

grünvoll.de
Ökologie & natur



Sommer 2014

www.grünvoll.de

Vorwort

Herzlich willkommen zur 11. Auflage des Magazins grünvoll.de. Sie finden im aktuellen Magazin wieder interessante Artikel aus den unterschiedlichsten Themenbereichen:

- Seite 3: Von Hunde- und Pferdeflüsterern
Seite 4: Nachhaltig online einkaufen – die Zukunft des E-Commerce?
Seite 8: Artikelserie Salz Teil 1 – Lebensräume mit Licht und Salz gestalten
Seite 10: Raus in die Natur? – Rauf aufs Dach!
Seite 11: Die Trauben-Eiche ist Baum des Jahres 2014
Seite 13: Nachhaltig Investieren – Chancen richtig nutzen
Seite 14: Weil der Sommer zu schön ist, um sich nicht wohl zu fühlen

Neben dem Magazin bietet das Internetportal www.grünvoll.de wertvolle Informationen zu ökologischen und nachhaltigen Themen. Eine umfangreiche Adressdatenbank, eine Link-Sammlung mit empfehlenswerten Blogs und Veranstaltungen sowie viele interessante Berichte laden zu einem informativen und kurzweiligen Besuch ein.

An dieser Stelle möchte Ihnen noch zwei empfehlenswerte Projekte vorstellen:

Umsonstläden: Die Idee des Umsonst-Ladens ist einfach: Viele Leute haben Dinge, die sie nicht mehr gebrauchen können oder wollen. Diese liegen oft nutzlos herum, denn "eigentlich sind sie zu schade zum Wegwerfen". Andere Menschen wiederum suchen vielleicht

genau diese Dinge, können sie sich vielleicht nicht leisten, oder müssen Geld dafür ausgeben.

Wenn die Dinge noch gebrauchsbereit und in Ordnung sind, können sie einfach im Umsonstladen vorbeigebracht werden. Von der Vase über die Hose bis zur Brotmaschine nehmen wir alles, was andere gebrauchen könnten und verschenken es dann an diese weiter. Geld gibt es im Umsonstladen nicht. Alle dort bereit liegenden Dinge sind "umsonst". Damit stellt der Umsonstladen einen Anfang einer wirklichen Alternative zur kapitalistischen Warengesellschaft dar, in der alles einen "Wert" hat und folglich Geld kostet. ergo: Bildet weitere Umsonstläden! <http://www.umsonstlaeden.de>

Bienen machen Schule: Mellifera e. V. setzt sich seit seiner Gründung 1985 dafür ein, dass junge Menschen die Möglichkeit erhalten, mit Bienen zu arbeiten. Wir möchten Pädagogen und Imker ermutigen, gemeinsam mit Kindern Bienen zu halten.

2010 haben wir das bundesweite Netzwerkprojekt "Bienen machen Schule" aufgebaut und diese Internetplattform eingerichtet. Unsere pädagogische Fachtagung „Bienen machen Schule“ bietet Konzepte zur Integration der Biene in Schulunterricht und außerschulische Bildung. Die Tagung findet im Abstand von ein bis zwei Jahren statt und wandert durch Deutschland.

<http://www.bienen-schule.de>



Ich wünsche Ihnen eine angenehme und informative Lektüre.

Herzliche Grüße,
Ihr Reinhard Biesel

Natural-Farben.de
Holz - natürlich schützen und pflegen:
Farben • Öle • Wachse
Großer Ratgeber für alle Anstriche in Haus und Garten
<http://natural-farben.de>

Von Hunde- und Pferdeflüsterern

Manchmal erreicht mich ein Anruf, eine Mail mit der Frage, ob ich als Hundeflüsterer mal dem Hund...

sagen kann, dass er nicht mehr jagen soll. Auf die Frage: ‚Was ist es denn für ein Hund?‘ kommt die Antwort: ‚Ein kleiner Münsterländer.‘ Mein Einwurf ‚aber das ist ein Jagdhund‘ verhallt ungehört und wird eher als unerhört empfunden. Schliesslich sei man ja bereit etwas dafür zu zahlen, also für die Flüsterinformation an den Hund. Ich sage Ihnen etwas, ganz unverblümt, ganz ehrlich, ganz undiplomatisch: wer flüstert, der lügt. Erziehung und Training wird nicht im Flüsterton mittels eines Satzes erreicht. Freundschaft übrigens auch nicht. Bindung braucht viele Monate. Je nach Erfahrungsschatz oft auch Jahre. Geduld und Achtsamkeit sind die Zauberworte, die ich allerdings auch laut und deutlich aussprechen kann, wenn ich überhaupt irgendwem irgendwas flüstere, dann eher den Haltern, die ihren Hund zum Trottel machen, ihm Hasenzähne zu Ostern ankleben und Biene Maja Kostüme zu Karneval anziehen. Wobei Flüstern reicht da nicht mehr aus, das braucht schon eine deutliche Aus- und Ansprache, denn das ist achtlos und respektlos und wer mir dann weismachen will, er habe schließlich (im Gegensatz zu mir) Humor, der hat ein klares Statement abgegeben: Ich mache mir die Welt, wie sie mir gefällt. Zweifelhaft witzig auf Kosten eines anderen Lebewesens. Sie sehen: ich bin kein Hundeflüsterer, auch bei Pferden, Katzen und Lamas ziehe ich den Dialog vor, der ist seitens des Tieres deutlich und klar. Unmissverständlich lassen sie uns wissen, was ihnen gefällt und was ihnen missfällt.



Ich höre zu, nehme mir Zeit und vermittele dem Halter was wir gemeinsam verändern könnten.

Er und sein Tier, gern mit Unterstützung von meiner Seite. Mein Anliegen ist einzig und allein Klarheit und Verständnis zu fördern, auch wenn es manchmal zur Herausforderung für den Halter wird. Aber: geflüstert wird nicht, denn: wer flüstert, der lügt oder traut sich einfach nicht, es laut auszusprechen. Anmerkung: Nicht, dass ich missverstanden werde: auch wenn es eine andere Rasse gewesen wäre, hätte ich den Halter gebeten, das vermeintliche Problem mittels einfühlsamen Hundetrainers zu lösen. Ein jagdlich ambitionierter Hund ist eine große Verantwortung. Der Halter trägt die Verantwortung, dass keine anderen Tiere zu Schaden kommen, weder durch die Hatz mit Erfolg noch durch die Hatz um der Hatz willen. Die Tierkommunikation ist eine wunderbare Möglichkeit um unsere Gefährten besser zu verstehen, um ihre Gefühle nachzuvollziehen und auch die Ursache für manches Verhalten zu verstehen. Die Tierkommunikation ist aber keine Möglichkeit um ein Tier zu manipulieren oder unerwünschte Charaktereigenschaften oder gar rassespezifische Verhaltensweisen wegzuflüstern. Text und Foto: Gabriele Sauerland, Die Sicht der Tiere - communicanis.de

Impressum

Herausgeber und verantwortlicher Redakteur:

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

Titelbild: Birgit Mark

Verteilung:

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

Druckerei:

Saxoprint GmbH • Enderstr. 92 c • 01277 Dresden

Nachhaltig online einkaufen – Die Zukunft des E-Commerce?

Einleitung - die Macht des Konsumenten



Immer mehr Menschen versuchen ihren Alltag so nachhaltig und umweltschonend wie möglich zu gestalten und ma-

chen entsprechend auch ihre Kaufentscheidungen davon abhängig, ob Produkte und Waren ökologisch verträglich, sozial und fair gefertigt wurden. Dies beschränkt sich inzwischen nicht mehr nur auf einen verhältnismäßig kleinen Teil von „Ökos“ oder der vermeintlichen Elite von gutsituierten und umweltbewussten „Lohas“ (Lifestyle of Health and Sustainability), sondern umfasst sehr breite Teile der Bevölkerung. Nach aktuellen Studien geben inzwischen über 80% der Deutschen an, zumindest gelegentlich bewusst ethisch korrekte Produkte zu kaufen, den Aspekt Ökologie in ihr Konsumverhalten einfließen zu lassen und dass sie bereit sind, mehr Geld für Produkte auszugeben, die regional & biologisch produziert und fair & klimafreundlich gehandelt wurden. Folglich ist es nur logisch, dass das Thema Nachhaltigkeit auch im E-Commerce eine zunehmend bedeutsame Rolle spielt. Immer mehr auf Nachhaltigkeit spezialisierte Online-Anbieter bedienen demnach diese Nachfrage gezielt mit einem passenden Warenangebot.

Mit seinem alltäglichen Einkaufsverhalten hat jeder Konsument einen großen Einfluss auf Umwelt und

Wirtschaft. Annähernd 300 Milliarden Euro geben die Bürger für Lebensmittel, Getränke, Genussmittel und Bekleidung aus und können mit diesen enormen finanziellen Mitteln mehr bewegen als ihnen bewusst ist. Gleichzeitig hat der private Konsum aber auch große Auswirkungen auf die Natur und Umwelt, da die Konsumenten und deren Haushalte für über 15-20% des Ausstoßes an CO₂ und Stickoxiden verantwortlich sind. Mehr und mehr Menschen wollen dem bewusst entgegenwirken und entscheiden sich für einen möglichst nachhaltigen Einkauf. Dies umfasst dabei im zunehmenden Maße auch den Bereich des Online-Shoppings. Immer häufiger werden gezielt Produkte bestellt, welche in Hinsicht auf Herstellung und Produktionsbedingungen umweltschonend und energiesparend gefertigt wurden. Darüber hinaus geht es zunehmend aber auch um sozial und faire Arbeitsbedingungen, also eine angemessene Bezahlung in einem menschenwürdigen Umfeld. Gleichzeitig ist aber auch die Unsicherheit gestiegen, welche Produkte als wirklich Fair und Ökologisch zu betrachten sind und ob der Onlinekauf von nachhaltigen Produkten ökologisch überhaupt sinnvoll erscheint.

Ein Umdenken ist notwendig – was dabei zu beachten ist

Mit unserem Lebensstil bestimmen wir unmittelbar auch den ökologischen Fußabdruck, also die jährlich vom „World Wide Fund for Nature“ (WWF) errechneten Fläche, die jeder zur Aufrechterhaltung seines jeweiligen Konsumniveaus benötigt. In Deutschland beträgt dieser ca. 4,5 Hektar pro Bürger, bzw. die

Fläche von annähernd vier Fußballfeldern. Problematisch wird dies dadurch, dass jedem Deutschen aber nicht mehr als 2 Hektar zur Verfügung steht und dieser damit faktisch über seine natürlichen Verhältnisse lebt. Dem kann aber dabei mit erstaunlich einfachen Mitteln individuell entgegengewirkt werden. Allein im Bereich des alltäglichen Lebensmittelbedarfs kann der Kauf von regionalen Produkten, Saisonwaren, Bioprodukten und verpackungslosen Zutaten einen effektiven ersten Schritt zu Verkleinerung des ökologischen Fußabdruckes darstellen. Zu jeder Jahreszeit gibt es eine große Auswahl an hochwertigen Lebensmitteln die aus der unmittelbaren Umgebung stammen und von regionalen Bauern erzeugt wurden. Bei Fleisch sollte auf artgerechte Haltung und bei Fisch auf nachhaltige Fangmethoden geachtet werden. Bei Getränken ist dagegen darauf zu achten, dass diese in Mehrwegflaschen gekauft werden.

Aber auch die Beachtung der ethischen Komponente kann mit relativ simplen Mitteln Rechnung getragen werden. Auch wenn viele Hersteller (bewusst) auf die Deklaration der Herkunft und Inhaltsstoffe ihrer Produkte verzichten, sollte hierbei insbesondere auf tierische Produkte aus einer artgerechten Haltung, Fair-Trade-Produkte und Haushalts- & Kosmetikprodukte ohne Tierversuche geachtet werden. Oftmals geben auch die Unternehmenspolitiken erste Indizien über den internen Verhaltenskodex und konkrete Selbstverpflichtungen bezüglich Umweltschutz, fairen Arbeitsbedingungen und Kinderarbeit etc.. Obwohl einerseits also die Bereitschaft und das Bewusstsein für einen nachhaltigen Einkauf vorhan-

den ist, herrscht ein gewisses Maß an Verunsicherung in welcher Form ein ökologisch und ethisch korrekter Einkauf offline und online realisiert werden kann.

Siegel nicht gleich Siegel



Alleine in Deutschland existieren annähernd 1000 verschiedene Siegel für ökologisch und nachhaltig hergestellte Produkte. Bei vielen dieser werden aber weder die konkreten Arbeits- und Produktionsbedingungen, noch die genaue Energiebilanz berücksichtigt, die zusammengenommen ein Produkt erst umweltfreundlich und nachhaltig machen. Dennoch gibt es eine Reihe von Siegeln, die aufgrund ihrer Unabhängigkeit, Expertise und Konzeption als vertrauenswürdig einzuschätzen sind und damit als verlässliche Wegweiser für einen nachhaltigen Einkauf fungieren können.

Eines der ohne Frage relevantesten Siegel ist sicherlich das Fair-Trade-Siegel der „Fairtrade Labelling

Lumbricus – Umwelt Edutainment
Umweltbildung ... natürlich !!!



Umweltbildung für alle Altersstufen:

- Waldgeburtstage • Erlebnistage
- Exkursionen, Praxiskurse, Vorträge ...
- Lesungen zu allen Anlässen

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



HERZLICH WILLKOMMEN

WORG
Küchen & Parkett
www.worg.de

Genussregion
Waldviertel/
Österreich



Bio-Produkte, Schmankerln und
Geschenk-Kassetten
- 24 h online

ONLINE-SHOP
www.schmankerlbox.at

Nachhaltig online einkaufen – Die Zukunft des E-Commerce?

Organizations International“ (FLO). Innerhalb dieser sind 20 nationale Siegel aus über 20 Ländern vereint. Produkte mit dem Fair-Trade-Siegel garantieren dem Käufer, dass der Inhalt und die Produktionsbedingungen strengen Kriterien und Standards entsprechen und somit direkt zur nachhaltigen Entwicklung benachteiligter Kleinbauern in aller Welt beitragen. Im Lebensmittelbereich ist das EU-Bio-Siegel bedeutsam, da es die Erfüllung von Mindeststandards der europäischen Verordnung zum ökologischen Landbau garantiert. Bei dem deutschen Bio-Siegel verhält es sich ähnlich, nur werden hier noch strengere nationale ökologische Richtlinien angewandt. Auch die diversen Siegel privater ökologischer Anbauverbände wie Demeter, Bioland, Naturland etc. stehen für ökologische Anbaumethoden und eine nachhaltig betriebene Landwirtschaft. Außerhalb der Lebensmittelbranche hat sich vor allem der Blaue Engel seit vielen Jahren fest etabliert und im Kundenbewusstsein verankert. Eine unabhängige Jury verleiht diesen zielgerichtet nur an besonders umweltfreundliche Produkte und Dienstleistungen. Insbesondere ist der Kauf von ökologisch sowie sozial & fair produzierter Kleidung oftmals aber nach wie vor kein leichtes Unterfangen, da es bisher nur wenige umfassende und ganzheitliche Nachhaltigkeitsiegel gibt. Immer wieder zeigen Fabrikunfälle und Berichte über menschenunwürdige Arbeitsbedingungen in zumeist asiatischen Textilfabriken, dass die freiwilligen Selbstverpflichtungen der global agierenden Unternehmen nicht ausreichen und durch ein unabhängiges und verlässliches Kontrollsystem und transparente Lieferketten ersetzt werden müssen. Ein wichtiger Schritt in diese Richtung ist die Mitgliedschaft in der „Fair Wear Foundation“. Diese Nichtregierungsorganisation (NGO) verpflichtet die teilnehmenden Unternehmer, Zulieferer und Hersteller innerhalb der Textilindustrie auf die Einhaltung fairer und sozial verträglicher Arbeitsbedingungen. Im Kosmetikbereich können durch den Kauf von Produkten welche den internationalen „Humane Cosmetics Standards“ (HCS) entsprechen, Tierversuche zurückgedrängt und fair gehandelte Schönheitsprodukte aktiv unterstützt werden. Beim Möbelkauf sollte man am besten auf Massivholz set-

zen, welches mit dem FSC-Siegel des „Forest Stewardship Councils“ gekennzeichnet ist. Als unabhängige und gemeinnützige NGO garantiert das FSC dem Käufer, dass das verwendete Holz aus einer nachhaltigen und verantwortungsvoll betriebenen Forstwirtschaft stammt. Das gleiche gilt auch für Büro-, Papier- und Schreibwaren, die man inzwischen ebenfalls in großer Auswahl als FSC-zertifizierte Produkte erwerben kann.

Pro & Contra des nachhaltigen Online-Handels



Schon seit geraumer Zeit ist die allgemeine Nachhaltigkeitswelle auch auf den Online-Handel übersprungen. Unterstützt wird dies durch das steigende Bewusstsein vieler Konsumenten, die mit der Wahl der gekauften Produkte unmittelbaren Einfluss auf das Warenangebot der Anbieter nehmen können. Hierdurch werden diese stark in ihren Entscheidungen beeinflusst, für welche Produkte sie ihre Ressourcen und Kapital zukünftig verstärkt einsetzen. Zum modernen und nachhaltigen Lebensstil immer mehr Menschen gehört es deshalb, nicht nur in die naturnahen Outdoor-Urlaube zu fahren und voll auf Öko-Strom zu setzen, sondern auch das Online-Einkaufsverhalten daran auszurichten. Immer mehr Verbraucher legen beim Kauf im Internet gesteigerten Wert auf umweltschonende Produkte und faire Produktionsbedingungen. Darüber hinaus bieten die dort angebotenen nachhaltigen Produkte aber weitere wertvolle Vorteile. Zumeist sind sie von einer höheren Qualität und halten damit länger als konventionelle Produkte, lassen sich länger nutzen und sind anschließend wesentlich umweltverträglicher zu recyceln. Inzwischen bieten eine ganze Reihe an spezialisierten Online-Shops ein umfangreiches Sortiment an Bio-Lebensmitteln, Naturprodukten, Eco-Fashion, Öko-Spielzeug, Bio-Tier-

nahrung und vielen weiteren nachhaltigen Produktbereichen an.

Jeder bewusste Konsument muss sich dabei aber stets darüber im Klaren sein, dass die Umwelt- und Sozialverträglichkeit einiger dort angebotenen Produkte nur Teile der Lieferketten abdeckt und ein zu 100% nachhaltiges Produkt damit nicht immer garantiert werden kann. Dennoch steigert man mit jedem online gekauften Bio- und Fair-Trade-Produkt effektiv die Chance darauf, das Konsumverhalten, die Unternehmenspolitiken und die Produktionsabläufe konkret zu verändern. Ein weiterer möglicher Kritikpunkt ist das durch den E-Commerce verstärkte generelle Lieferaufkommen. Umso mehr Waren online bestellt werden, um so mehr Produkte müssen transportiert und zugestellt werden, bzw. belastet damit die Umwelt mit einem erhöhten CO₂-Ausstoß. Ein sicherlich berechtigter Punkt, der von vielen Online-Shops und Marktplätzen aber mit dem konsequenten Versand mittels spezieller Liefermethoden – wie dem DHL GoGreen-Program – entgegengewirkt wird. Zum Ausgleich der durch den Transport entstehenden CO₂-Emissionen fließt hierbei für jeden Kilometer Lieferstrecke ein bestimmter Betrag in spezielle Klimaschutzprojekte. Auch mag es nicht immer sinnvoll erscheinen alle Produkte online einzukaufen, die man evtl. besser direkt im örtlichen (Bio-)Laden bekommen könnte. Gerade im ländlichen Raum bzw. in kleineren Städten sind das Angebot und die Verfügbarkeit an nachhaltigen Produkten aber nach wie vor alles andere als flächendeckend und selbst in Großstädten können die meisten Bio-Märkte und regulären Geschäfte nicht mit dem umfassenden Online-Angebot an umwelt- und sozialverträglichen Produkten aller Art der nachhaltigen Online-Marktplätze konkurrieren.

Fazit:

Eine große und stetig wachsende Zahl an Konsumenten setzt sich immer differenzierter mit der ökologischen Qualität und der menschenwürdigen Herstellung von Produkten auseinander und berücksichtigt diese Aspekte demnach auch maßgeblich im alltäglichen (online-) Konsumverhalten. Neben Umweltschutz und sozialen Produktionsbedingun-

gen haben auch die Bereiche Fair-Trade, Regionalität und Recyclbarkeit einen festen Platz in der heutigen Konsumentenpsychologie eingenommen. Demnach ist es nur konsequent und logisch, dass sich dies verstärkt auch im E-Commerce niederschlägt und sich das dortige Sortiment an der entsprechenden Nachfrage der Kunden anpasst. Ohne Frage ist es eine der zentralen Herausforderungen unserer modernen Gesellschaft, im Sinne der Nachhaltigkeit weniger endliche Ressourcen und Materialien zu nutzen sowie den effektiven Umgang mit den Rohstoffen unserer Erde zu optimieren. Der Konsument verfügt dabei über ein überraschend großes Maß an direkten Einflussmöglichkeiten auf die Wirtschaft. Alleine durch die gezielte Nachfrage nach nachhaltig gefertigten Konsumprodukten, kann er der Wirtschaft attraktive Anreize für die verstärkte Herstellung entsprechender Produkte bieten. Umso stärker die Nachfrage des Verbrauchers nach entsprechend „grünen“ Produkten also ist, desto mehr werden auch die großen Anbieter, Produzenten und Ketten sich dem Thema annehmen und entsprechend nachhaltiger und sozial fairer produzieren lassen. Insbesondere der steigende Umsatz im nachhaltigen E-Commerce wird auf kurz oder lang auch den „normalen“ Handel aufforchen lassen. Das es sich hierbei aber um keinen Freifahrtschein für ein grünes Gewissen handelt, sich die angeschobenen Prozesse erst am Anfang befinden und sich die Unternehmen und Produzenten erst am Beginn ihres Weges hin zu einer wirklich nachhaltigen Wende befinden, muss jedem ökologisch orientierten Konsumenten dabei aber stets bewusst sein. Nur der bewusste und möglichst konsequente Kauf von umweltverträglichen, ressourcenschonenden und unter sozial & fairen Produktionsbedingungen gefertigten Produkten, wird die Unternehmen langfristig aufforchen und ihre bisherige Produktpolitik überdenken lassen. In einem kapitalistischen System hat der Konsument, bzw. sein ausgegebenes Geld aber definitiv ein überaus machtvolles Instrument zur Verfügung, um den Aspekt der Nachhaltigkeit effektiv zu stärken.

Autor: Benjamin Müller – Freiberuflicher Mitarbeiter der FROSCHking Internet GmbH aus Berlin.

Asthma, Bronchitis, Neurodermitis, Schuppenflechte, Allergien – schon von Kindesbeinen an werden die Menschen mit diesen Krankheiten konfrontiert. Stress, Burnout und andere Krankheiten begleiten den älter werdenden Menschen. Oft helfen nur noch starke Medikamente um Schmerzen und akute Beschwerden zu lindern doch ein neuer Kreislauf von Beschwerden eröffnet sich oft durch Nebenwirkungen der pharmazeutischen Arzneimittel.

Mit dem ersten Teil meiner Artikelserie zum Thema Salz, will ich Ihnen zeigen, wie man sich Hilfe mit natürlichen Mitteln schaffen kann. Anders, als Sie bisher das Salz in Verbindung mit der Küche kennen, steht in meinen Ausführungen der Baustoff Salz im Vordergrund. Ich möchte Ihnen die Möglichkeiten und Vorzüge dieses Baustoffes näher bringen und Ihnen erläutern, wie man durch die Gestaltung der Lebensräume das eigene Wohlfühlgefühl steigern und nebenbei auch noch etwas für seine Gesundheit tun kann. Wir beginnen mit dem Thema Salzraum und in den nächsten Ausgaben folgen weitere Themen. Schritt für Schritt lernen Sie kennen, wie man seine Lebensräume attraktiv und harmonisch einrichten kann, bzw. wie man vorhandene oder geplante Wellnessräume noch sinnvoller ergänzt, um das Wohlfühlgefühl zu steigern. Die weiteren Artikel informieren über:

- Eine Salzliege mit Vibroakustik
- Sauna-Ofen mit Soleeinrichtung, Salz in der Sauna
- Salz im Badezimmer
- Sole-Verneblung

- Solenebel und ionisierter Sauerstoff
- Wohn- und Lebensraumgestaltung mit Salz
- Heizkörper und Heizkörperverkleidungen mit Salz
- Gesundarium® – Ofentechnik mit Licht und Salz
- Säulen, Lampen und andere Gegenstände
- Salzpeeling und baden mit Sole
- Grillen auf Salzfliesen

Vor allem möchte ich den Menschen zeigen, die durch gesundheitliche Probleme belastet sind, dass es mit wenig Aufwand möglich ist, sich eine eigene Wellnessoase aus seinem bisherigen Wohn- und Lebensraum zu schaffen.

1. Der Salzraum – das neue Wellness-Erlebnis

Wer kennt sie nicht, die Salzgrotten, Salinen und sonstigen Einrichtungen, die sich durch den Einsatz von Salz und Sole auszeichnen und Menschen mit gesundheitlichen Problemen Erleichterung bieten. Da man sich den Raum mit anderen Personen teilt, kann dies dazu führen, dass man sich nicht so wohl fühlt, wie man es gerne möchte. Für diejenigen, die gerne alleine oder in vertrauter Zweisamkeit Momente der Ruhe und Entspannung erleben wollen, gibt es nun etwas Neues auf dem Wellnessmarkt, das die individuelle Nutzung und das optimale Entspannen ermöglicht: der Salzraum.

Aufgebaut wie eine Sauna, aber (fast) vollständig ausgekleidet mit Salzbausteinen, fühlt man sich in diesem Raum rundum wohl. Da die Salzwände mit



einer Infrarothheizung beheizt werden, strahlen die Salzbausteine eine sanfte Wärme ab und belebende Salzionen werden freigesetzt. In dem hervorragenden Raumklima lässt es sich leichter atmen. Die Salzbausteine strahlen ein schönes, pränatales Licht aus und darüber hinaus können vom Besucher unterschiedliche Farben und automatische Farbverläufe ausgewählt werden. Dazu ertönt im Raum ansprechende Musik und durch die Kombination von Licht, Luft und Klang werden die Sinne des Besuchers angeregt.

Zusätzlich zur Wärmequelle der Salzwände gibt es die Möglichkeit, einen Saunaofen einzusetzen um damit höhere Temperaturen erzielen zu können. Ein besonderes Solesystem, das die Wärme des Saunaofens dazu nutzt, um Solehaltige Luft im Raum zu verwirbeln, wirkt bei jedem Aufguss als zusätzliches Highlight.

Das extravagante Licht, stimmungsvolle Farbverläufe, ein leichter Geschmack von Salzluft auf den Lippen und die angenehm empfundene Wärme, erzeugen ein tiefes, zufriedenstellendes Gefühl und je nach Gefühlsschwelle – Gänsehaut pur. Besonders in kalten Jahreszeiten oder an kühlen Tagen will man den Raum gar nicht mehr verlassen.

Für Menschen, die mit Heuschnupfen, Allergien, Asthma, Bronchitis, Schuppenflechte und/oder Neurodermitis kämpfen müssen, bringt der Raum ebenso Erleichterung wie für Menschen, die unter Stress, Burnout, Schlafstörungen, Erschöpfung, Kopfschmerzen und/oder Kreislaufproblemen leiden. Auch für Kinder, die unter den genannten Problemen leiden, bietet sich ein solcher Raum vorzüglich an,

da hier Kind und Eltern gemeinsam den Raum nutzen können.

Ein solcher Raum wird seit kurzer Zeit im Saarland zur Nutzung für Besucher angeboten. Natürlich ist es auch möglich, in seinen eigenen vier Wänden einen solchen Raum zu integrieren. Die Salzfliesen können mit speziell gefertigten Holzrahmen an jeder tragfähigen Wand montiert werden. Gegenüber einer Salzgrotte, die schnell auf 20 und mehr Tonnen Material anwächst und damit zu einem statischen Problem werden kann, stellt die Montage der Salzwände keine hohen statischen Anforderungen an die vorhandene Baukonstruktion des Gebäudes. Natürlich ist die Herstellung eines solchen Raumes mit Kosten verbunden. Schnell sind fünf- bis zehntausend Euro oder auch noch mehr – je nach den eigenen Ansprüchen – verbaut.



Aber es kann sich lohnen. Denn trotz hoher Baukosten rentiert sich ein solcher Raum für Menschen, die sich ständig mit den oben genannten Problemen plagen müssen. Denn während die Ergebnisse einer Kur oder eines Urlaubs am Meer schnell verfliegen sind, kann man in seinem eigenen Salzraum immer wieder und ohne Fahrt- und Reisekosten die Vorteile von Salz und Sole genießen.

Und, es geht auch kostengünstiger! Dann nämlich, wenn man handwerkliches Geschick besitzt und weiß, wie man so einen Salzraum konstruieren muss. Gerne hilft Ihnen der Autor weiter.

Autor: Reinhard Leinweber, Unternehmensberater, Lindusal



**FCM Finanz Coaching –
Monika Müller**
kontakt@fcm-coaching.de
www.fcm-coaching.de

Ausbildung zum FCM Finanz Coach®

Der FCM Finanz Coach® aktiviert die Weisheit, die Fähigkeiten und Stärken seines Kunden in einem strukturierten, zielorientierten Dialog.

- Sie lernen, wie Sie den Kunden und seine Themen zu Geld und Risiko ganzheitlich und zielorientiert begleiten.
- Sie lernen, ohne Wertung dem Kunden einen Blick in den eigenen Spiegel zu ermöglichen.

Der Kunde gewinnt so volles Vertrauen in die eigene Fähigkeit gute und nachhaltige Entscheidungen zu treffen.
Zielgruppe: Finanz-, Unternehmensberater, Coaches. Kostenfreie Infoevents <http://tinyurl.com/Ausbildung-Finanzcoach>



Gründächer kühlen Obergeschoss – DBU-Kampagne „Haus sanieren – profitieren“ informiert – Staat fördert

Vor allem Städte mit vielen und großen versiegelten Flächen sind betroffen: Bei starken Regenfällen kann das Wasser nicht mehr schnell genug abfließen und es gelangt in kurzer Zeit zu viel Wasser in die Kanäle. Überflutete Keller und Straßen sind die Folge. Grünflächen können Abhilfe schaffen – auch auf Flachdächern. Sie sorgen obendrein für Abkühlung der oberen Etagen bei Sommerhitze. Auch um Wärme im Haus zu halten, kann Dachbegrünung nützlich sein. „Bei einer energetischen Gebäudesanierung sollten die Hauseigentümer diese Idee zumindest im Hinterkopf behalten“, sagt Andreas Skrypietz, Projektleiter der Klimaschutzkampagne „Haus sanieren – profitieren“ der Deutschen Bundesstiftung Umwelt (DBU).

Grüne Dächer speichern 50 - 90 Prozent des Regens und lassen das Wasser erst langsam wieder verdunsten. „Das kühlt die Räume unter dem Dach und wirkt als natürliche Klimaanlage“, sagt Wolfgang Ansel, Geschäftsführer des Deutschen Dachgärtner Verbandes (DDV) und Biologe. Großflächig eingesetzt, könnten dadurch auch sogenannte Wärmeinseln in Städten verringert, könnten die Lufttemperaturen gesenkt werden. Welche Bedeutung der Anteil begrünter Dächer für die Grünanlagenstruktur haben kann, könne man etwa in Düsseldorf sehen: eine Gründach-Kartierung von 2008 zeige mehr als 730.000 Quadratmeter begrünte Dach-



Der Natur nach oben verhelfen: Grüne Dächer bieten Gräsern, Moosen oder Kräutern Platz zur Entfaltung. Das lockt zahlreiche kleine Lebewesen an. Regenwasser verdunstet hier nur langsam - das sorgt für Kühlung.
© Deutsche Bundesstiftung Umwelt

und Tiefgaragenflächen. „Dies entspricht etwa zehn Prozent aller in Düsseldorf vorhandenen öffentlichen Parks und Grünanlagen“, sagt Ansel. Das habe eine enorme Wirkung auf die Umwelt und das Klima. Denn auch Feinstaub und klimaschädliches Kohlendioxid würden durch Gräser, Moose oder Kräuter gebunden. Deshalb bewertete auch das Umweltbundesamt (UBA) grüne Dächer als nützliche Investition in den Klimaschutz. Schließlich, so heißt es in einem UBA-Positionspapier, sei der Klimawandel spürbar und verursache Kosten. Frühzeitige Anpassungsmaßnahmen wie Dachbegrünungen lohnten sich deshalb.



Informationsportal für Umwelt- und Erneuerbare Energie Beteiligungen

*neutral und unabhängig
- seit 2002 -*

- Unabhängiger Marktüberblick
- Kurze und prägnante Darstellung vieler Fonds und Einzelinvestments
- Kostenfreier monatlicher Newsletter

www.greenvalue.de

greenValue
endless energy

Biogas
Windkraft
Recycling
Wasserkraft
Photovoltaik
Green Building
Forstwirtschaft
Wasseraufbereitung

Gratis Newsletter
jetzt abonnieren.

... ist Baum des Jahres 2014

„Eichen kommen 300 Jahre, stehen 300 Jahre und vergehen 300 Jahre“, heißt es im Volksmund. Damit ist eine Besonderheit des Baumes des Jahres 2014, der Trauben-Eiche, bereits genannt: ihre besonders hohe Lebenserwartung von über 1.000 Jahren. Die jährliche Ernennung zum "Baum des Jahres" durch die gleichnamige Stiftung soll die Aufmerksamkeit auf die große Vielfalt der Bäume lenken. Im Besonderen sollen dabei alte Baumformen, die sonst in Vergessenheit geraten würden, bekannt gemacht werden.

Im Gegensatz zur Stiel-Eiche sind bei der Trauben-Eiche die Früchte fast ungestielt, eben "traubig". Weitere Unterschiede zeigen die Blätter, hier besonders Ausbuchtung und Stiel-Länge. In der Wuchsform unterscheiden sich alte Stiel- und Trauben-Eichen jedoch kaum. Beide beeindruckten im Alter durch eine mächtige breite Krone mit dicken Ästen.

Erst im Alter von 20 bis 40 Jahren erscheinen die unauffälligen Blüten. Dagegen sind die Früchte, die Eicheln, sehr markant. Sie fallen ab Oktober und sind für viele Tierarten sehr nah- und schmackhaft: dem Eichhörnchen und Eichelhäher dienen sie als Wintervorrat, von den Wildschweinen werden sie untergewühlt.

Eichen sind Pfahlwurzler, das heißt, sie haben eine steil nach unten wachsende Hauptwurzel, durch die die Bäume sehr sturmfest werden. Empfindlich sind Eichen allerdings, wenn an ihrem Standort ein zuvor relativ gleichbleibender Grundwasserspiegel in kürzerer Zeit absinkt oder ansteigt.

Trauben-Eichen haben sich als Stadtbaum sehr bewährt, da sie immissions- und salztolerant sind. Als Solitär und in städtischen Alleen können sie ihre Wirkung besonders gut entfalten.

Die Trauben-Eiche ist überall in Europa zu finden, außer in Spanien, Nordskandinavien und Nordosteuropa. Sie bevorzugt eher trockene und nährstoffarme Standorte. In der Jugend sind Eichen wenige Jahre schattentolerant, dann nimmt ihr

Auch finanziell werde den „Dachgärtnern“ entgegen gekommen. So belohnten etwa Kommunen die Installation von grünen Dächern, so Ansel. „Viele Gemeinden entlasten die Hauseigentümer mit begrünten Dächern bei den Abwassergebühren oder der Entsiegelungsabgabe.“ Welche Fördermittel in den einzelnen Kommunen zur Verfügung stehen, könne beim DDV unter www.dachgaertnerverband.de erfragt werden. Da mit einer Dachbegrünung auch der Wärmeschutz im Haus zumindest unterstützt werde, hilft auch die Kreditanstalt für Wiederaufbau (KfW) bei dem Vorhaben: Hauseigentümer können im KfW-Programm „Energieeffizient Sanieren“ ihre Dachbegrünung fördern lassen. „Vorausgesetzt, dass das Dach zuvor entsprechend den Mindestanforderungen unseres Programms wärmegeklärt wurde“, erklärt Sybille Bauernfeind, Sprecherin der Bankengruppe. Die nachträgliche Installation einer Dachbegrünung sollte gut überlegt und fachmännisch geplant sein. Dabei können neben Garten- und Landschaftsbaubetrieben auch Architekten, Dachdecker oder Ingenieure behilflich sein. „Haus sanieren – profitieren“ hat in seiner Datenbank aus mehr als 12.000 Partnern viele solcher Fachleute, die für eine Planung in Frage kommen können. Interessierte können ihr Haus in einem ersten Schritt auf die „energetische Fitness“ untersuchen lassen: Mit einem kostenfreien Energie-Check nehmen die Partner der DBU-Initiative die einzelnen Bauteile des Hauses unter die Lupe. Damit Interessierte, die den Energie-Check machen lassen wollen, auch Kampagnenpartner oder unabhängige Experten in der Nähe finden und kontaktieren können, gibt es im Internet unter www.sanieren-profitieren.de eine Suchmaschine mit allen Kooperationspartnern.

Quelle: Deutsche Bundesstiftung Umwelt (DBU) - www.dbu.de

**Lindusal - Petra Klauk • Auscheter Straße 10
66839 Schmelz • Tel.: 06887-304456
www.lindusal.de • info@lindusal.de**

Schonend hergestellte Speise-Öle und Gourmet-Salze aus aller Welt. Besuchen Sie unsere Kristallsalz-Scheune und erleben Sie Möbel und Öfen in neuem Design. Entspannen Sie im Salzraum mit Salz und Sole. Wohlfühlen mit Licht, Vibroakustik und Wärme.

Die Trauben-Eiche ist Baum des Jahres 2014

Lichtbedarf aber schnell zu, so dass sie in dichten Beständen bald eingehen. Daher ist in der Forstwirtschaft waldbauliches Können erforderlich, wenn die Eichen im Mischbestand mit anderen Baumarten über Jahrhunderte erhalten bleiben sollen. Die Kronen sind relativ lichtdurchlässig, was vielen anderen Pflanzen am Waldboden unter Eichen das Überleben erleichtert. Häufig kommen Efeu oder Geißblatt am Stamm von Eichen vor, auch sie profitieren von den lichten Kronen.

Bei der Nutzung steht ganz klar das Holz im Mittelpunkt. Im Kern sind fäulnishemmende Stoffe eingelagert, die das harte Holz sehr dauerhaft machen. Daher war es früher z. B. für Schiffsbau und Fachwerkhäuser so begehrt, dass in England die Eichen bis ins 18./19. Jahrhundert immer mehr dezimiert wurden - für ein einziges Kriegsschiff benötigte man damals mindestens 1.200 alte Eichen. Eichenholz wird zudem für Kübel und Fässer genutzt, in Fachwerkhäusern, als Möbelholz, sowie für Vertäfelungen, Türen, Fenster, Treppen und Fußböden.

Eichenrinde gehört zu den gerbstoffreichsten Pflanzengeweben (Gehalt bis 20%), was man sich in Naturheilkunde und Ledergerberei nutzbar macht(e).

Eichen werden gerne als "Tierheim der Natur" bezeichnet, auf ihnen leben zum Beispiel der Große Eichenbockkäfer. Wohl keine andere Baumart bietet für so viele Tierarten Lebensraum wie die



Trauben-Eiche, Foto: A. Roloff
Quelle: www.baum-des-jahres.de

Eiche, alleine an Insekten sollen es über 500 Arten sein.

Einige Insektenarten - vor allem Raupen von Frostspanner, Eichenwickler und Schwammspinner - führen allerdings regelmäßig einen Kahlfraß durch, so dass die Eichen ein zweites Mal austreiben müssen. Dieser zweite Austrieb ist kein Problem, solange er nicht regelmäßig jedes Jahr erfolgen muss und gleichzeitig noch mit anderen Schadereignissen wie Spätfrost oder Wurzelschäden einhergeht. In diesem Fall können Eichenbestände sogar absterben.

Auch Pilze lieben Eichen, darunter Sommer-Steinpilz, Kaiserling und Eichen-Rotkappe. In Süddeutschland kann man an Trauben-Eichen echte Trüffel finden oder züchten.

Quelle: Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, Bau und Reaktorsicherheit (BMUB)
www.bmub.bund.de/N50521/

JIN SHIN JYUTSU
... die alte japanische Heilmethode, die hilft

仁神術
... zum Vorbeugen oder gesund bleiben
... bei seelischen Leiden
... um jegliche Schmerzen zu lindern
... um einfach wieder glücklich zu sein

Neben den Einzelsitzungen im JIN SHIN JYUTSU biete ich Ihnen auch Heilenergiesitzungen und psychologische Beratungen an.
Bitte vereinbaren Sie Ihren Termin telefonisch oder per E-Mail.

Kraftquelle Mensch • Silvie Hunsinger
Kalendorfstraße 3A • 54290 Trier
Tel: 0651/994 50 20
www.kraftquelle-mensch.de

Nachhaltig Investieren – Chancen richtig nutzen

Die Novelle des Erneuerbaren Energien Gesetzes tritt zum 1. August 2014 in Kraft. Mit Vergütungskürzungen und Ausbaubeschränkungen, lässt sich die neue Gesetzesfassung des einstigen Erfolgsgaranten für den Ausbau der Erneuerbaren Energien beschreiben. Am härtesten trifft es neue Biogasanlagen. Deren Zubau ist auf 100 Megawatt pro Jahr gedeckelt. Bei Photovoltaik- und Windenergieanlagen besteht eine jährliche Ausbaugrenze von 2,5 Gigawatt. Werden bundesweit höhere Leistungen installiert, sinken die Vergütung für Strom aus diesen Anlagen.

Für Anleger und Investoren bleibt die Frage „Wo kann ich mit gutem Gewissen und guter Rendite jetzt investieren?“. Nicht zuletzt durch die Insolvenz von Prokon, werden festverzinsliche Beteiligungsangebote hinterfragt. Einer der Kritikpunkte am Prokon-Modell ist die Finanzierung langfristiger Investitionen mit kurzfristig kündbaren Anlegergeldern. Denn kündigen Anleger in hoher Zahl, kann ein Liquiditätsengpass auftreten. Das wiederum kann Ursache für eine Insolvenz sein. Solide konzipierte Investments setzen daher auf Laufzeiten, die sich am Geschäftsmodell orientieren, etwa an der Laufzeit des EEG's. Alternativ können Verkaufsszenarien der Investitionsobjekte zugrunde liegen, die kürzere Laufzeiten bei der Konzeption der Beteiligung zulassen.

Für Anleger die sich in kleinen Investorenkreisen engagieren wollen oder Einzelinvestments bevorzugen, kommen Direktbeteiligungen oder Einzelinvestments in Betracht. Deren Anzahl ist deutlich geringer als Beteiligungen, die eine Vielzahl von Anlegern ansprechen. Bei Direktbeteiligungen finanzieren wenige Kommanditisten, meist nicht mehr als 20 Personen, beispielsweise die Errichtung einer Windenergieanlage. Wie auch bei „großen“ GmbH & Co. KG-Beteiligungen stehen die Erlöse den Gesellschaftern zu.

Eine andere Alternative sind Einzel-Photovoltaikanlagen die als Dachanlagen oder als Freiflächenanlagen mit direkter Investorenzuordnung angeboten werden. Je nach Konzeption erhalten die Eigentümer der Anlagen

die Erlöse aus Stromverkauf monatlich direkt vom Energieversorger oder über einen Dienstleister ausgezahlt. Die Finanzierung und die steuerliche Gestaltung kann nach individuellen Vorstellungen umgesetzt werden.

Ob Beteiligung oder Einzelinvestition, Erneuerbare Energien bieten eine breite Vielfalt von Investitionschancen. Einen Überblick aktueller Investitionen finden Sie unter www.greenvalue.de.



Autor: David Kellermann, geschäftsführender Gesellschafter der Green Value GmbH

FUTONwerk
Wie man sich bettet, so schläft man.
www.futonwerk.de

www.faineRinge.de
Trauringe mit gutem Gewissen

Gedanken und Tipps zum Wohlbefinden aus der Sicht des Osmopraktikers

Jede Jahreszeit hat ihre schönen Seiten. Doch die meisten Menschen lieben den Sommer. Kein Wunder: Die Sonne aktiviert nicht nur die Pigmentbildung in der Haut, sie setzt im Körper auch die Produktion des Glückshormons Serotonin in Gang. Deshalb fühlt man sich im Sommer einfach gut ... es sei denn, man hat zu viel Sonne abbekommen, das Falsche gegessen, nicht genügend Flüssigkeit zu sich genommen, wurde von Insekten gestochen oder ... oder ... oder.

Als Osmopraktikerin ist es meine Aufgabe, das aus der Balance geratene Wohlbefinden von Menschen wieder ins Gleichgewicht zurück zu bringen, daher kenne ich all diese großen und kleinen Probleme. Die Osmopraktik beruht auf der Anwendung intensiven Wissens über Charakter und Körper der Pflanzen in Verbindung mit dem Wissen über Charakter, Psyche und Körper des Menschen.

Wo und wie eine Pflanze wächst, verrät bereits sehr viel darüber, an welchen Stellen sie das körperliche oder geistige Wohlbefinden eines Menschen stärken kann. Nehmen wir einmal ein typisches Sommerbeispiel, passend zur Jahreszeit ...

Sommer – die Sonne strahlt ... so wie eine „Sonnenblume“, die mit ihren Blütenblättern all die Sonnenstrahlen auffängt für das eigentliche Zentrum der Blüte, für den Nektar. Jedes Blütenblatt liegt dicht neben dem anderen, ohne jedoch die anderen zu verdecken. Hier herrscht Ordnung! Jedes Blütenblatt hat seinen Platz und seine Aufgaben. Alle sind sie verbunden mit dem Zentrum. Dort ist die Schaltzen-

trale, alles fließt zusammen, alle Energien, jede Kraft aus dem Universum, die über Träger wie das Licht die Pflanze trifft. Obwohl die Sonne im Laufe des Tages wandert, werden ihre Strahlen aufgrund der Blütenstruktur immer wieder ein Blütenblatt berühren, das den Kontakt zur Mitte herstellt.

Manche Korbblütler drehen sich im Laufe des Tages sogar, sie folgen mit ihrem gesamten Stängel der Sonne, um alle Energien aufzunehmen und um nichts zu verpassen. Es ist daher nicht verwunderlich, dass alle Korbblütler ähnliche Wirkungen oder ähnliche Ziele haben.

Jeder kennt die heimische Kamille. Wer hat sie nicht schon als Tee getrunken, um ein Unwohlsein wieder in den Griff zu bekommen?

Man kann auch sagen: Um die Mitte wieder zu finden, weil etwas aus dem Gleichgewicht geraten war. Etwas war vielleicht nicht verdaut worden und rief Schwindelgefühle und Bauchschmerzen hervor. Der Kopf tat weh, die Brust schmerzte, das Atmen fiel schwer. Die Augen flimmerten, man sah nur noch verschwommen, das Herz begann unruhig zu schlagen und erzeugte das Gefühl von Übelkeit oder Krankheit.

In solchen Fällen hilft Kamille als Tee:

Getrocknete Kamille aufbrühen mit kochendem Wasser, 8-10 Minuten ziehen lassen und in Schlucken trinken. 1- 3 Tassen am Tag sind meist schon ausreichend, um den Ausgleich für Körper und Seele wiederherzustellen.

Auch bei ungewohnter Kost in fremden Ländern, fremdem Klima, bei Angst vor Prüfungen, Magenkrämpfen, Übelkeit, Erbrechen und Blähungen und während Reisen, zur Eingewöhnung hilft Kamille.

Gerade weil sie auch besonders geeignet ist zur Anwendung bei Kindern, ist Kamille ein wichtiges heimisches Kraut mit ordnender Wirkung. Selbst wenn es zu fiebrigen Schüben kommen sollte und nicht gleich ein Arzt zu finden ist, leistet Kamille als Tee, auch als Wickel oder rektal lauwarm gute Dienste. Das Ätherische Öl der Kamille wird mittels Wasserdampfdestillation erzeugt. Kamille römisch (*Anthemis nobilis*) wird aus der Blüte gewonnen. Es ist in seiner Wirkung wie ein Konzentrat zu betrachten. Die Herstellung des kostbaren Öls aus den Öldrüsen ist ausgesprochen mühsam. Man braucht ca. 500kg



Blütenköpfe um einen Liter ätherisches Öl zu gewinnen. Aber um eine Bauchmassage durchführen zu können, genügen ein Tropfen ätherischen Öls und 10ml Pflanzenöl. Somit kann es sehr gut auf Reisen mitgenommen werden, ein kleines Fläschchen passt in jede Tasche und ist schnell zur Hand.

Kamille entspannt die Muskeln, stärkt die Nerven bei Erschöpfungszuständen und nimmt die Verkrampfung bei Menstruationsschmerzen.

Zu lange in der Sonne gelegen? - Kamille reguliert die Rötungen der Haut und nimmt den Juckreiz. Der Säure-Basen-Haushalt wird wieder ins Gleichgewicht gebracht.

Auf der osmopraktisch-energetischen Ebene kommuniziert Kamille mit dem Unbewussten zum Thema Ordnung und mütterliche Schutzrollen.

Die Kamille mit der starken Farbe, hat ihren Schwerpunkt in der Fließkraft des Körpers. Bei Hautproblemen wie Akne oder Couperose (kleine geplatzte rote Äderchen, die sich im Gesicht auf der Nase oder auf den Wangen oft zeigen) oder bei Zahnfleischbluten, eingerissenem Nagelbett, Insektenstichen u.ä. empfehle ich die Anwendung von Kamille blau, *Matricaria recutita*. Aufgrund ihres hohen Gehalts an Azulen ist sie tiefblau oder -grün. Auch hier benötigt man nur einen Tropfen pro 10ml Pflanzenöl. Eine Mundspülung ist schnell zubereitet: 3 Tropfen ätherisches Öl Kamille blau mit 5ml Weingeist mischen und mit 45ml Hydrolat von Salbei und Pfefferminze auffüllen.

Hydrolat gibt es von jeder Pflanze, von der eine Destillation hergestellt werden kann. Das heißt, man kann auch dann ein Hydrolat herstellen, wenn es kein ätherisches Öl gibt. Zum Beispiel aus Artischocken, Chicoree oder Jasmin.

Ein 100% naturreines Hydrolat ohne Zusätze (ohne Konservierung und ohne Weingeist) besteht nur aus dem filtrierten Wasser der Wasserdampfdestillation. Es wird mehrmals verwendet und ist daher auch mehrmals hoch erhitzt worden – ebenso ist es auch mehrmals filtriert worden. Die Haltbarkeit liegt zwischen 6 – 48 Monaten.

Der Vorteil von Hydrolaten ist, dass man sie so, wie sie sind, sofort verwenden kann. Sie enthalten ca. noch 0,1 – 0,5% an ätherischem Öl. Es duftet wunderbar nach den Pflanzen, jedoch immer etwas anders als das ätherische Öl.

Das Hydrolat von der Kamille – egal von welcher Sorte - kann man als Tonic verwenden, als Mundspülung (ein Spritzer in ein Glas Wasser), als Gewürz, im Badewasser, Waschwasser, als After Shave, Raumspray, bei strapazierten Augen (mit Wattepad auf die Augen legen) und bei der Babypflege im Windelbereich u.s.w.

Ein weiterer Vorteil ist, dass Hydrolate nicht die Haut austrocknen. Sie alle reinigen die Haut und manche wirken sogar desinfizierend. Man sprüht sie sich zweimal auf die Haut - einmal um sich dann den Schmutz mit einem Wattepad abzureiben und zum zweiten Mal um sich das Hydrolat in die Haut einzuklopfen. So bekommt die Haut die nötige Feuchtigkeit und sieht gleich frisch und erholt aus.

Halten Sie also am besten immer ein wenig Kamille bereit. Dann können Ihnen auch die wenigen Schattenseiten des Sommers nichts anhaben.

Autorin: Hanna Christiane Günther, Aroma-Zentrum Asomi, Alsfeld



Ihr kompetenter
Fachversand
für ätherische Öle
und andere Naturprodukte!

Tutto Bianco & Nature GmbH

Chr.-Hammerschmidt-Straße 33 • 96355 Kleintettau
Tel.: 09269/9615 Email: service@nature.de
Fax: 09269/9615 Web: www.nature-shopping.com

Natural-Farben.de
Holz - natürlich
 schützen und pflegen:



Farben-Öle-Wachse
 Großer Ratgeber für
 alle Anstriche in
 Haus und Garten
<http://natural-farben.de>

NATURAL
 Farben • Öle • Wachse

Ornithologische & naturkundliche Costa Rica Reisen
 in Kleingruppen von 4-7 Pers. abseits der Touristenströme!
 Mehr unter www.napurtours.de/reisen/costa-rica
 napur tours GmbH • Kroatenstraße 83a • 47623 Kevelaer
 Tel.: 0 28 32 – 979 84 30
www.napurtours.de • info@napurtours.de

Naturheilpraxis Katrin Weinz
 Bruchwiesenstr. 7 • 66111 Saarbrücken
 Tel.: 0681-6887163
www.ayurveda-saarbruecken.org
info@ayurveda-saarbruecken.org

*Praxis für Naturheilkunde mit dem Schwerpunkt ayurvedische Medizin -
 Phytotherapie, klassische Ausleitungsverfahren, ayurvedische Massagen, Breuß-
 massagen, Fußreflexzonenmassagen, Lymphdrainage, Ernährungsberatung*

Grünspar GmbH • Von-Esmarch-Str. 32 • 48149 Münster
 Tel.: 0251-3952-5313
<http://www.gruenspar.de> • service@gruenspar.de

*Grünsparen statt Schwarzärgern!
 Energie sparen + Geld sparen = Grünsparen*

Manufaktur von veganen Konfekten, Gluten freien Produkten
 Rohkost Spezialitäten, Moringa, Chia uvm.

Gratis Katalog anfordern:
 Govinda Natur GmbH, Dieselstraße 13A,
 67141 Neuhofen Tel. 06236-50984-0
www.GovindaNatur.de

★★★★★

Marokko
Gourmet

Ihr Ansprechpartner für hochwertige
 marokkanische Spezialitäten.

www.marokko-gourmet.de

Ergonomische Sitzlösungen

Sessel, Sofas & Betten
 passend auf Ihr Körpermaß !!




- Optimal sitzen, entspannt und bequem aufstehen
- Mit Aufstehhilfe
- Standard bis 150 kg belastbar
- Zertifiziert & Rückenfreundlich




Vom Orthopäden empfohlen!

Willkommen zum Probesitzen,
 auch bei Ihnen zu Hause!

Sofas auch
 in Komfortmaß!

Beratung – Verkauf – Reparaturen
 Tel.: 02129-1287 www.narjes.de www.rehasessel.de