation

Achtsamkeit – ein Begriff, der zur Zeit in aller Munde und über den viel zu lesen ist: als Ausdruck der Sehnsucht zahlreicher Menschen nach Veränderung des oft kräftezehrenden Alltags. Achtsamkeit zu üben ist so einfach! Man kann sofort damit beginnen und merkt dann jedoch rasch, daß auch Einfaches geübt sein will. Meiner Erfahrung nach erleichtert Bewegung den Einstieg in die Entspannung, und so stelle ich eine »bewegte Entspannung« vor: die Gehmeditation – angeregt durch Jon Kabat-Zinn.

Die Vorbereitung

7u Hause bereite ich mich durch die Umstimmung vom Alltag auf die Entspannung vor. Ich setze mich hin und atme ganz tief ein, spüre den leichten Druck im Brustkorb, atme locker und entspannt aus, und atme erst ein, wenn der Atem von selbst wiederkommt. Dieses mache ich drei Mal und lasse beim Ausatmen immer mehr meinen Alltag los und mit dem Atem alles hinausströmen, was mich aktuell belastet, stört oder einfach nur nervt.

Ich spüre, wie ich durch das entspannte Ausatmen ruhiger und lockerer werde und atme noch einige Atemzüge lang in meinem eigenen Rhythmus weiter. Dann atme ich tief ein, stehe auf und bereite mich auf die Gehmeditation vor. (Diese kann, je nach Wetter, auch zu Hause ausgeführt werden.)

Draußen suche ich einen ebenen Weg in einer ruhigen Gegend, gehe einige Minuten in langsamem Schritt-Tempo und atme dabei locker ein und aus. Wenn ich meinen Rhythmus gefunden habe, sehe ich mich in der Umgebung um und nehme bewußt wahr, was mich umgibt: das Wetter, die Sonne, den Wind, die Lichtverhältnisse, die Gerüche, die Geräusche - Ist Vogelzwitschern zu hören? Weiter achte ich auf die Pflanzenwelt: Bäume, Sträucher, Blumen, Gräser, Gebüsch, Wildkräuter,

Durch mein ruhiges Gehen und entspanntes Atmen erlebe ich mich als Teil des Ganzen. Mein Atem verbindet mich mit meiner Umwelt.

Die Gehmeditation

Nun beginnt die eigentliche Gehmeditation: Ich achte bei jedem Schritt darauf, wie ich den Fuß hebe und das Gleichgewicht halte, während ich den einen Fuß nach vorne bewege und auf dem anderen stehe, dann wieder den Fuß auf den Boden aufsetze und belaste. Ich stehe sicher, wenn ich nun den anderen Fuß hebe und einen weiteren Schritt mache.

Dieses achtsame Gehen führe ich fort, solange es mir gut tut und ich mich darauf konzentrieren kann. Es ist völlig normal, während einer meditativen Tätigkeit immer wieder abzuschweifen. Ich nehme dies wahr und lasse die auftauchenden Gedanken einfach weiterziehen – so, wie Wolken am Himmel vor-

beiziehen – und konzentriere mich dann wieder in aller Ruhe auf das Gehen: Schritt für Schritt.

Was wir in der Alltagshektik oft übersehen: »Eigentlich« geht es gar nicht anders und ist daher immer sinnvoll, ruhig und bewußt einen Schritt nach dem anderen zu

Bewegung und Meditation tragen zur Gesunderhaltung bei und können bei Erkrankung wichtige Mosaiksteinchen im Rahmen der jeweils erforderlichen Therapiemaßnahmen darstellen und uns auf dem Weg der Genesung ganz wesentlich unterstützen.

Autor

Dr. med. Cornelia Blaich-Czink Fachärztin für Allgemeinmedizin und Expertin für Kurzentspannungen



Wenn die Haare wieder wachsen ...

7u allen Zeiten litten und Lleiden Menschen darunter, wenn ihnen die Haare ausfallen. Während die Pharmaindustrie im Fernsehen »Doping für die Haare« propagiert und durch erhöhte Zufuhr von Koffein die Wachstumszyklen verlängern will, also quasi die Zeit anhalten, haben Naturforscher wie Katharina Sonnenwald von jeher einen ganz anderen Ansatz. Wie einst Paracelsus ist sie überzeugt: Für jedes Leiden ist ein Kraut gewachsen.

Frau Sonnenwald, Sie befassen sich in ihrer Forschungsarbeit schon seit vielen Jahren mit dem Thema Haarausfall. Was führt eigentlich zu Haarausfall?

Sonnenwald: Das kann verschiedene Gründe ben. Da gibt es zum einen die Menschen, in der Hauptsache Männer, die eine vererbte Veranlagung oder einen genetischen Defekt haben. Gut erkennbar an der kreisförmigen und sich ausbreitenden kahlen Stelle auf dem Kopf. Hier ist in der Regel wenig zu machen. Die überwiegende Mehrheit der Haarausfälle iedoch sind zumeist die Folgen unseres unnatürlichen Lebenswandels. Wobei die Ernährung an erster Stelle steht. So kommt es häufig zu einer Unterversorgung der Zellen und damit der Haarwurzel, zur Verschlackung der Kopfhaut, bedingt durch Übersäuerung oder mangelnde Biophotonen (das Licht in den Zellen) und damit zu einem gestörten Zellstoffwechsel. Dazu kommen Durchblutungsstörungen und bei den Frauen hormonelle Schwankungen.

Manchmal weint auch die Seele aufgrund einer plötzlich eintretenden oder schwer zu verkraftenden Lebenssituation.

Wie erkennt man denn, um welche Form von Haarausfall es sich handelt bzw. wo es dem betroffenen Menschen fehlt?

Sonnenwald: Das nicht immer einfach. Es gibt wenige ganzheitlich denkende Haartherapeuten, die den ganzen Menschen in die Behandlung miteinbeziehen. Die meisten Friseure haben keine naturheilkundliche Ausbildung und verlassen sich auf die Aussagen der Pharmaindustrie. Hier besteht also Nachholbedarf. Es wäre schön, wenn immer mehr Naturfriseure diese Lücke für sich entdecken würden. In meinem Yaspis-Institut in der Schweiz führen wir entsprechende Fortbildungen durch.

In einem Artikel über Ihre Arbeit las ich, daß sie Produkte entwickelt haben, die die Haare wieder wachsen lassen. Was sind das für Wundermittel?

Sonnenwald: Das Wunder sind nicht die Produkte, sondern die Natur selbst. Schon Paracelsus sagte, daß gegen jedes Leiden ein Kraut gewachsen ist. Davon bin auch ich überzeugt und würde es mir deshalb wünschen, daß wir den Kräften der Natur wieder mehr Vertrauen schenken. Hinzu kommen die eigene innere Einstellung und ein gesunder Lebenswandel. Diese Mischung bringt den Erfolg. Meine Salvia Hair Produkte tragen lediglich zur Wiederherstellung



des natürlichen Zustandes bei, indem sie den Prozeß auf verschiedenen Ebenen unterstützen.

Zum einen habe ich eine Kräutermischung zusammengestellt, die besonders hochwertige Kräuter enthält, da ich die meisten davon in Höhenlagen in den Bergen selbst pflücke. Dies geschieht immer dann, wenn die Pflanzen in ihrer höchsten Blüte stehen. Verarbeitet werden sie durch einen sehr schonenden Prozess, bleiben also völlig naturbelassen. Mein Institut ist zudem seit vielen Jahren bio-zertifiziert. Professor Dr. Popp, der Pionier der Lichtund Biophotonenforschung, hat mir eine besonders hohe Qualität der Produkte bescheinigt. Auch ein Untersuchungsinstitut in Maastricht hat bei einem Feldversuch bei fast allen Probanden eine Verbesserung des Haarwachstums und einen sehr positiven Effekt für Haut und Fingernägel festgestellt.

Durch ein zusätzliches Serum, das in die Kopfhaut eingerieben wird, werden die darin gespeicherten Bio-Photonen auf die Kopfhautzellen übertragen, um sie an das Wachsen zu erinnern. Zellen sind in der Lage, Informationen zu speichern. Vor allem die Quantenphysik hat hier viele Nachweise erbracht. Wenn die Zelle eine neue Information erhält, ändert sie

ihr Verhalten. Als dritte Komponente der »Haarkur« dient ein speziell zusammengestellter Tee, der sehr viele Mineralien und Nährstoffe enthält, und gleichzeitig entsäuernd wirkt.

Unsere Haarwurzeln bestehen aus Millionen von Zellen, die täglich ernährt sein wollen. Fehlen die erforderlichen Nährstoffe, so fallen die Haare aus und wachsen nicht mehr nach. Wollen wir den Normalzustand wieder herstellen, so ist es wichtig, den Körper mit ausreichenden Nährstoffen zu versorgen, damit die Haarwurzel wieder viele schöne, gesunde Haare produzieren kann.

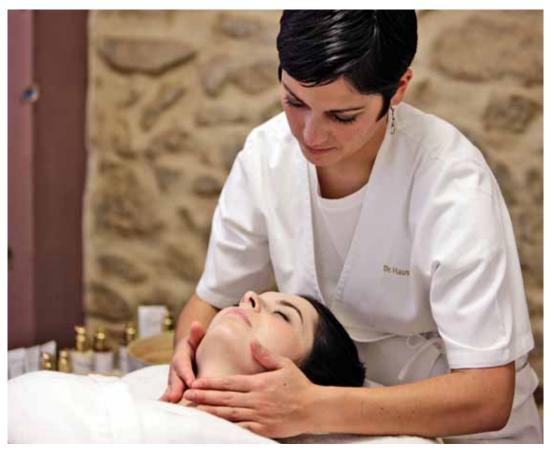
Das klingt eigentlich alles ganz einfach.

Sonnenwald: Das ist es auch. Die Ursachen für unsere gesundheitlichen Probleme sind fast immer ein Verhalten wider die Natur. Wenn wir in uns lauschen, werden wir die Antwort finden. Wobei das, was wir von der Natur geschenkt bekommen, immer nur ein Hilfsmittel sein kann. Natürlich leben muß jeder Mensch selbst, das kann ihm keiner abnehmen.

Weitere Informationen www.yaspis.ch oder beim Verlag für Natur und Mensch: mh@naturscheck.de Tel.: +49 (o) 79 45 - 94 39 69

Die Kunst, mit den Händen zu lauschen und zu sprechen

Wie kann man einen Menschen tief berühren und dabei seine Grenzen respektieren? Wie kann man sanft und dennoch nachhaltig berühren? Wie kann man eine Gesichtsbehandlung durchführen und dabei den ganzen Menschen erreichen?



Vielleicht überrascht Sie, daß es hier doch um eine kosmetische Gesichtsbehandlung geht. Eine Gesichtsbehandlung, bei der Mensch und Natur im Einklang sind. Naturkosmetik nach dem anthroposophischen Ansatz sieht nämlich den ganzen Menschen im Mittelpunkt. Der Mensch ist heute auf den verschiedenen Ebenen seines Daseins den unterschiedlichsten Belastungen ausgesetzt.

Chemische Stoffe – zwar hin und wieder naturidentisch, aber keinesfalls aus der Natur stammend – fordern eine physische Bewältigung durch den Stoffwechsel. Hektik und ein Mangel an Rhythmus im täglichen Leben kosten Vitalität. Reizüberflutung und eine Vielzahl an menschlichen Kurz-Kontakten müssen seelisch verarbeitet werden. Wir sind also in wesentlich höherem Maße gefordert, Grenzen

zu bilden, sowohl seelisch als auch leiblich. Gelingt uns dies nicht, gibt es »Grenzprobleme«, - die können nach innen schlagen oder nach außen als »Ausschlag«. Die Haut als Abgrenzung zwischen Innen und Außen reagiert, darin läßt sich auch die Ursache für die Zunahme von Allergien und Hautkrankheiten sehen. Deshalb ist es, vor allem gemäß der anthroposophischen Pflege, selbstverständlich, den

natürlichen Rhythmus zu beachten.

Rhythmus trägt Leben

Und wo spielen nun überall Rhythmen eine Rolle? Im Jahreszeitenverlauf wechseln sich Wärme und Kälte ab. Der Sonnenlauf gibt uns die Polarität von Hell und Dunkel vor, und somit eine feste Struktur, die unser Leben zwischen Aktivität und Ruhe lenkt. In uns gibt es den Atemrhythmus und den Herzschlag. Und innerhalb von vier Wochen haben sich auch alle Zellen der obersten Hautschicht einmal komplett erneuert. Deshalb spielen die natürlichen Polaritäten auch bei der anthroposophischen Gesichtsbehandlung wichtige Rolle. Diese kosmetische Behandlung kann die verschiedenen Rhythmen des Menschen wieder berühren und so das Tor zum eigenen inneren Rhythmus wieder öffnen und zu innerer Balance führen.

Ein Gefühl des Durchströmtseins

Im Mittelpunkt steht der einzelne Mensch mit seiner ganzen Individualität, auf die ich mich als anthroposophisch arbeitende Naturkosmetikerin einstimme. Die innere Präsenz und Aufmerksamkeit ist die Voraussetzung für die besondere Berührungsqualität. Die Tür nach außen wird geschlossen, und ich bin zwei Stunden mit ungeteilter Aufmerksamkeit und liebevoller Fürsorge da. Vom Beginn der Behandlung mit einem Fußbad über die folgende Fuß- und Beineinstreichung bis zur Lockerung der Nackenmuskulatur darf sich die Entspannung sanft entwickeln. In angewärmte Tücher gehüllt, ist man nun auf die folgende Gesichtsbehandlung eingestimmt. Die Behandlung stützt sich auf zwei Säulen: die eine beruht auf einer besonderen Behandlungsmethode und den dazugehörigen Präparaten, die von Kosmetikerinnen, Ärzten und Pharmazeuten entwickelt wurden. Die Präparate bestehen aus wertvollen natürlichen Ölen, Wachsen und Heilpflanzenauszügen. Es ist oft zu sehen, wie sich die Hautbilder im Verlauf regelmäßi-Gesichtsbehandlungen, ergänzt durch das Umsetzen der Empfehlung für die häusliche Pflege und eine gesunde Lebensführung normalisieren. Die unreine Haut wird geklärt, die trockene aktiviert, und die allergische Haut beruhigt und gestärkt. Es geht letztlich immer darum, der Haut den Impuls zu geben, ihre eigene Mitte zu stärken. Die zweite Säule wird durch die Qualität der rhythmischatmenden Berührung geprägt. Es sind achtsame Berührungen verbunden mit einem liebevollen, wachen Interesse in den Händen. Einfühlsames In-Kontakt-Sein mit dem Gewebe ohne manipulierenden Druck, behandeln mit sprechenden und lauschenden Händen. Die Behandlung, die durch die atmende und bewegende Kraft des Rhythmus' selbst auch immer in Bewegung und lebendiger Entwicklung bleibt. Jeder Mensch bringt etwas Einzigartiges mit und läßt dadurch jede Behandlung zu etwas Außergewöhnlichem

werden, sowohl für mich als auch für sich selbst. Das Herzstück der Behandlung ist die Lymphstimulation und dient der Gesundheitsvorsorge. Sie entgiftet und gibt den Ausscheidungs- und Flüssigkeitsprozessen einen Impuls, so daß durch regelmäßige Lymphstimulation die Immunabwehr gestärkt wird. Es wird mit weichen, elastischen Pinseln und mit sanftem Druck entlang des Lymphflusses gestrichen. Dabei wird die Haut weder gedehnt noch verschoben, sondern das Gewebe wird entstaut und der natürliche Lymphfluß angeregt. Dadurch wird der gesamte Flüssigkeitsor-ganismus im Menschen belebt. Oft stellt sich dabei das Gefühl des Durchströmtseins ein, und es kribbelt bis in die Zehenspitzen.

Sich etwas Gutes tun

Ich mache immer wieder die Erfahrung, daß viele Menschen diese Gesichtsbehandlung quasi als Rettungsanker in ihren Alltag einbauen. Hier tun sie sich etwas Gutes. um dann für Familie und Beruf wieder neue Kraft zu haben. In den zwei Stunden, in denen ich mich ganz auf den einzelnen Menschen konzentriere, entdecke ich viele Details, die die Arbeit abwechslungsreich machen. Letztlich folgt jede anthroposophische Gesichtsbehandlung demselben Prinzip und doch ist es jedes Mal anders, weil jede Begegnung mit dem Menschen anders ist.

> Autor Ramona Stickel, Naturkosmetikerin



Sanieren und Bauen im grünen Bereich.

Peter Steinhausen Rodbachhof 24 74397 Pfaffenhofen Telefon 07046 881275 steinhausen-naturbau.de



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

Heilpraxis und Yogaschule

Heilpraktiker

Wolfgang Gayer

Yogatherapeut

Sauerstofftherapien/ Hydro-Colon-Therapie/ Infusionskuren Gewichtsreduktion/ Frauen- und Kinderheilkunde/ Energetische Heilbehandlung Dunkelfeldmikroskopie/ Labor/ Thermographie

> Hatha Yoga/ Yoga Nidra/ Yoga als Therapie Kursbeginn ab 22.09.2011

Seminar "Alter – Lust oder Frust" Freitagabend, 23.9. und Samstagvormittag, 24.9.2011

Herbst-Vorsorgecheck vom 12.09.-21.10.2011

Oberer Marktplatz 3, 73614 Schorndorf, Tel (07181) 938440 www.Gayer.de



Familie Franz • Mäusbergerstr. 13 • 74673 Mulfingen/Ochsental tel. 07938/7225 • fax. 07938/7646

Die Grander Wasserbelebung

er Name Grander ist mit dem Element Wasser untrennbar verbunden. Die Entdeckung der »Wasserbelebung« durch Johann Grander vor mehr als 25 Jahren ist inzwischen um die Welt gegangen. Durch jahrelange Experimentier- und Forschungsarbeit ist Johann Grander zu der Erkenntnis gekommen, daß Wasser die Fähigkeit zur Informationsübertragung besitzt. Diese Informationsübertragung von Wasser auf Wasser stellt eine physikalische Einzigartigkeit dar und wurde von Johann Grander erstmals in dieser Form nutzbar gemacht.

Die Grander Wasserbelebung ist ein Verfahren mit dem das herkömmliche Wasser auf natürliche Weise in eine sehr hohe und biologisch wertvolle Qualität gebracht wird. Praktische Erfahrungen haben gezeigt, daß die Anwender das belebte Wasser als wohltuend und wohlschmeckend empfinden.

Worin liegt der Nutzen für den Anwender?

Die Hauptanwendung der Grander Wasserbelebung liegt im Trinkwasserbereich. Menschen die belebtes Wasser genießen, legen besonderen Wert auf eine hohe Trinkwasserqualität und angenehmes Körperempfinden beim Duschen und Baden. Speisen die mit belebtem Wasser zubereitet werden bleiben länger frisch und schmecken besonders gut.

Gartenliebhaber werden am Granderwasser sehr schnell Freude finden, da Pflanzen auf belebtes Wasser meist ganz besonders eindrucksvoll reagieren. Die Wirkungspalette reicht dabei von besserem Pflanzenwachstum und gesteigerter Blütenpracht bis hin zur Ertragsund Qualitätsverbesserung bei Obst und Gemüse.

In Schwimmbädern läßt sich Grander vortrefflich einsetzen. Das Ziel ist dabei mit minimalem Chemieeinsatz eine bestmögliche Qualität und Stabilität des Beckenwassers zu erreichen und den Chlorgeruch sowie Augenund Hautreizungen auf ein Minimum zu reduzieren. Der Badegast spürt die Veränderung meist dadurch, daß ein belebtes Schwimmbadwasser als besonders weich und samtig empfunden wird und man sich nach einem Bad in belebtem Wasser frisch und entspannt fühlt.

Die GRANDER Wasserbelebung hat jedoch nicht nur einen Einfluss auf biologische Systeme, sondern kann auch in der eher nüchternen, technischen Anwendung interessante Eigenschaften entfalten.

In Heizanlagen wird man oft mit technischen Problemen wie Korrosion, Verschlammung und damit verbunden mit einem deutlichen Wirkungsgradverlust des gesamten Systems konfrontiert. Die Ursachen der Probleme sind meist im Heizungswasser selbst zu finden, da dieses mit dem Rohrwerkstoff reagiert, zur Rostbildung neigt und im Heizkreislauf erheblichen

Schaden anrichten kann.

Durch die Installatieines Grander-Geräim Heizsystem kann die Neigung zur Rost- und Schlammbildung deutlich reduziert werden. Das Heizungswasser wird innerhalb weniger Monate wieder klar. Die Wärme die von »belebten« Heizkörpern abgestrahlt wird empfindet der Mensch meist als wohlig und angenehm wodurch auch ein angenehmes Wohnklima gefördert werden kann.

Mit dem Einsatz im industriellen Bereich, hat die Grander Wasserbelebung in den letzten Jahren eine zusätzliche Dimension erfahren. Ein Bereich in dem exakt gemessen und streng kalkuliert wird. In erster Linie sind es die Kühlkreisläufe. die oft Probleme bereiten. was viele Betriebe veranlasste teilweise oder ganz auf Chemie zu verzichten und durch die Grander Wasserbelebung zu ersetzen. Den meisten Betrieben geht es dabei nicht nur um den technischen und wirtschaftlichen Nutzen, der durch den Einsatz der Grander Wasserbelebung erzielt werden kann, sondern vor allem auch um den Schutz der Umwelt infolge der geringeren Belastung der Ressource Wasser.

Einsatzbereiche der Grander Wasserbelebung

Der Einsatzbereich reicht mittlerweile von den Privathaushalten, öffentlichen Institutionen und Gemein-



den, Kranken- und Pflegeanstalten über den gesamten
Schwimmbad- und Wellnessbereich bis hin zur gewerblichen Anwendung in der Hotellerie und Gastronomie, in
der Nahrungsmittelproduktion und Getränkeerzeugung,
um nur einige zu nennen. Die
vielen positiven Erfahrungen im industriellen Einsatz
veranlassten international renommierte Unternehmen sich
öffentlich zu ihren Erfolgen
mit Grander zu bekennen.

Das wichtigste Anliegen von Johann Grander ist es, daß die Menschen wieder zu einem respektvollen Umgang mit dem Element Wasser zurückfinden.

Informationen bei U.V.O. Vertriebs KG Kocheler Str. 101 D-82418 Murnau Tel.: +49 (o) 88 41 - 67 67 - 0 Fax: +49 (o) 88 41 - 67 67 - 67 E-Mail: uvo-germany@grander.com

Verlag für Natur & Mensch Im Gogelsfeld 11 71543 Wüstenrot

Kontakt

Tel.: +49 (o) 79 45 - 94 39 69 Fax: +49 (o) 79 45 - 94 39 64 E-Mail: info@naturscheck.de

Das Naturscheck-Abonnement

Unterstützen auch Sie die ökologische Bewußtseinsbildung!

as NATURSCHECK Magazin erscheint einmal pro Quartal in der Region Heilbronn – Hohenlohe und neu auch in den Kreisen Schwäbisch Hall, Rems-Murr und Ludwigsburg, mit einer Gesamtauflage von 20.000 Exemplaren. Um eine möglichst große Zahl an Lesern zu erreichen, sind wir u. a. mit 4000 bis 5000 Exemplaren in allen regionalen »Lesezirkeln« dabei. Das Magazin ist in vielen Kiosks und Zeitschriftenläden erhältlich, und es werden regelmäßig kostenlose »Kennenlernexemplare« verteilt.

Der NATURSCHECK ist auch unter naturscheck.de als Online-Magazin mit täglich neuen und aktuellen Artikeln im Internet zu finden.

Ein gedrucktes Magazin wie der NATURSCHECK, hinter dem

kein großer Verlag mit einem entsprechenden »Etat« steht – finanziert sich in erster Linie über »Idealismus«, Anzeigenpartner und ABONNENTEN.

Wir möchten Sie daher bitten, uns in unserer zukunftweisenden Arbeit zu unterstützen und das NATURSCHECK Magazin zu abonnieren. Sie unterstützen damit nicht nur Naturschutzprojekte, sondern tragen zur »ökologischen Bewußtseinsbildung« bei.

Das EINZELABONNE-MENT kostet derzeit 15.- Euro pro Jahr (inkl. gesetzlich gültiger Mehrwertsteuer und Zustellung). Einzelpreis pro Ausgabe 3,- Euro.

Sie können auch ein FÖR-DERABONNEMENT beantragen. Sie übernehmen damit für ein Jahr eine »Patenschaft« für eine bestimmte Anzahl an Exemplaren. Diese können Sie entweder verkaufen und/oder kostenlos an Klienten, Kunden, Freunde etc. weitergeben.

- Ab 10 Exemplaren pro Quartal kostet das Magazin nur noch 1,50 Euro.
- Ab 50 Exemplaren 1.- Euro (Selbstkostenpreis inkl. MwSt. und Zustellung)
- Ab 50 Exemplaren pro Quartal erhalten Förderer einen kostenlosen Firmeneintrag auf www.naturscheck.de.

Dadurch helfen Sie mit, daß wir unsere Auflage ständig vergrößern und immer mehr Leser für ein nachhaltiges »ökologisches Denken« sensibilisieren können.

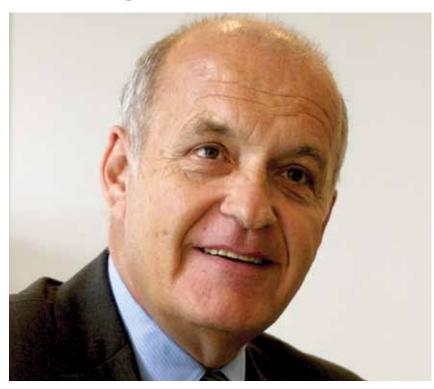
	9 12.6
Ja, ich bestelle Ausgabe(n) des NATURS(CHECK Manazine
du, foil bootolio Adogabo(ii) doo NATOTIO	one or magazino
für ein Jahr zum Gesamtpreis von Euro.	Beginnend ab Ausgabe: Frühling Herbst Sommer Winter
Name:	Vorname:
Straße / Nr.:	PLZ / Ort:
Telefon	E-Mail:
☐ Ich bezahle per Lastschrifteinzug	per Rechnung gegen zusätzliche Gebühr von 1,50 Euro
Kontonummer:	Bankleitzahl:
Bankinstitut:	Datum und Unterschrift

Einfach anrufen oder Bestellschein schicken oder faxen an: Verlag für Natur & Mensch, Im Gogelsfeld 11, 71543 Wüstenrot. Tel: 0 79 45 / 94 39 69 Fax: 0 79 45 / 94 39 64 E-Mail: mh@naturscheck.de





Vorschau auf die Winterausgabe Dezember 2011



*Interview mit Prof. Götz Werner.

"Das Grundeinkommen ist einfach, gerecht - und finanzierbar!"

Der Chef der Drogeriemarktkette **dm** ist seit Jahren der wohl engagierteste Verfechter des sog. **bedingungslosen Grundeinkommens**. In seinem neu erschienen Buch "**1000 EUR für jeden**" erklärt er, wieso gerade ein vom Staat ausgeschüttetes Grundeinkommen Freiraum für mehr Kreativität und Eigeninitiative schaffen soll. Die Idee: den Menschen könnte mit diesem radikalen "Systemwechsel" Sinn und Würde zurückgeben werden, da sie von wirtschaftlichen Existenzängsten befreit wären …

... und viele andere Themen!

IMPRESSUM

ISSN 1869-0300

Naturscheck

Regionales Magazin für Natur, Mensch & Umwelt

Herausgeber / Verlag

Verlag Natur & Mensch Michael Hoppe Im Gogelsfeld 11 - 71543 Wüstenrot Tel. 079 45-94 39 69 Fax 079 45-94 39 64 E-Mail: mh@naturscheck.de

Redaktion

Mehmet Yesilgöz Tel. 0 71 31-7 90 10 15 E-Mail: my@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 Schlüsselgarnweg 16 - 74081 Heilbronn Tel. 0 71 31-7 90 10 15 E-Mail: info@greeneyemedia.de

Erscheinungsweise

Vier Ausgaben pro Jahr

Verbreitungsgebiet

Heilbronn / Hohenlohe / Schwäbisch-Hall / Rems-Murr / Ludwigsburg

Druckauflage

20.000 Exemplare - Lesezirkel, Kioskvertrieb, Abonnenten und Freiverteilung

Bezugspreise Einzelverkaufspreis: 3,-Jahresabopreis: 15,-(4 Ausgaben frei Haus)

Druckverfahren

Bogen-/Rollenoffset, Lithos 48er - 60er Raster Gedruckt auf Papier aus kontrolliertem Waldbestand



Bildnachweis

AKN Felsengarten: 28-31 Bays Brandon: 66 Fa. Baufritz: 26, 5 Fa. Die Holzmeister: 44, 45 Fa. Dr. Hauschka: 78 Fa. Ligier: 64, 65 Haag Torsten: 5, 40-43 Hoppe Michael: 69 iStockphoto: U1, 4, 6, 8, 9, 18, 37, 52, 55, 56, 58-60, 68, 70, 73, 76, 77 Kellner Thomas: 38, 39 Kuby Clemens: 82 Maucher Andrea: U1, 34, 35 Prof. Götz Werner: 82 Rücker Sabine: 5, 22-25 Scholz Andreas: 5, 28-31, 40-43, 46-51 Sonnenwald Katharina: 77 The Weinstein Company: 74, 75 Wodarz Silvius: 38 Yesilgöz Mehmet: U1, 3, 7, 10



WELLNESS auf schwäbisch.

"Jetzt kah i gar nemme!", rief begeistert eine sparsame Schwäbin: Sie muss nicht mehr nachts ihre Wäsche waschen, "adele" billiger Nachtstrom. Dafür sorgt die innovative Technologie von "Solarstrom Schwaben": Ganz entspannt genießen Sie den Sonnenschein — und unsere Solarzellen liefern für Sie günstige Energie. Hohe Stromrechnungen? Steigende Preise? Alles Vergangenheit. Mit unseren Solarzellen schonen Sie Ihren Geldbeutel und schützen die Umwelt: Sie produzieren Ihren eigenen Strom, Sie pusten keine Schadstoffe in die Luft. Ihre Enkel werden dankbar sein ...



Prinzip der Verantwortung



Die Ära der Energieversorgung durch erneuerbare Energien hat begonnen, die Energiewende ist Realität. Damit sie erfolgreich gelingt, muss die Produktion von Strom aus Erneuerbaren konsequent und mit allen Mitteln ausgebaut werden. Hierbei spielt die Photovoltaik eine entscheidende Rolle, da sie durch ihre dezentrale Struktur Strom genau dort produzieren kann, wo er gebraucht wird.

Doch das ist nur die halbe Wahrheit. Wir von KACO new energy sehen das Prinzip der Verantwortung nicht nur im Ausbau der Erneuerbaren, sondern auch im bewussten Umgang mit den Ressourcen, die die Natur uns schenkt.



Wir alle, ob in den Unternehmen oder zu Hause, müssen bewusster mit Energie umgehen. Dabei brauchen wir nicht auf Wirtschaftskraft, Komfort und Lebensqualität zu verzichten. Stromsparen ist einfach, jeder kann seinen wichtigen Beitrag leisten. Machen Sie mit beim Prinzip der Verantwortung für unsere Umwelt. So leisten Sie Ihren wichtigen persönlichen Beitrag, um unseren Kindern eine lebenswerte Zukunft zu sichern. So, wie wir von KACO new energy das schon immer tun.

Weitere Informationen zu unserem Umweltengagement und zu unserer CO₂-neutralen Produktion finden Sie unter www.kaco-newenergy.de.

KACO new energy. Wir machen aus Leidenschaft Energie.

