

*gruenvoll.de*  
ökologie & natur

Herbst / Winter 2011



www.gruenvoll.de

# Vorwort

Herzlich willkommen zur 4. Auflage des Magazins gruenvoll.de.

Das Internetportal und Magazin gruenvoll.de feiert zum Jahreswechsel seinen 2. Geburtstag und blickt stolz auf zwei arbeits- und erfolgreiche Jahre zurück. Der Inhalt des Magazins ist bei dieser Ausgabe um vier Seiten gewachsen und das Internetportal verzeichnet stetig steigende Besucherzahlen. Die (Klein)-Kinderkrankheiten sind geheilt worden, der Adressdatenbestand wächst von Tag zu Tag und viele interessante Veranstaltungshinweise und Beiträge bereichern das Informationsangebot.

Sie finden im aktuellen Magazin wieder informative Artikel aus den Themenbereichen „Bauen und Renovieren“, „Wohnen und Leben“, „Gesundheit und Wohlbefinden“, „Freizeit, Reisen und Literatur“ und „Arbeitswelt, Bildung und Finanzen“.

Seite 4: Handgemachte NATURSEIFEN

Seite 6: AURUM CORDIS - Kompetenzzentrum / Netzwerk für hochsensible Menschen

Seite 8: Immer der Nase nach auf dem Weg zu mehr Wohlbefinden: Osmopraktik hilft

Seite 10: Einmal im Jahr Fastenwandern

Seite 12: Selbst - bewusst

Seite 14: Nachhaltige Finanzentscheidungen - Teil 2

Seite 16: Ohne Kurskapriolen – nachhaltige Investments in Erneuerbare Energien und Umweltprojekte

Seite 18: Wolle – alte Faser ganz aktuell

Seite 19: Hanf, die wertvolle Nutzpflanze

Seite 20: Akzeptanz und Erneuerbare Energien

Seite 22: Der Wetterfrosch und seine Helfer



Herzliche Grüße und  
Alles Gute für das  
neue Jahr 2012.  
Ihr Reinhard Biesel



## Impressum

Herausgeber: gruenvoll.de - ökologie & natur  
Inhaber: Reinhard Biesel  
Hüttigweilerstr. 152  
66578 Schiffweiler  
Tel.: 0 68 24 - 30 28 30  
reinhardbiesel@gruenvoll.de

Auflage: 10.000 Exemplare

Verteilung: bei allen Inserenten sowie an vielen exponierten Stellen wie Naturwarenhandel, Bioläden, Praxen, Behörden, Gastronomiebetriebe etc.

Titelbild: Birgit Mark

## Heilpraktiker- Ausbildung

Jetzt kostenlos Infos anfordern!



**LIKAMUNDI**

www.likamundi.de

Tel. 08362 - 92 11 97

Die ZHENG YI DAO Seminare wurden 1999 ins Leben gerufen von Meister Zheng Yi und seiner Frau Katrin Blumenberg.

Meister Zheng Yi stammt aus der Provinz Sichuan der V.R. China. Er begann früh intensiv Kung Fu zu trainieren. Dank seines Talentes wurde er in einer Akrobatikschule aufgenommen und in Südchina ausgebildet. Für ihn war Bewegung nicht nur Sport, sondern auch ein Mittel zur Stärkung der Gesundheit und persönlicher Entwicklung. So begann er bei Meister Zhang Jing He Tai Chi und Qi Gong zu erlernen und schloss eine Ausbildung bei Meister Zhang Hun Bao in Qi Therapie ab.

Zheng Yi studierte an der Universität Kunming / Provinz Yunnan chinesische Medizin.

Bei Andre Hellers chinesischem Nationalzirkus lernte er seine Frau Katrin Blumenberg kennen und zog 1997 nach Deutschland.

Dort begann er als Arzt für chinesische Medizin zu praktizieren und gemeinsam mit Katrin Blumenberg, das Übungssystem des „Qi Gong der Vier Jahreszeiten“ zu entwickeln.

Bekannt wurde Zheng Yi in Deutschland unter anderem durch mehrere Veröffentlichungen von Büchern, CDs und DVDs, sowie Serie im ZDF über Kinder Qi Gong.

Zheng Yi verstarb 2008.

Katrin Blumenberg stammt aus Kassel und hat

zunächst Pädagogik studiert. Mit Andre Hellers chinesischem Nationalzirkus ging sie 2 Jahre auf Europatournee. Dort lernte sie Zheng Yi kennen und wurde von ihm in Tai Chi und Qi Gong

unterrichtet. Danach folgten mehrerer Aufenthalte in China. Dort wurde sie von weiteren Lehrern in Qi Gong und Tai Chi ausgebildet.

Katrin Blumenberg ist anerkannte Ausbilderin des DDQT (Deutscher Dachverband für Qigong und Taijiquan)

Seit dem Tod ihres Mannes leitet sie die ZHENG YI DAO Seminare.

**Qi Gong der Vier Jahreszeiten besteht aus einfachen, wirkungsvollen Bewegungsübungen der Rehabilitation. Sie berücksichtigen Atemtechnik, Heillaute, Organübungen und Akupressur.**

**Wir bieten Grundkurse und Lehrerausbildungen bundesweit in Qi Gong der Vier Jahreszeiten:**

**QI GONG  
DER VIER  
JAHRESZEITEN**  
nach Meister Zheng Yi

**Bundesweit:  
Kurse, Seminare, Ausbildungen**

- Qi Gong KursleiterIn
- Coach für entspanntes Lernen

**Tel. 06865 | 180878  
www.zhengyi-dao.de**

- **Dong Gong (bewegte Form)**
- **Jing Gong (stille Form)**
- **Qi Akupressur**
- **Qi Gong in der Psychosomatik**
- **Ausbildung zum Kursleiter / Lehrer im Qi Gong der Vier Jahreszeiten**
- **Ausbildung "Coach für entspanntes Lernen"**  
(Kinder und Jugendliche begleiten mit Qi Gong und anderen Wegen zur Mitte)

# Handgemachte NATURSEIFEN

Das Wort "NATUR" ist nicht geschützt. Es wird in der Werbung für alles mögliche eingesetzt und suggeriert dem Kunden - gut, gesund, ehrlich, natürlich, heil - doch oftmals ist von wahrer, echter Natur wenig in den Produkten zu finden. Was aber sind wirklich "Handgemachte Naturseifen" und worin unterscheiden sie sich von den üblichen Industrieprodukten?



**Die unterschiedlichen Herstellungsverfahren**  
Seifenherstellung lässt sich einfach erklären: Fette/Öle + Lauge = Seife. Wenn sich Öle und Lauge verbinden geschieht der Verseifungsprozess. Das ist ein chemischer Prozess. Seife ist also immer (ob von Hand oder industriell hergestellt) auch ein Stück weit Chemie. Der Unterschied liegt darin, ob und inwiefern die Rohstoffe und Zusatzstoffe synthetische Stoffe sind oder nicht.

## Die Rohstoffe

### Natürliche, nachwachsende Rohstoffe.

Je weniger ein Rohstoff aus der Natur weiterverarbeitet, also sterilisiert, pasteurisiert, rieselfähig

gemacht, gebleicht oder raffiniert wird, um so "natürlicher" ist er und umso mehr wertvolle Inhaltsstoffe für die Haut bleiben erhalten. Das sind z.B. Mineralien und Vitamine, die in Pflanzenölen, Meersalz, Honig, Mineralerden, Kräutern, Milchprodukten, Lanolin, Seidenproteinen und ätherischen Ölen enthalten sind.

Kaltgepresste Pflanzenöle haben immer einen typischen Eigengeruch, was die Kunden von der Kosmetik her nicht kennen und auch zum großen Teil nicht wollen. Diese Öle sind nicht so farblos klar wie raffinierte Öle, haben eine kürzere Haltbarkeit und müssen pfleglicher behandelt werden (z.B. kühle Aufbewahrung unter Lichtausschluss). Naturbelassen können die o.g. Rohstoffe ihre wunderbaren Pflegeeigenschaften und ihre für die Haut hilfreichen Wirkungen optimal entfalten.

**Raffinierte Öle und synthetische Rohstoffe** wie Paraffine, Silikone, Konservierungsstoffe, Stabilisatoren, synthetische Düfte und Kosmetikfarben sind hauptsächlich bei Industriekosmetik und -seifen zu finden. Diese werden maschinell in hohen Stückzahlen gefertigt. Industriekosmetik muss preiswert, billig, makellos, und perfekt sein. Sie soll gut riechen und jahrelang haltbar sein.

"Handgemachte NATURSEIFEN" werden in kleinen Stückzahlen handwerklich hergestellt. Sie enthalten natürliche Rohstoffe. Bei der Verseifung entsteht natürliches Glycerin. Zudem enthalten sie unverseifte Anteile rückfettender Öle. Sie haben aus diesem Grund auch ein Mindesthaltbarkeitsdatum. Handarbeit, geringe Stückzahlen und hohe Rohstoffpreise machen "Handgemachte Naturseifen" wesentlich teurer als andere Seifen. Durch den überwiegenden Anteil naturbelassener Rohstoffe sinkt die Gefahr von Hautirritationen.

In diesem Zusammenhang halte ich auch eine deutschsprachige Deklaration für sehr wichtig,



damit sich der Kunde genau über die Inhaltsstoffe informieren kann.

### Meine Definition von "Handgemachten Naturseifen"

Handgemachte Naturseifen sollten in möglichst hohem Ausmaße den folgenden Kriterien entsprechen:

- Herstellung in Handarbeit.
- Alle Rohstoffe von vertrauenswürdigen und qualitätsbewussten Händlern.
- Öle und Fette aus kontrolliert biologischem Anbau.
- 100% naturreine ätherische Öle, wenn möglich in Bio-Qualität!
- Kräuter aus kontrolliert biologischem Anbau.
- Frei von künstlichen Farb- und Duftstoffen.
- Frei von chemischen Konservierungs- und Zusatzstoffen.

Ein achtsamer und liebevoller Umgang bei der Behandlung der Rohstoffe und der Herstellung der Seifen rundet die Harmonie zwischen Mensch, Umwelt und Natur ab und ist in jedem Stück Seife zu erleben und zu genießen in Farbe, Duft und Gefühl.

Autorin: Silvia Koch - SilviaSeifen

Feine Schreibgeräte  
und Accessoires aus heimischen Hölzern  
aus der traditionsreichen Manufaktur

**e+m Holzprodukte**

[www.em-holzprodukte.de](http://www.em-holzprodukte.de)

**Aroma - Zentrum**  
**ASOMI**  
Ausbildungen  
Behandlungen  
Handel

**Ganzheitlich arbeiten  
mit dem Geruchssinn**

**Duft-Reaktion-Methode**  
Osmologie      Gesundheit  
Osmogramm      Autoregulation  
Osmopraktik      Duftbegleitung

**Entdecken Sie die Chancen in  
unserem einzigartigen Konzept**

[www.aroma-zentrum.de](http://www.aroma-zentrum.de)  
Tel. 06631 6225 Fax.71806  
Email [info@aroma-zentrum.de](mailto:info@aroma-zentrum.de)

Aroma-Zentrum-ASOMI  
Schwabenröder Str. 61 36304 Alsfeld

# AURUM CORDIS - Kompetenzzentrum / Netzwerk für



**Interview mit Jutta Böttcher, Gründerin und Geschäftsführerin AURUM CORDIS, dem ersten und bundesweit einzigen Kompetenzzentrum / Netzwerk für hochsensible Menschen**

*Wie kam es zur Gründung von Aurum Cordis?*

Meine eigene Hochsensibilität hat sich über lange Zeit in ihrer Ausprägung als Krankheitsdisposition gezeigt. Ich passte in kein Klischee und musste mich ständig erklären. Auch meine beiden Töchter, die ebenfalls hochsensibel sind, empfanden sich selbst als "irgendwie anders". Es hat mich immer tief betroffen, dass Eltern aufgrund ihrer Sorge um die Zukunftschancen ihrer Kinder diese eher als „Problemfall“ sahen, statt in sie zu vertrauen. Irgendwann glauben die Kinder dann selbst, dass etwas mit ihnen nicht stimmt und gehen mit dem Bewusstsein eines Mangels ins Leben.

Durch das Buch „zart besaitet“ von Georg Parlow erkannte ich die Ursache hinter meiner Leidensgeschichte und der vieler anderer Menschen, die ich kannte. Den Weg, damit umzugehen, hatte ich in den vielen Jahren über Meditation und Kontemplation gefunden: ein tiefes Gefühl für das Wunderbare im Menschen, das nur dann blühen kann, wenn es gesehen wird und Wertschätzung erfährt. Ich beschloss, einen Ort zu schaffen, an dem „anders zu sein“ richtig ist,

einen Ort des Ankommens nach einer häufig langen und schmerzhaften Odyssee.

*Was ist das Besondere, die Einzigartigkeit dieses Kompetenzzentrums?*

Aurum Cordis ist ein Netzwerk von Menschen mit ganz unterschiedlichen Fachkenntnissen und Perspektiven zum Thema Hochsensibilität. Die Netzwerker sind selbst hochsensibel und setzen diese Gabe ihrer ausgeprägten Empfindungsfähigkeit neben ihrer jeweiligen fachlichen Professionalität zum Wohle der Klienten ein. Aus der Vernetzung entsteht zudem ein „Mehr“ an Kompetenz. Zum Beispiel kommen die Erfahrungen des integral mit Hochsensiblen arbeitenden Psychotherapeuten auch dem Mediziner zugute und umgekehrt.

*Wer kann oder soll sich an das Zentrum wenden?*

Laut der amerikanischen Psychologin und Psychotherapeutin Elaine Aron sind ca. 15 bis 20 % der Menschen hochsensibel. Hochsensibilität ist keine Störung, sondern beschreibt eine Temperamentsausprägung. Wie alle Menschen sind hochsensible Menschen einer ständig wachsenden Flut von Informationen ausgesetzt. Sie treffen bei ihnen jedoch auf ein reduziertes Reizfiltersystem, so dass der größte Teil der Reize im Bereich des Bewussten bleibt und auch so verarbeitet werden muss. Das erfordert sehr viel Energie. In der Stressbelastung, die sowohl durch die Notwendigkeit zur intensiven Reizverarbeitung wie auch durch den Anpassungsdruck an gesellschaftliche Systeme entsteht, liegt die Krankheitsdisposition von Hochsensibilität. Gleichzeitig sind die vielen bewusst verfügbaren Informationen der Ressourcenkoffer, den Hochsensible zur Entwicklung ihrer Selbstheilungskräfte einsetzen können.

Aurum Cordis wendet sich an Menschen in allen Lebensbereichen. Zu uns kommen Einzelperso-

# hochsensible Menschen

nen wie auch „hochsensible“ Familien. Auch der Kontakt zu Unternehmen ist wichtig, um Personalverantwortliche über dieses Phänomen und die damit verbundenen Chancen für ein Unternehmen informieren und begleiten zu können.

## *Was erwartet die Interessierten?*

Die Interessierten erwartet zunächst einmal ein erstes, einführendes Gespräch sowie der geschützte Raum, um sich öffnen und mit dem Phänomen Bekanntschaft machen zu können. Dieser Prozess ist oftmals sehr berührend, weil es für viele nach langer Suche das erste Mal ist, sich in ihrer tiefen Empfindsamkeit angenommen zu fühlen, statt als „Sensibelchen, Hypochonder oder Spaßbremse“ bezeichnet zu werden.

Nach Abschluss eines solchen Gespräches wird gemeinsam mit dem Klienten überlegt, wo die individuellen Schwerpunkte einer weiteren Begleitung liegen sollten. Dies kann ausschließliche Einzelbegleitung sein. Aber auch Gruppenprozesse sind wichtig, die sowohl im Coaching eingebaut wie auch in Seminaren zu wichtigen

Themen der Hochsensibilität erfahren werden können.

## *Was sind Ihre Pläne für die Zukunft?*

Wir freuen uns, dass Hochsensibilität inzwischen ein hohes Maß an öffentlicher Aufmerksamkeit gefunden hat. Aber es braucht dringend universitäre Forschung und Unterstützung. Aus diesem Grund streben wir die Zusammenarbeit mit Universitäten an.

Wir werden Menschen darin ausbilden, ihre Hochsensibilität bewusst für sich und andere einsetzen zu können. Dazu entwickeln wir gerade eine Ausbildung zu einem zertifizierten Integrativen Gesundheitscoach.



Jutta Böttcher

## Ergonomische Fachberatung Th. Narjes

**Betten, Sofas & Sessel  
passend auf Ihr Körpermaß !!**



- Mit Aufstehhilfe
- Standard bis 150 kg belastbar
- Lösungen für fast jedes Krankheitsbild
- Lendenstütze verstellbar
- Zertifiziert Rückenfreundlich



Ausstellungsstücke  
sofort lieferbar

Willkommen zum Probesitzen,  
auch zu Hause!

Sofas auch  
in Komfortmaß!

**Beratung – Verkauf – Reparaturen**  
Tel.: 02129-1287 [www.narjes.de](http://www.narjes.de) [www.rehasessel.de](http://www.rehasessel.de)

# Immer der Nase nach auf dem Weg zu mehr Wohlbefin

Wenn der Volksmund davon spricht, jemanden oder etwas nicht oder nicht mehr riechen zu können, so ist damit ein reales Phänomen gemeint, das alle Menschen immer wieder erleben, sich aber selten bewusst machen: Die Wahrnehmung von Gerüchen ist ständiger Veränderung unterworfen. Und das nicht allein hinsichtlich ihrer Intensität (also quantitativ) sondern auch bezüglich der subjektiven Beurteilung von Gerüchen (also qualitativ). Ein Aroma, das wir gestern noch gern gerochen, deutlich und mit Freude erlebt haben, kann uns heute so flach und flüchtig erscheinen, das wir es kaum bemerken. Oder es kann uns unangenehm und penetrant vorkommen.

Während die meisten Menschen angesichts dieser Erkenntnis vermutlich nur die Achseln zucken und sie nicht weiter beachten, hat sich Hanna Christiane Günther intensiv mit dieser Erscheinung auseinandergesetzt.

Forschung hat sie durch Tests und Befragungen eine Reihe von differenzierten Ergebnissen gewonnen, die den Schluss nahe legten, dass es signifikante Zusammenhänge gibt zwischen der psychischen und physischen Situation einer Person, ihrer Wahrnehmung und Beurteilung von Düften und den Eigenschaften der Pflanzen, aus denen die entsprechenden Aromen gewonnen werden.

Stark verkürzt und sehr oberflächlich dargestellt, lässt sich eine wesentliche Erkenntnis ihrer Forschung so beschreiben: Der Körper strebt nach Harmonie und nutzt den Geruchssinn, um Stoffe zu finden, die ihm geben können, was er aktuell vermisst, um so den Mangel an psychischer und/oder physischer Balance auszugleichen und das angestrebte Gleichgewicht wieder zu erlangen.

Es war ein logischer Schritt, daraus ein Analyseverfahren zu entwickeln, das in seinen Fundamenten auf Erkenntnissen der Aromatologie aufbaut, sie jedoch in eine neue Richtung entwickelt. Christiane Günther nannte diese, inzwischen namensrechtlich geschützte Methode „Osmopraktik“.

Osmopraktiker nutzen ein Analysegespräch, für dessen Auswertung eigens ein spezielles Instru-



*Christiane Günther, Geschäftsführung/Schulleitung*

Bereits in Kindheit und Jugend von Pflanzen fasziniert, hat sich die gebürtige Oberhessin zunächst intensiv mit aromatischen Ölen und ihren vielseitigen Anwendungen befasst, von der Medizin bis zur Kosmetik.

Die situative Wahrnehmungsschwankungen bei der individuellen Beurteilung von Düften hat sie 8 zu eigenen Erhebungen geführt; in empirischer



*Wildrose*

# den: Osmopraktik hilft

ment, das „Osmogramm“ entwickelt wurde, um anhand der Beurteilung unterschiedlicher aromatischer Öle die Befindlichkeit der Menschen zu erkennen, Störungen psychischer und physischer Art zu lokalisieren.

Die Erstellung eines Osmogramms für eine beim Osmopraktiker Rat suchende Person kann bis zu zwei Stunden dauern.

Dabei zeichnen sich anhand der individuellen Reaktionen deutliche Hinweise darauf ab, an welcher Stelle das körperliche oder seelische Gleichgewicht eines Menschen gestört ist.

Je nachdem, welcher Natur und wie stark diese Beeinträchtigung des Wohlbefindens ist, liegt der nächste Schritt des Osmopraktikers entweder darin, eine individuelle Duftbegleitung oder die Konsultation einer medizinischen oder therapeutischen Fachkraft zu empfehlen.

Die Duftbegleitung ist ein mehrstufiger Prozess zur Regulation des Wohlbefindens mittels individueller Duftmischungen, deren Zusammensetzung anhand des Osmogramms bestimmt wird. Ihre einzelnen Komponenten und deren Mischungsverhältnis werden den Rat Suchenden jeweils genannt und mit jeder weiteren Station

adveda Akademie für Energiemedizin • Pirminweg 8 •  
78315 Radolfzell • Tel.: 07732-8236440  
www.adveda.de • info@adveda.de

Die Schwerpunkte liegen in den Bereichen Energie- und Quantenmedizin, Stressmanagement und Antistresstraining sowie dem Heilen der Seele und der Aktivierung der Selbstheilungskräfte.



Lavendelfeld

der Begleitung anhand aktueller Osmogramme variiert.

Für die erfolgreiche Durchführung spielen Alter, Geschlecht oder andere individuelle Merkmale der Menschen, die beim Osmopraktiker Rat suchen, keine Rolle. Ebenso wenig die Art der jeweiligen Störung des Wohlbefindens.

Autor: Dr. Herbert Jost-Hof

## Weitere Infos: Aroma Zentrum ASOMI

Singharaja-Garden ECO-Lodge • 07th Mile Post  
Yattapatha / SRI LANKA • Tel.: ++0094-(0)3456-21374  
www.singharaja-garden.com  
contact@singharaja-garden.com

Sri Lanka genießen, nachhaltig und verantwortungsvoll.

*NaturSeifen von Hand gemacht*

**Silvia Koch**

66606 St. Wendel

E-Mail: info@silviaseifen.de

**www.silviaseifen.de**

**Manufaktur für handgemachte  
NaturSeifen, Körperpflege und Badträume**



**SilviaSeifen**

*... die mit der Katze*

# Einmal im Jahr Fastenwandern



Das Fastenwandern gewinnt von Jahr zu Jahr immer mehr Anhänger. Einmal im Jahr die Kalorienzufuhr herunter fahren und sich viel an der frischen Luft bewegen.

Welche Motivation der Fastenden steckt dahinter?

Fasten ist mehr als eine Methode, um sein Gewicht zu reduzieren. Fasten betrifft den ganzen Menschen: Körper, Geist und Seele.

Auf der körperlichen Ebene findet eine Regeneration, Entschlackung und Entgiftung statt.

Auf der seelisch – geistigen Ebene kann das Fasten nach innen führen. Lösungen und Klärungen vieler Probleme ist möglich. Manche Erinnerungen oder psychische Blockaden kommen ins Bewusstsein und wollen bearbeitet werden.

In der Alternativmedizin werden als „Schlackenstoffe“ alle Stoffe bezeichnet, die vom Organismus ausgeschieden werden müssen.

Das sind von innen anfallende Endprodukte von Stoffwechsel- und Oxidationsprozessen und von außen aufgenommene Schadstoffe, z.B. aus der Nahrung, Medikamente, Umwelt, Konservierungsstoffe, künstliche Farb- und Aromastoffe, Pestizide, giftige Schwermetalle und andere.

Diese Schlackenstoffe sind entweder wasserlöslich, dann werden sie vorwiegend über die Nieren ausgeschieden oder fettlöslich, dann erfolgt die Ausscheidung über Leber, Galle und Darm. Fasten tut vielen Menschen gut, aber bei welchen Erkrankungen kann die Gesundheit gefördert werden?

Hier möchte ich vor allem die Stoffwechselerkrankungen nennen: Fettstoffwechselstörungen, Fettleber, erhöhte Blutfette und Leberwerte, Gicht, Diabetes Typ 2, Adipositas.

Auch Herz-Kreislaufkrankungen, wie hoher Blutdruck, Durchblutungsstörungen, chronische Migräne sind betroffen.



**Monika Müller, Diplompsychologin,  
Master Certified Coach (ICF) und Gründerin von FCM:**

- Neues Bewusstsein zu Geld und Risiko
- Mehr über die persönliche Haltung zu Geld wissen
- Mit klarem Verstand nachhaltige Finanzentscheidungen treffen

**FCM Finanz Coaching • Monika Müller  
Gustav-Freytag-Straße 9 • 65189 Wiesbaden**

**Tel.: +49 (0)611 204 72 98 • Fax: +49 (0)611 204 72 99 • Mobil: +49 (0)177 324 33 98  
kontakt@fcm-coaching.de • www.fcm-coaching.de**



Herzinfarktrisiko und arterielle Durchblutungsstörungen weisen eine Verbesserung durchs Fasten auf.

Krankheiten des Verdauungssystems, der Haut, des Bewegungsapparats sowie Atemwegserkrankungen können die Gesundheit durchs Fasten fördern.

Viele Menschen möchten ihre Lebens- oder Essgewohnheiten verändern, oder auch nur einmal inne halten in ihrem Alltag und neue Energien tanken.

Dann ist es genau richtig sich Zeit für eine Fastenwanderung zu nehmen. In Verbindung mit einem Urlaub, einem Tapetenwechsel, kann der Teilnehmer wieder zu sich selbst finden.

Ich biete diese Fastenwochen gern auf den Inseln oder an der Nordsee- oder Ostseeküste an, dadurch nutzen wir die Heilkräfte der sauberen und mineralstoffhaltigen Seeluft. Die aerosolhaltige Seeluft fördert den Stoffwechsel, dadurch verlieren wir mehr an Gewicht.

Seeluft ist grundsätzlich gut bei Atemwegs- und Hauterkrankungen sowie bei Allergien.

Bei einigen meiner Fastentouren fahren wir auch mit dem Fahrrad. Dies bedeutet einmal, dass wir mehr von der Gegend, in der wir sind, sehen und zum andern ist es auch gut für Teilnehmer, die nicht wandern können (Erkrankungen am Bewegungsapparat).



Autorin: Hanne Pierre, Heilpraktikerin

Seidenstoffe & Seidentücher - Ökologisch & fair produziert

Bio-Seide - Ahimsa-Seide - Pflanzengefärbte Seide  
Seidentraum • Tel.: 0341-3314052  
<http://www.seidentraum.eu>

ANREI-Reisinger GmbH • A-4363 Pabneukirchen 80  
Tel.: +0043- (0) 7265-5505-0  
<http://www.anrei.at> • [anrei@anrei.at](mailto:anrei@anrei.at)

ECHT. SEIT 1894 - Der aktive Schutz unserer Natur. Der Respekt vor dem Wert einer gesunden Umwelt. Die Verbundenheit mit den Ressourcen unserer Erde. ANREI. Das ist meine Natur.

Besondere Reisen  
für besondere Menschen  
[www.indigourlaub.com](http://www.indigourlaub.com)



Urlaub mit  
Yoga  
Qi Gong  
Kreativ &  
Aktivthemen  
u. v. m.



**hema**  
**bio-garne**

**Bio-Garne  
zum Stricken  
und Häkeln**

- Baumwolle kbA • 22 schöne Farben  
Superweiche Wolle • unbehandelt  
• auch ungefärbt

**[www.hema-wollversand.de](http://www.hema-wollversand.de)**  
**Tel.: 0451 / 2036006**

*ALEPPO-NATURPRODUKTE - Geretsried*  
[www.olivenseife.eu](http://www.olivenseife.eu)



**Naturseifen aus  
Aleppo/Syrien**

Reiner Schwiesow  
Griegweg 19  
D-82538 Geretsried

[Reiner.Schwiesow@t-online.de](mailto:Reiner.Schwiesow@t-online.de)

**[www.olivenseife.eu](http://www.olivenseife.eu)**

# Selbst - bewusst

Damit ist nicht überzeugtes Auftreten gemeint, sondern die Reflexion über sich selbst im Wechselspiel mit der eigenen Geschichte.



Das Streben nach Harmonie, Wohlbefinden, einem langen gesunden Leben und individueller Lebensqualität ist im Menschen verankert, Berichte über Burn Out, Mobbing, soziale Kälte, Zeitmangel, fehlende Perspektiven erzeugen eine Divergenz.

Wir füllen gewissenhaft den richtigen Treibstoff in den Tank, schmieren die Maschinen, um sie als Arbeitsmittel zu erhalten, pflegen die Pflanzen, tauschen Plastik gegen Papier – nur mit uns selbst meinen wir es oft nicht so gut.

Wir hasten von Termin zu Verpflichtung, schieben den größten Schrott in uns hinein und nennen es Ernährung, bewegen uns zwischen Sessel, Auto,

Bäckerei und Kühlschrank, „belohnen“ uns mit fragwürdigen Dingen und wenn der Körper Signale sendet, ist es immer die Umweltbelastung. Wir sind Teil dieser Umwelt und entscheidend daran beteiligt, was passiert oder nicht.

Es findet ein Wertewandel statt, Umwelt, Nachhaltigkeit, ein möglichst chemiefreies Leben sind keine leeren Floskeln, sie sind zunehmend gelebte Realität.

Hier spannt sich der Bogen zum gewählten Titel: wenn ich selbst-bewusst handle, hinterfrage, aufgeschlossen für Veränderungen bin, bevor mich das Leben dazu zwingt, finde ich den Ausgang aus dem Hamsterrad und das Leben wird so bunt, vielfältig und schön wie der Regenbogen.

Wenn Sie nun meinen, das ist sehr allgemein, was kann ich persönlich tun, dann meine ich: formulieren Sie Ihre persönlichen Ziele, was wollen Sie erreichen, verbessern, verändern ?

Sind Sie der Meinung, Sie haben keine Zeit, sich selbst etwas Gutes zu tun?

Sie tun schon Etwas, Sie lesen dieses Magazin, also sind Sie auf dem Weg.

Autorin: Dr. Irene Roy - Vital Roy

Fasten. Wandern  
Fahrrad fahren



Hanne Pierre  
Heilpraktikerin

Fastenwandern und -radfahren  
in Norddeutschland:  
Norderney, Sylt, Rügen, Graal-Müritz  
und viele Gebiete mehr

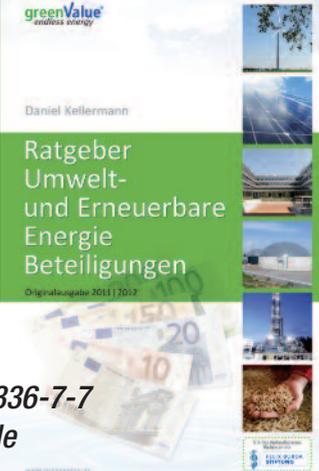
Hellbrookstraße 82 • 22305 Hamburg  
Telefon (040) 61 51 25

[www.fasten-wandern-radfahren.de](http://www.fasten-wandern-radfahren.de)  
[www.fastenwandern-norddeutschland.de](http://www.fastenwandern-norddeutschland.de)

**greenValue**  
**Ratgeber**

- **unabhängig**
- **kompetent**
- **informativ**
- **nur 18,50 Euro**

**ISBN: 978-3-9808336-7-7**  
**www.greenvalue.de**



MaJolie - Manufaktur für Naturkosmetik - • Würmtalstr. 184  
81375 München • Tel.: 0172-8129877  
www.majolie.eu • schuerkmann@majolie.eu

Manufaktur für exklusive Bio Naturkosmetik –  
100% Bio, 100% handgemacht in Deutschland

Grünspär GmbH • Von-Esmarch-Str. 32 • 48149 Münster  
Tel.: 0251-3952-5313  
www.gruenspaer.de • service@gruenspaer.de

Grünsparen statt Schwarzärgern!  
Energie sparen + Geld sparen = Grünsparen

Mit Umsicht - Jürgen Beckmann • Wilhelm-Busch-Ring 27  
59174 Kamen • Mobil: 01 63-39 163 99  
www.mit-umsicht.de

Reportagen, Berichte und Fachartikel über Umwelt, Umweltschutz, Klima-  
folgen und aktuelle Wetterereignisse. Coaching in Marketing - Statist-  
tik - Unternehmensorganisation - Kosten- und Leistungsrechnung

Agentur Abendhauch/Select Catering • Uhlandstraße 69 •  
13156 Berlin • Tel.: 030-499111-49  
http://www.select-catering.de • info@select-catering.de

Catering und Eventmanagement auf höchstem Niveau in Berlin und  
deutschlandweit. Dazu Bio-Produkte, anspruchsvoll zubereitet und  
für Sie auf exklusiven Tafelgeschirren serviert.

Vital Roy • Dr. Irene Roy • Heiligenstädterstr. 84  
A-1190 Wien • Tel.: ++0043- (0) 664-75009997  
www.ringana.com/234002 • http://www.vital-r-o-y.at

Dem Körper etwas Gutes tun - jeden Tag - zu 100 % - mit RINGANA  
- 100% Frische, 100 % Wirkstoff, 100% Natur, 100% Ethik

Wildnis-Wege • Dipl. Biol. Anna Köhler • Postfach 1121  
72120 Pliezhausen • 0160-96843299  
www.wildnis-wege.de • info@wildnis-wege.de

Wildnisschule - Folgen Sie dem Ruf ihres Herzens, der Sehnsucht in  
die äußere und innere Wildnis vorzudringen.

napur tours GmbH • Am Mühlenwasser 52 • 47625 Kevelaer  
Tel.: 0 28 31 - 1 33 56 63

www.napurtours.de • info@napurtours.de  
Kommen Sie mit auf unsere naturkundliche Rundreise „Ecuador  
und Galapagos – Hochland, Dschungel, Tierparadies“ vom  
03.06. – 25.06.2012. www.napurtours.de/reisen/ecuador

Traditionelle Thai-Massage Heidemarie Jenal • Schillerstr. 16  
66292 Riegelsberg • Tel.: 0174-4844340 • www.hei-thai.de

Traditionelle Thai-Massage, Thailändische Fußreflexzonen-Mas-  
sage, Hara Massage, Breußmassage, Klassische Massage • Sie su-  
chen noch ein GESCHENK für Weihnachten?

Chiemgauer Weberei • Ströbing 13 • 83093 Bad Endorf  
Tel.: 08053-79660  
www.chiemgauer-weberei.de

Naturprodukte aus Schafwolle, Schafwoll- und Fleckerlteppiche  
nach Maß.

Govinda Natur GmbH • Feckweilerhaide 2 •  
55765 Birkenfeld • Tel.: 06782-10967-0  
maiwald@govindanatur.de • http://www.GovindaNatur.de

Herstellung, Groß- und Einzelhandel für Ayurveda & Naturprodukte -  
Gratis Katalog anfordern.

France écotours • Elisabethenstr.17 • D-63225 Langen  
Tel.: 06103-92.87.87 • info@france-ecotours.com •  
www.france-ecotours.com

France écotours ist der führende Spezialist für Bio-Urlaub in Frank-  
reich. Unser Angebot richtet sich an Familien, Frauen, Wanderer,  
Radurlauber und Kulturreisende, Unterbringung in Bio-Häusern und  
ausgefallenen Unterkünften.

Katrin Weinz • Breuchwiesenstr. 7 • 66111 Saarbrücken  
Tel.: 06 81 - 6 88 71 63  
Mobil: 01 63 - 56 91 861

www.ayurveda-saarbruecken.de • katrinweinz@web.de

Ayurveda-Gesundheitsberaterin, Ayurveda-Massagetherapeutin



**nähe bantry / co cork**

- auf kleiner bio-farm
- in wild romantischer natur
- englisch lernen in einer gruppe von 4 - 6 personen
- morgens englisch-unterricht
- nachmittags ausflüge, auf wunsch mithilfe im bio-garten

Info:  
www.mill-little.com  
christine@mill-little.com

englisch lernen in irland

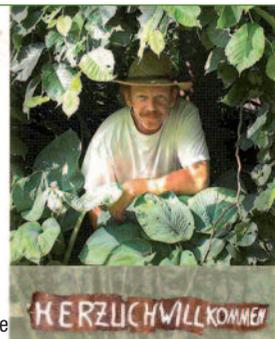
## Lumbricus - Umwelt Edutainment

Umweltbildung ... natürlich !!!



**Guido Geisen** • im Erstberuf Gärtner  
• Umweltschutztechniker im  
Fachbereich Landschaftsökologie  
• Umwelt- & Kräuterpädagogie

Berschweiler Str. 11a • 66571 Dirmingen  
Tel.: 0 68 27 / 30 50 450  
mobil: 01 78 / 74 58 29 3  
E-Mail: lumbricus@web.de • www.der-lumbricus.de



# Nachhaltige Finanzentscheidungen - Teil 2

## Nachhaltige Finanzentscheidungen durch realistische Risikowahrnehmung

Risiko spielt bei Finanzentscheidungen eine wichtige Rolle. Die meisten Menschen scheuen das Risiko und versuchen es so gut wie möglich auszuschalten. Geht das überhaupt? Es lohnt sich einmal, den Begriff genauer unter die Lupe zu nehmen. Risiko ist ein Wort, das wir einfach so täglich in der Umgangssprache gebrauchen. Aber es stellt sich als schillerndes Chamäleon dar. Wenn Menschen zusammen eine Entscheidung treffen, haben sie nicht nur eine unterschiedliche Risikobereitschaft, sondern meist auch ganz unterschiedliche Definitionen von Risiko. Für die einen ist Risiko einfach Schicksal. Es tritt ein und man kann nichts dagegen machen. Ergo man bleibt passiv. Für andere ist es ein Wagnis, das man eingeht. Man kann versuchen es zu begrenzen, zu managen, zu umschiffen. Wer so handelt wird aktiv, nimmt das Ruder in die Hand.



## Gibt es das richtige Verhalten beim Risiko?

Menschen haben ihre blinden Flecken. Die Kunst ist es zu erkennen, wann es sich lohnt passiv zu sein und wann es notwendig ist, eine Entscheidung aktiv zu treffen, um den nötigen Einfluss zu nehmen. Wenn es gelingt, bewusst mit Risiko umzugehen, kann man herausfinden, wann welches Verhalten passend ist.

Auch die Zusammenhänge in denen Risiko betrachtet wird, sind sehr unterschiedlich. Für die einen gibt es Chancen/Risiken, die man unbedingt nutzen muss, für die anderen ist Risiko immer ein potentieller Schaden, den es in jedem Fall zu vermeiden, oder – wenn auch teuer – abzusichern gilt.

## Was ist nun die „richtige“ Definition von Risiko?

Zunächst hilft es, sich seiner eigenen Definition von Risiko sehr bewusst zu sein. Dann hat man schon gewonnen. Das bedeutet nämlich, man versteht, dass meine Definition eine mögliche Definition von vielen ist. Folglich gibt es auch Situationen, in denen ein anderer Risikobegriff als der meine sinnvoll ist. Fällt mir das nicht auf, werde ich das Risiko in dieser Situation mit der falschen Brille und damit unrealistisch wahrnehmen. Oft bestimmt der Kontext welche Definition sinnvoll ist. Bei der Entscheidung über den Abschluss einer Versicherung ist das Risiko der eintretende Schaden, den man

finanziell absichert. Also wird etwas, was da ist - zum Beispiel ein Auto – durch eine Vollkasko abgesichert. Tritt der Schaden ein, gelingt es in aller Regel, den Schaden auszugleichen. Im Falle der Altersvorsorge oder der Geldanlage ist ein zweiseitiger Begriff von Risiko hilfreicher: Welchen Verlust bin ich bereit vorübergehend

auszuhalten? Dann kann ich mir die Chance auf Gewinn aufrechterhalten. Den Gewinn wiederum braucht es, um die Geldentwertung durch Inflation auszugleichen. Im besten Fall erhalte ich dann noch einen darüber liegenden Betrag und kann die Kaufkraft meines Vermögens ausbauen.

Der Umgang mit Risiko ist für die meisten Menschen deshalb besonders unangenehm, weil wir

oft unbewusst mit einem „falschen“ Risikobegriff operieren. Die Folge: Das Ergebnis unserer Entscheidung trifft nicht unsere Erwartungen. Wir sind enttäuscht, verlieren das Vertrauen in unsere Entscheidungen und vermeiden im schlimmsten Fall ganz, wichtige Entscheidungen zu treffen.

### Warum schätzen wir das Risiko oft unrealistisch ein?

Wenn das Risiko eine Weile nicht eingetreten ist, schätzen wir Risiko oft unrealistisch ein. Staatsanleihen von Staaten, die lange Jahre gute Bonität hatten, werden in ihrem Risiko unterschätzt. Das Risiko von Aktien wird in Zeiten von Crashes sehr intensiv wahrgenommen. Laufen die Börsen eine lange Zeit nach oben, nimmt die Wahrnehmung des Risikos ab. Dann kaufen auch Menschen, die eigentlich noch immer eine geringe Risikobereitschaft haben, auch deshalb Aktien, weil sie das Risiko nicht mehr sehen.

### Wahrnehmungstäuschungen sind menschlich.

Doch um nachhaltig gute Finanzentscheidungen zu treffen, lohnt es sich, diesen Herausforderungen bewusst und mit Achtsamkeit zu begegnen. Wer sich regelmäßig im Kreis von Freunden oder in der Familie über finanzielle Fragen austauscht, dem gelingt die Einschätzung auf Dauer immer besser.

**Autorin: Monika Müller, FCM Finanz Coaching**



Ausblick auf Teil 3: Geld als Spiegel der Persönlichkeit

## Beauty Kosmetik Merzhaeuser Gbr

Schön und gepflegt durch die Kraft der Natur

Hochwertige Kosmetik und Pflegeprodukte

Tierversuchsfrei, gemäß den Richtlinien des Deutschen Tierschutzbundes e.V. und Peta e.V. (De)

Wir bieten eine große Auswahl für die ganze Familie zu günstigen Konditionen:

- frische Ware
- kein Mindestverkaufswert
- Versandkosten (DE) nur 3,99 € (DPD-Versand)
- ab 60,- € Bestellwert liefern wir versandkostenfrei (DE)

Infos unter:  
[www.beauty-kosmetik-merzhaeuser.de](http://www.beauty-kosmetik-merzhaeuser.de)  
 e-Mail: [info@beauty-kosmetik-merzhaeuser.de](mailto:info@beauty-kosmetik-merzhaeuser.de)

---

Wir sind gegen Tierversuche!  
 Dem Menschen zugute, dem Tier zu Liebe  
 Mitglied im INTERNATIONALEN HERSTELLERVERBAND GEGEN TIERVERSUCHE IN DER KOSMETIK e.V. (IHKT),  
 Betriebsnummer E 901249

Greenhouse®  
HANF KONTOR

Hanf-Naturprodukte für Körper Geist und Seele

KOSMETIK NATURKOST TEXTILIEN MATRATZEN

**Greenhouse Hanf Kontor**  
 Würzburgerstraße 10  
 D-60385 Frankfurt am Main  
 Tel: (+49) 069 94 59 23 22  
 Fax: (+49) 069 94 59 23 23  
 eMail: [info@greenhouse-hanfkontor.de](mailto:info@greenhouse-hanfkontor.de)  
 web: [www.greenhouse-hanfkontor.de](http://www.greenhouse-hanfkontor.de)

15



## Ohne Kurskapiolen – nachhaltig

Schwankende Aktienkurse sensibilisieren Anleger für Investments ohne Kurskapiolen. Geldanlagen in Erneuerbare Energien, wie beispielsweise Windkraft-, Biogas- oder Solarfonds gehören dazu. Das Erneuerbare Energien Gesetz, kurz EEG bildet bei vielen den Rahmen. Denn Energieversorger sind verpflichtet, Strom aus Erneuerbaren Energien für 20 volle Betriebsjahre mit einem festen Preis zu vergüten.

Online-Shop  
[www.steinoase-colling.de/shop](http://www.steinoase-colling.de/shop)  
 Wohlfühlen mit edlen Steinen  
 Geschenke aus der Natur  
 Wellnessprodukte und vieles mehr ...  
 individuelle Beratung (auch telefonisch)



*Steinoase Colling*  
[www.steinoase-colling.de](http://www.steinoase-colling.de)  
 Im Lichel 19 76889 Kapsweyer  
 Tel.: 06340 / 5080461



Bild 1; Windkraftanlage, Bildbeschreibung: Rotorblattmontage einer modernen Windkraftanlage, [greenvalue.de](http://greenvalue.de)

[www.hanfwaren.de](http://www.hanfwaren.de)  
 Alles aus und mit Hanf



Für Privatanleger gibt es verschiedene Formen der Beteiligung. Gemeinsamkeit aller: es handelt sich um unternehmerische Investitionen. Sie bieten Chancen, bergen aber auch Risiken, die im ungünstigsten Fall zum Verlust der Kapitaleinlage führen. Ein Einlagensicherungsfonds existiert nicht und soweit Garantien abgegeben werden, ist die Erfüllung selbiger einzig und allein von der Bonität des Garanten abhängig.

**HAARmonie**



Elke Porombka • Friseurmeisterin  
 Obere Kaiserstraße 119 • 66386 St. Ingbert-Rohrbach  
 Telefon und Fax: 06894 5019  
 Internet: [www.naturheilfriseur.de](http://www.naturheilfriseur.de)  
 E-Mail: [info@naturheilfriseur.de](mailto:info@naturheilfriseur.de)

Die Investitionsmöglichkeiten unterscheiden sich neben der Energieform in der Art und Weise der Beteiligung. Als geschlossene Fonds sind knapp zwei Drittel der aktuellen Beteiligungsangebote konzipiert. Der verbleibende Anteil ist ein Mix aus Investments mit festverzinslichem Charakter, beispielsweise Genussrechten oder Inhaberschuldverschreibungen. Für Anleger mit große-

# ge Investments in Erneuerbare Energien und Umweltprojekte

rem Geldbeutel können auch Single-Investments in Photovoltaik- oder Biogasanlagen in Betracht kommen.

Zum anderen unterscheiden sich die Beteiligungen bei den Vorhaben, in der Investmentsprache auch Assets genannt, die Mittels der Investorengelder finanziert werden. Bei stromerzeugenden Anlagen ohne Rohstoffeinsatz, wie etwa bei Photovoltaik-, Windenergie- oder Wasserkraftanlagen, ist die Ertrags- und Aufwandskalkulation vergleichsweise einfach. Energieertragsgutachten bilden die Basis, der landestypische Vergütungsmechanismus sichert die Vergütung. Aufwendungen für Einsatzstoffe gibt es nicht. Ganz im Gegensatz zu Biogas- und Biomasseanlagen. Hier spielen die Kosten für den Rohstoffeinsatz eine ausschlaggebende Rolle.



*Bild 2; Freiflächen-Photovoltaikanlage, Bildbeschreibung: Photovoltaikanlage als Single-Investment oder Fondsbeteiligung, [greenvalue.de](http://greenvalue.de)*

Neben Investitionen in Strom- und Wärmeerzeugung, können sich Anleger auch an der Finanzierung von Green Buildings, wörtlich übersetzt „grüne Gebäude“ beteiligen, die definierte Nachhaltigkeitskriterien erfüllen. Bei deren Planung spielt die Wärmeversorgung eine wichtige Rolle. Nicht selten kommen in den derart durchdachten Wohn- oder Geschäftsgebäuden Hackschnitzel oder Pellets zum Einsatz. Die Brücke zum Rohstoffmarkt wird geschlagen. Auch hier gibt es Beteiligungsmöglichkeiten.

Doch vor dem Investieren heißt es informieren und vergleichen. Privatanleger können aktuell aus über 70 Beteiligungen ihren Favoriten wählen. Mit kürzeren und längerfristigen Engagements, können individuelle Laufzeitvorstellungen mit unterschiedlichen Chancen-Risiko-Profilen verwirklicht werden. Der Erfolg von Beteiligungen, die nicht auf Energieerzeugung setzen, hängt dabei einmal mehr vom Engagement des Managements ab.

Mehr Informationen finden Interessierte unter [www.greenvalue.de](http://www.greenvalue.de), einem der größten neutralen und unabhängigen Informationsportale für Umwelt- und Erneuerbare Energie Beteiligungen.

Autor: Daniel Kellermann - greenValue GmbH

★★★★★

**Marokko**  
**Gourmet**

Ihr Ansprechpartner für hochwertige  
marokkanische Spezialitäten.

[www.marokko-gourmet.de](http://www.marokko-gourmet.de)

# Wolle – alte Faser ganz aktuell

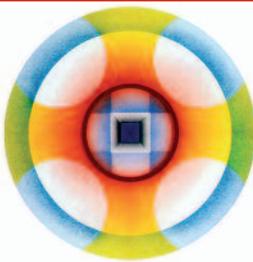


Wussten Sie schon...

dass Wolle aufgrund ihrer komplexen Zellstruktur von Natur aus chemische Eigenschaften besitzt, die die Luft reinigen und bis zu 30 Jahre rein halten? Und das ist nur ein Vorteil dieser seit 10 000 Jahren vom Menschen genutzten Faser. In allen Zeiten – der griechischen und römischen Antike, während des Mittelalters, von der Renaissance bis zur industriellen Revolution, haben Schafe immer schon dazu beigetragen, die Menschheit zu ernähren als auch zu bekleiden. Im Laufe der langen Geschichte hat die Komplexität und Vielseitigkeit dieser einzigartigen Faser zu einer

enormen Vielseitigkeit geführt. Wollfasern können in dem kompletten Farbspektrum gefärbt werden, sie können gestrickt, gefilzt und gewebt werden und so für eine große Anzahl an Stoffen verwendet werden. Wolle bietet über ihre fühlbaren Qualitäten hinaus einzigartige Eigenschaften, die in dieser Form von keiner anderen Faser erreicht werden. Wolle ist heute ebenso wie vor 10 000 Jahren die beste Faser für Kleidung und Innenausstattung – trotz aller Versuche des Menschen, künstliche Fasern herzustellen, die die gleichen Anforderungen erfüllen.

Autorin: Silke Gropp - Chiemgauer Weberei



## Unsere Veranstaltungen im Dezember 2011:

### Weihnachtstage in der Neumühle für die ganze Familie vom 22. – 26. Dez.

Weihnachten ist eine besondere Zeit. Wir laden alle ein, die Weihnachten in Gemeinschaft und mit neuen Impulsen feiern wollen.

Leitung: Eleonore Gottfried-Massa (Eutonie- und Sozialpädagogin, Leiterin der Neumühle, und Heidemarie Langer, Theologin, Kommunikationsberaterin, Therapeutin in freier Praxis, Autorin)

### Familiensilvester mit Oma und Opa – Gemeinsam ins Neue Jahr: 28. Dez. – 1. Jan.

In diesen Tagen können Großeltern und Enkelkinder (ab 5 Jahren) gemeinsam mit Mutter und Vater - oder auch ohne die Eltern- die besondere Zeit zwischen Weihnachten und Neujahr verbringen und Silvester mit einem großen Feuer feiern.

Leitung: Annette Blasius (Tanzpädagogin) und Wolfgang Buchhorn (Autor und Seminarleiter)

Europäisches Zentrum für Meditation und Begegnung – Neumühle • 66693 Mettlach-Tünsdorf  
Tel. 06868 91030 • kontakt@meditation-saar.de • www.meditation-saar.de

# Hanf, die wertvolle Nutzpflanze

Hanf ist eine der ältesten, vielseitigsten Nutzpflanzen der Menschheit und wahrscheinlich auch eine der gebräuchlichsten Heilpflanzen unserer Erde. Die Spuren der Hanfkultivierung lassen sich über 10.000 Jahre zurückverfolgen. Aus Hanf wurden u. a. Kleidung, Seile, Leuchttöle, Papier und Arzneimittel hergestellt.

Die Hanfsamen lieferten Mensch und Tier lebensnotwendige Nahrungsfette und Proteine, das machte sie auch als Handelsware in der Jungsteinzeit sehr attraktiv.

Hanf ist ein Öko-Rohstoff der höchsten Güteklasse und wegen seiner problemlosen Aufzucht und vollständigen Nutzbarkeit so wertvoll. Beim Anbau von Hanf kann auf Herbizide, Pestizide und Fungizide verzichtet werden. Das schont die Umwelt und ist gut für den Menschen.

Die Nutzpflanze Hanf (*Cannabis Sativa*) steht für Tradition und ist zugleich Vorreiter für nachhaltige, ressourcenschonende und ökologische Produkte.

Leider ist Hanf (botanisch: *Cannabis Sativa*) seit dem Verbot in den USA im Jahre 1937 mit einem ungerechtfertigt schlechten Ruf behaftet.

Die Vorbehalte gegen die Hanfpflanze gründen sich auf rein politischen und wirtschaftlichen Interessen der letzten Jahrzehnte. Noch bis 1941 lief die Produktion von Hanfprodukten, u. a. für die Rüstungsindustrie weltweit auf Hochtouren, doch bald verdrängten synthetische und petrochemische Erzeugnisse diesen schnell nachwachsenden Rohstoff.

Selbst in der Medizin wurde die 'Alleskönner-Pflanze' Hanf erst verdrängt und dann verteufelt:

Eine wertvolle Heil- und Nutzpflanze, von den alten Ägyptern über Hildegard von Bingen bis weit ins 20. Jahrhundert hochgeschätzt, wurde Opfer wirtschaftlicher Interessen.

"Hanf - das ist doch eine Droge" werden viele sagen. Aber Hanf ist eben mehr als nur eine

Droge! Es ist eine Nutzpflanze mit erstaunlich vielen Verwendungsmöglichkeiten. Über 40.000 Produkte lassen sich aus dem Öko-Rohstoff herstellen: Heilmittel, Kosmetikprodukte, Textilien, Papier, Baustoffe aber auch Lebensmittel wie Nudeln, Müslis und Riegel, Speiseöl uvm.

Der EU-Hanf, auch Industriebanf genannt, hat nichts mit dem sogenannten "Drogen-Hanf" zu tun. Der THC-Gehalt liegt hierbei unter 0,2% und ist zur Rauscherzielung völlig ungeeignet. Hanfsamen, aus denen das Öl (nicht zu verwechseln mit Haschischöl!) gewonnen wird, sind von Natur aus völlig frei von psychoaktiven Substanzen (enthält kein THC).

Die Hanfsamen (botanisch: Hanfnüsse) unterstützen z. B. die Bildung von körpereigenem Gamma-Globulin. Ein wichtiger Baustein unseres Immunsystems, der sonst in synthetischer Form als Medikament verabreicht, zur vorsorglichen Stärkung der Abwehrkräfte eingesetzt wird.

Das aus den Hanfsamen schonend kaltgepresste Öl ist, auf Grund seines hohen Gehalts an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, eines der wertvollsten und gesündesten Speiseöle überhaupt. Das besonders Wertvolle im Hanföl ist die sehr seltene Gammalinolensäure (Omega-6-Fettsäure). Unter anderem wird sie bei der Behandlung von Neurodermitis, allergischen Hautreaktionen und anderen Hautproblemen erfolgreich eingesetzt. Schon die Ärzte im Alten Rom verordneten bei Hautkrankheiten, Ausschlägen oder Herpes Salben auf Hanfölbasis.

Hanföl ist ein Multifunktionsöl - es ist wertvoll für die Körperpflege und unsere Nahrung zugleich. Schönheit kommt bekanntlich ja auch von innen.

Hanf als nachwachsender Öko-Rohstoff eignet sich auch hervorragend als ergänzendes Füllmaterial und Bezugsstoff für Naturmatratzen. Hanf besitzt eine natürliche Resistenz gegen Fäulnis, Mottenfraß, Keime, Schimmel und Geruchsbildung.

## ... Hanf

Ein Mensch schwitzt in der Nacht einen viertel bis einen halben Liter Flüssigkeit aus. Hanf kann die Feuchtigkeit sehr gut aufnehmen und trocknet tagsüber wieder gut aus, ähnlich wie Schurwolle. Hanf ist antistatisch sowie staubabweisend und ist daher hervorragend für Allergiker geeignet.

Da Hanf allerdings keinerlei Bausch- und Sprungkraft besitzt, werden keine reinen Hanf-Naturmatratzen angefertigt. Durch die Mischung mit anderen natürlichen Polstermaterialien kann eine optimale Körperanpassung erreicht werden.

Hanf wird auch bei der Herstellung von Textilien verwendet. Die Fasern der Hanfpflanze können bis zu dreimal mehr Feuchtigkeit aufnehmen als Baumwolle. Sie saugen Schweiß hervorragend auf, trocknen schnell und verleihen im Sommer ein angenehmes kühles Klima und wärmen im Winter.

Durch ihre Struktur besitzt die Faser die Fähigkeit optische und akustische Wellen zu zerstreuen und ultraviolette Strahlen abzuhalten. Je nach Webdichte bietet Hanfstoff über 90% Schutz gegen schädliche UV-Strahlung, außerdem besitzen Hanffasern eine Schmutz abweisende Wirkung, das bedeutet auch geringeren Energieverbrauch beim Waschen.

Autorin: Iris Maul - Greenhouse Hanf Kontor

## Akzeptanz und Erneuerbare

Die Markteinführung vom „Bio-Sprit“ E10 hat gezeigt, dass mangelnde Kommunikation der gesellschaftlichen Akzeptanz nicht zuträglich ist. Das unzureichende Wissen über den neuen Kraftstoff schlägt sich in Ablehnung an der Zapfsäule nieder. Politik und Mineralölkonzerne schieben sich die Schuld am Dilemma gegenseitig zu.

Die allgemeine Akzeptanz der Bevölkerung gegenüber der Technologie Erneuerbarer Energien ist in Deutschland durchaus gegeben, wie die nebenstehende Grafik zeigt.

Die schrecklichen Ereignisse, die uns aus Japan erreicht haben lassen die Länge der Atom-K-(B) rücke immer kürzer werden. In Augen der Politik und der Bevölkerung schwinden die Alternativen zu den regenerativen Energien.

### Erneuerbare Energien vor Ort – Erfahrungen eines Projektentwicklers

Erneuerbare Energien sind auf Grund des positiven Images keine „Selbstläufer“. Die Akzeptanz steht mit jedem neuen Anlagenstandort auf dem Prüfstand.

Erneuerbare Energieprojekte beanspruchen Flächen, die zuvor anderweitig genutzt wurden. Windkraft- (Bewegung der Rotorblätter) und Biogasanlagen (Anlieferung von Substrat) liegen

### AURUM CORDIS – Kompetenzzentrum für hochsensible Menschen

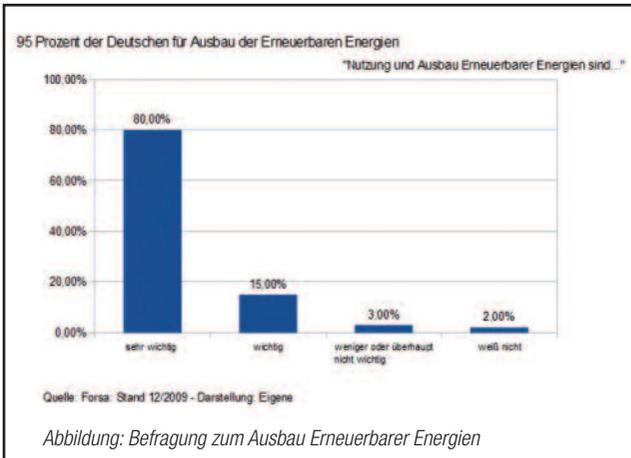
Aurum Cordis entstammt der lateinischen Sprache und heißt das Gold des Herzens. Dieser Name steht für Menschen, die aus einem Bewusstsein für sich selbst und aus der Fülle ihres Herzens handeln.

[www.aurum-cordis.de](http://www.aurum-cordis.de)



**Event-Management & Reisen**  
[www.melanie-manns.de](http://www.melanie-manns.de)

- Sonnenaufgangs-Wanderungen
- Wellness mit Kräutern
- Spannende Natur-Aktivitäten
- geomantische Führungen
- Incentives in der Natur
- Gruppen-Reisen, Klassenfahrten



nale Verbindung von Mensch und Umwelt herangezogen um das Verhalten zu erklären.

## Beteiligung und Erneuerbare Energien

Schon lange gibt es Modelle der finanziellen Bürgerbeteiligung. Diese Form der Beteiligung hat sich als sehr erfolgreich erwiesen bei geographischer Nähe zwischen Wohn- und Anlagenstandort. Die Aussicht auf attraktive Renditen schaffen Partizipation und Identifikation

beispielsweise nicht passiv in der Landschaft. Der dezentrale Ausbau regenerativer Energien berührt folglich die Lebenswelt von immer mehr Menschen.

Die Errichtung jeder neuen Anlage ist ein kleiner „Markteintritt“, der durch frühzeitige Kommunikation und Beteiligungsmöglichkeiten getragen werden sollte.

Jahrelang sprach man bei dem aktiven Widerstand gegen Erneuerbare Energie Projekte vom „Not in my Backyard“ Phänomen oder Sankt-Florians-Prinzip. Vor allem Umweltpsychologen haben dazu beigetragen widerständiges Verhalten nicht zu verurteilen. Heute wird die emotio-

mit einem Projekt (siehe VSE Windpark Merchingen GmbH & Co KG und Windpark Saar GmbH & Co Repower KG).

Doch nicht immer schafft es der finanzielle Anreiz die Angst vor dem bevorstehenden Wandel des Lebensumfeldes zu lindern. Ziel muss es sein, neue Formen der Beteiligung anzubieten um Ängsten gegenüber der Technologie vor Ort zu begegnen. Dabei darf aber nicht die regionale Identität der Bürger vernachlässigt werden, welche die Implementierung von Erneuerbaren Energien „vereinfacht oder erschwert“.

Autor: Markus Probst, Ökostrom Saar GmbH



# Der Wetterfrosch und seine Helfer

Das digitale Zeitalter hat dem allseits beliebten, zuverlässigen und putzigen Gesellen Wetterfrosch den Kampf angesagt. Großrechner und immer raffiniertere Technik der Wetterbeobachtung gefährden seine Existenz und die Art gilt als bedroht. Hat der Wetterfrosch wirklich ausgedient? Kann man unseren Großeltern noch trauen, die präzise Angaben zur Wetterentwicklung am hundertjährigen Kalender festmachen konnten? Zur Beantwortung dieser Fragen muss man schon eigene Beobachtungen machen und seine Schlüsse ziehen. Eine bekannte Boulevardzeitung fühlte sich bereits im April 2011 kompetent, das Wetter für den gesamten Sommer voraus zu sagen. Ob raffinierte Technik dahinter steckte, die versagte, oder Inkompetenz, weiß man nicht. Vorbeugend realistisch waren da einige Meteorologen, unter ihnen die beliebten TV-Moderatoren Inge Niedeck und Sven Plöger, die in der „Hamburger Erklärung“ die Grenzen der langfristigen Vorhersagemöglichkeiten aufzeigten.



Unterzeichnung der "Hamburger Erklärung" - Foto: J. Beckmann

22 Danach ist es nur eingeschränkt möglich, Prognosen über einen Zeitraum von mehr als vier bis sechs Wochen als zuverlässig hinzustellen. Eines

steht jedenfalls fest, der Jo-Jo-Sommer 2011 hat unseren Wetterfröschen – den Profis aus den Wetterredaktionen, Hobbymeteorologen und unserem Original im Glas – alles abverlangt. Es gab den Sommer im April und den Herbst im August. Des einen Freud, des anderen Leid. Missernten gingen einher mit der Freude über den „Weinherbst“ im August, die Tourismusbranche freute sich über regen Flugverkehr gen Süden, aber der lang ersehnte Urlaub an den Küsten Deutschlands fiel für viele Familien ins Wasser.

Auf eine Veränderung der klimatischen Verhältnisse müssen wir uns in Deutschland mittelfristig einstellen, da sind sich die Meteorologen einig. Wer dem Wetterbericht nicht traut, kann das als Einstieg sehen für ein spannendes Hobby – die Betätigung als Wetterbeobachter und Wettermelder. Im Internet stehen Einsteigern und Profis viele hilfreiche Werkzeuge zur Verfügung. Die meteorologischen Dienste, u.a. die Unwetterzentrale der Meteomedia AG, bieten Radaranalyse, umfangreiche Wetterkarten, Meldesysteme und Tools für die eigene Homepage weitestgehend kostenfrei an. Wer Spaß an der eigenen Wetterstation hat, und deren Daten auch im Internet präsentieren möchte, kann eine durchaus semi-professionellen Ansprüchen genügende Hard – und Software beispielsweise der Firma Davis Instruments verwenden, muss dafür aber je nach Ausstattung 300 bis 800 € kalkulieren. Kostenlose und durchaus fähige Software, kompatibel mit vielen Wetterstationen, gibt es aber auch im Netz.

Will man sich mit anderen austauschen, lernen, über das Wetter klönen oder sogar Analysen liefern zu Extremwetterereignissen, stehen viele Foren und Communities im WorldWideWeb bereit, in denen man auch weitere wertvolle Tipps

zur Wetterbeobachtung, Naturfotografie und der Unwetterjagd (engl.: Stormchasing) bekommt.



Gewitterfront mit Regenkern - Foto: J. Beckmann

Auf keinen Fall sollte man ohne entsprechende Kenntnisse das Dokumentieren von Unwettern zu seiner Passion machen. Wer daran Interesse verspürt, sollte sich mit dem Gefährdungspotential von Gewittern und Stürmen auseinandersetzen und niemals sich und andere in Gefahr bringen. Wie man sich korrekt verhält und alles, was man sonst noch wissen muss, kann man beim Verein Skywarn Deutschland e.V. erfragen und ggf. eine Prüfung als „Advanced spotter“ ablegen.

Hat man sich mal eine Saison lang damit beschäftigt, wird man die Freude an der Natur nicht mehr los. Unser Wetterfrosch im Glas hat nicht ausgedient, sondern wird zum ständigen, zumindest symbolischen Begleiter bei einer aufregenden Beschäftigung mit dem komplexesten und am meisten diskutierten Thema in der Gesellschaft – dem Wetter.

Autor: Jürgen Beckmann



*www.faineRinge.de*

Trauringe mit gutem Gewissen

Die Wohnwerkstatt

Wohnen und Leben mit der Natur

[www.gutenabendgutenacht.de](http://www.gutenabendgutenacht.de)

Naturbaustoffe  
Naturfarben  
Naturstoffe  
Möbelstoffe  
Lampen  
Teppiche  
Holzböden  
Korkböden  
Linoleumböden,  
Bio-Bettwäsche  
Bio-Bettwaren  
Spelzen-Matratzen  
Kapok-Matratzen  
Wohnaccessoires

Produktberatung  
Gestaltung  
Baubiolog. Beratung  
Ausführung

Die Gestalter GbR  
Chr. Wisse-Lemm  
H. Lemm  
Ulrichsberg 3  
74635 Kupferzell,  
07944-950874

geöffnet:  
Mo-Do 10-12 Uhr  
Di + Do 14-18 Uhr

# TectRoyal®

reinigt **schadstofffrei** Öl, Fett, Eiweiß und Geruch

H<sub>2</sub>O

**Produkt in  
Profi-Qualität**



## Das Gedicht vom Dreck

Ob in Werkstatt oder Halle  
in Industrie und Pferdestalle  
auch im Zoo und in der Küche  
Dreck allerorten und Gerüche!

Selbst beim Metzger gleich ums Eck  
sitzt in der Fertigung der Dreck!  
So wie in jeder Großkantine  
wo man blickt mit finstrier Miene  
was beim Kochen geht vonstatten  
und was die Gäst' am Vortag hatten.

Unterm Klo und drumherum  
besteht ein Sammelsurium  
von Dingen die wir gerne meiden  
verursachen sie doch viele Leiden!

Auch Produktions- und Lagerhallen  
werden stets vom Dreck befallen!  
Und suchst was Saubres Du zum Schutz  
überall findest Du nur Schmutz!

Dabei könnt alles sauber sein  
Trotz Öl und Fett.... es wäre rein!  
Auch der Kalk und Rotweinfleck  
wär mit einem Male weg!

Ungläubig schaut man und auch scheu  
blitzt der Boden doch wie neu!  
Selbst im Hotel das Mobiliar  
unverhofft ganz sauber war!

Im Kfz der Motorblock  
bekommt einen Hygieneschock  
und endlich wird das Discoklo  
wieder seines Lebens froh!

Wie soll das gehen, fragt man sich  
ich glaube solche Märchen nicht.

Doch dieses Märchen ist real  
wo's sauber ist ... wirkt TECTROYAL®!

**Grünvoll-Kunden erhalten  
1 x 20-ml-Dosierkopf  
kostenfrei hinzu**

**TectRoyal GmbH**

Geschäftsführer: Alexander Nazaruk  
Postfach 38, 91459 Markt Erlbach  
AmtsG Fürth: HRB 12052

Fon: +49 (0)9106 92 66 15

Fax: +49 (0)9106 92 66 28

E-Mail: [a.nazaruk@tectroyal.eu](mailto:a.nazaruk@tectroyal.eu)

Internet: [www.tectroyal.eu](http://www.tectroyal.eu)