

!Aha!

Das etwas andere Lifestyle-Magazin

Band 1: Wohngesundheit

Preis: 9,80 € (D)

Zusammenhänge

Anregungen

Lebensart

www.aha-magazine.com

Der wahre Preis ...



ERNÜCHTERNDE FAKTEN ZUM
THEMA WOHN GESUNDHEIT



© www.shutterstock.com

ENERGIE & TECHNOLOGIE



© shutterstock

100 % Erneuerbare Energie

NATUR & GARTEN



© shutterstock

Terra Preta: Das schwarze Gold

NACHHALTIGKEIT



© shutterstock

Mit gutem Gewissen einkaufen

! A h a ! - Das etwas andere Lifestyle-Magazin



Die gesamte 1. Ausgabe ist offiziell als ein Beitrag zum UN-Weltdekade Projekt „Nachhaltigkeit lernen“ anerkannt.

Warum (noch) ein neues Print-/Online-Magazin?

Deutschland hat über 80 Mio. Einwohner. Davon sind 60 Mio. Menschen aktive Konsumenten bzw. beeinflussen mit ihren täglichen Entscheidungen unser aller Leben und unsere Zukunft. Der Großteil unserer Kaufentscheidungen sind „unterm Strich“, nach wie vor mit spürbar destruktiven Folgen für den Einzelnen, für die Mitmenschen und die Umwelt verbunden.

Wo sind die Allgemein-Medien, die dem Verbraucher wirklich kompetent und zuverlässig im Dschungel der Möglichkeiten zur Seite stehen?

Das neue !Aha! Lifestyle-Magazin schließt diese Lücke. Die Sensibilisierung der Konsumenten und der Wirtschaft für ein nachhaltiges, gesundes und verantwortungsbewusstes Leben steht zu 100 % im Mittelpunkt. Das Vermitteln von Informationen, Zusammenhängen und Anregungen für das Praktizieren einer nachhaltigen und vor allem bewussten Lebensweise ist die zentrale Intention von !Aha!. Dies reicht vom täglichen Lebensmitteleinkauf über die Wahl der Kleidung, Mobilität, ... bis hin zum Bau von wohngesunden Energiesparhäusern.

!Aha! wendet sich sowohl an die breite Öffentlichkeit als auch an Entscheidungsträger in der Wirtschaft; insbesondere all jene, die sich bisher erst ansatzweise oder noch gar nicht mit Nachhaltigkeit auseinandergesetzt haben. Aber natürlich auch ökologisch sensibilisierte Menschen kommen bei !Aha! auf ihre Kosten.

!Aha! zeigt unterhaltsam-informierend, dass eine nachhaltige Lebensweise keinesfalls Verzicht auf Genuss, Komfort und hohe Wertigkeit bedeutet, sondern dass bewusster Konsum ein wichtiger Schlüssel für ein gesundes Leben ist.

Quellen

Alle Beiträge für !Aha! sind sorgfältig und sauber recherchiert. Zusätzliche Details zu den Themen sowie Quellen und Statistiken findet der Leser am Ende eines jeden Beitrags unter den handverlesenen *Weiterführende Informationen*.

KOSTENLOS: Die **!Aha!-Online Ausgabe** entspricht 1:1 der Druckausgabe ist (nach einer kurzen und einmaligen Registrierung) **dauerhaft kostenlos zugänglich** und steht auch als **PDF zum kostenfreien Download** bzw. Ansicht zur Verfügung.

Details und ABO zur geplanten Printausgabe (evtl. März 2012)

Umfang: 156/160 Seiten, Erscheinung: 1/4-jährlich, Auflage: ab. 50.000 Exemplare, Verbreitung: bundesweit, Verteilung: 25.000 Exemplare durch Direktzustellung und 25.000 über Leserkreise, Messen und weitere Schnittstellen, Preis bei Einzelbestellung: 9,80 € inkl. Zustellung innerhalb Deutschlands, ABO über 4 Ausgaben: 30,00 € inkl. Zustellung innerhalb Deutschlands, Recyclingpapier,

!Aha! und Gemeinnützigkeit

Im Fall einer 90 %igen Anzeigendeckung wird ein Gewinn in Höhe von ca. 10 - 15 % erzielt! 50 % vom Gewinn wird nachweislich Projekten und Organisationen, die eine nachhaltige und gesunde Lebensart fördern, als Spende zur Verfügung gestellt.

!Aha! ist u.a. offizieller Premium-Förderer vom gemeinnützigen, deutsch-europäischen *The-PerfectHouse-Wettbewerb*. Weitere Informationen zum TPH-W unter www.ThePerfectHouse.org.



Wertigkeit der Anzeigen

- ALLE in !Aha! vorgestellten Produkte, Leistungen, Unternehmen und Organisationen unterstützen zuverlässig eine gesunde und nachhaltige Lebensweise bzw. tragen zu deren Etablierung mit bei.
- ALLE vorgestellten Produkte und Leistungen sind ehrliche Empfehlungen der Herausgeber und Teil vom !Aha! Lifestyle-Ratgeber (-> www.online.aha-magazine.com)! Damit sind alle Anzeigen ein wichtiger informativer Bestandteil von !Aha!.

Liebe Leserinnen und liebe Leser

“I can’t understand why people are frightened of new ideas. I’m frightened of the old ones.”*



Holzstich: „Weltbild“ von Camille Flammarion 1888

Mit dieser Erkenntnis des amerikanischen Künstlers John Cage möchten wir Sie herzlich willkommen heißen zu unserer ersten Ausgabe von !Aha!. Dieses etwas andere Lifestyle-Magazin präsentiert neue realisierbare Modelle für einen verantwortungsvollen Umgang mit der Natur der Umwelt und womit alles beginnt: mit sich selbst.

!Aha! zeigt Menschen aus Wirtschaft, Wissenschaft, Kunst und Kultur, die sich tagtäglich für eine bessere Welt einsetzen. Das Magazin zeigt Ihnen aber auch Wege in eine lebenswerte und gesunde Zukunft für sich und Ihre Kinder.

So lautet der Titel unserer ersten Ausgabe: *Wohnst du noch oder stirbst du schon?* Die Fakten sind ernüchternd. Dass es auch anders geht, zeigen wir Ihnen in der Rubrik *Bauen und Wohnen* – von ökologischem Dämmen und Naturbaustoffen über Modernisierung bis hin zur Innenausstattung finden Sie viele Tipps und Anregungen für ein gesundes Wohnen.

Aber !Aha! bietet wesentlich mehr. Projekte, wie mit erneuerbaren Energien (Windkraft, Photovoltaik, Biogas) Zukunft gestaltet wird, werden ebenso vorgestellt, wie Personen, die in alternativen Unternehmensbereichen wertvolle Pionierarbeit geleistet haben.

!Aha! liefert Hintergrundwissen zu Themen wie *Ernährung und Gesundheit* und *Umwelt und Nachhaltigkeit*. In der Rubrik *Natur und Garten* finden Sie wichtige Tipps für eine naturgerechte Gartengestaltung. Umweltzertifikate, Prüfsiegel und Labels sind übersichtlich aufgelistet. Außerdem erleichtern viele weiterführende Links zu jeder Rubrik ein Weiterdenken und Weiterforschen.

Machen Sie einen Ausflug in die *Wunderwelt Regenwald* oder lassen Sie sich inspirieren von unseren Beiträgen zu den Themen: *Stille ist ein Weg* oder *Bruttoinlandsglück*.

Bedanken möchten wir uns an dieser Stelle für das Vertrauen, welches uns die vielen Gastautoren und Anzeigenpartner entgegen gebracht haben und für die engagierte Mitarbeit des Redaktionsteams, der Bildredaktion, von Satz und Layout und des Fachbeirats. Ohne sie alle wäre dieses Magazin nicht möglich gewesen.

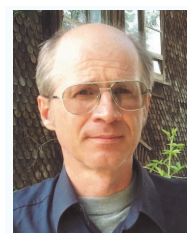
Nun wünschen wir Ihnen ein unterhaltsames Lesen, sowie Inspiration und Motivation für ein gesundes und nachhaltiges Leben.



Carola Hoffmann



Wolfgang Ruske



Martin Wetzel

Mitinitiator,
CR & V.i.S.d.P.

Redaktionsleitung (RvD)

Mitinitiator &
Vors. d. Fachbeirats

*Übersetzung: “Ich kann nicht verstehen, dass sich Menschen vor neuen Ideen fürchten. Ich fürchte mich vor den alten.”

Hinweis:

Zur 1. Ausgabe erscheinen an dieser Stelle statt Leserbriefen Glückwünsche von angesehenen Personen, Organisationen und Unternehmen!

Leser-Meinungen - Reaktionen - ...

Unter-Überschrift

Grußwort,

Bild 004a

Schreiben Sie uns

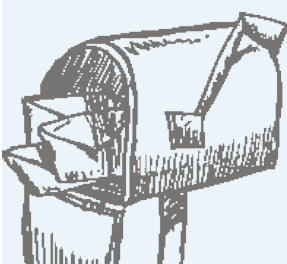
Ihre Meinung interessiert uns!

Email: redaktion@aha-magazine.com

Post:

!Aha! Lifestyle-Magazin
Postfach 1407
78106 St. Georgen

Leider können wir nicht alle Einsendungen veröffentlichen. Die Redaktion behält sich vor, Beiträge zu kürzen.



Bildung für nachhaltige Entwicklung vermittelt Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen nachhaltiges Denken und Handeln. Der einzelne erfährt somit:

Mein Handeln hat Konsequenzen.

Nicht nur für mich und mein Umfeld, sondern auch für andere.

Ich kann etwas tun, um die Welt ein Stück zu verbessern.

Mit der UN-Dekade „Bildung für nachhaltige Entwicklung (2005-2014)“ haben sich die Staaten der UN verpflichtet, dieses Konzept zu stärken – vom Kindergarten, Schule, beruflicher Ausbildung, Universität über Forschungsinstitute, außerschulische Weiterbildungseinrichtungen bis zum informellen Lernen

außerhalb von Bildungseinrichtungen.

!Aha! möchte zu der Sensibilisierung einer breiteren Bevölkerung für einen nachhaltigeren Lebensstil beitragen und wir wünschen dem neuen Magazin viel Erfolg auf dem Weg!

Alexander Leicht

Sekretariat UN-Dekade „Bildung für nachhaltige Entwicklung“, Deutsche UNESCO-Kommission
www.bne-portal.de



Unter-Überschrift

Zeichen ca.: 2.500

Bild: 005a[Zum Inhalt](#)

!Aha!-Ratgeber / Empfehlung der Redaktion:

Anzeigen-Fläche 01

210 X 100**Hier könnte Print und Online Ihre Anzeige stehen!**

Informationen zu Leistungen, Verbreitung und Konditionen (Mediadaten) stehen bei www.anzeigen.aha-magazine.com zur Ansicht und Download zur Verfügung.

Direkte Auskunft erhalten Sie telefonisch unter 077 24 – 94 999 05 oder per Email an anzeigen@aha-magazine.com.

Anzeigen-Fläche 02

210 X 297

Hier könnte Print und Online Ihre Anzeige stehen!

Informationen zu Leistungen, Verbreitung und Konditionen (Mediadaten) stehen bei

www.anzeigen.aha-magazine.com zur Ansicht und Download zur Verfügung.

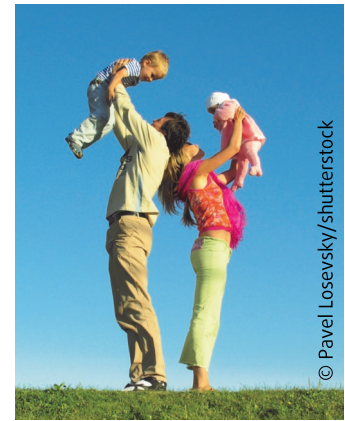
Direkte Auskunft erhalten Sie telefonisch unter 077 24 – 94 999 05 oder per Email an anzeigen@aha-magazine.com.

Inhaltsverzeichnis

Titelthema S. 15-27:

Der Wahre Preis

ERNÜCHTERNDE FAKTEN ZUM THEMA WOHN GESUNDHEIT



© Pavel Losevsky/shutterstock

Wohnen, Arbeiten, Schlafen - rund 80 % seiner Zeit verbringt der Mensch in Innenräumen. Die meisten Menschen sind sich dabei der gesundheitlichen Gefahren durch Schadstoffemissionen und Schimmelerreger gar nicht bewusst bzw. es werden diese bei weitem unterschätzt. Der Verbraucher wiegt sich in einer Sicherheit, die nicht gegeben ist. !Aha! informiert im Titelthema über Schadstoffe im Bereich Bauen und Wohnen, sowie über die Folgen von Fehlentscheidungen und deren Vermeidbarkeit.

Wir berichten über **Wohngesundheits** (S. 16 - 17), **Gefahrenquellen im Hausbau** (S. 18), **Belastungen im Innenbereich** (S. 19), **Schadstoffe** (S. 20), **Folgen & Folgerungen** (S. 21), **den wahren Preis** (S. 22) und bieten **Information & Hilfe** (S. 23 - 24). Lesen Sie außerdem das **Interview zum Thema Raumluftqualität** mit Dr. Frank Kuebart vom eco-Institut Köln (S. 27).

DIE ERSTEN SEITEN		1
!Aha!- Vorstellung und Editorial		2 - 3
Leserbriefe		4 - 5
Inhalt		7 - 9
AUS DEM LEBEN		10
Wasser delüx (Bild: Seite 10)		11
Dokumentation: Schokolade		12 - 14
BAUEN & WOHNEN		
Für Sie entdeckt (Kurznachrichten)		28
Ein Musterbeispiel aus dem sozialen Wohnungsbau		29
Der 'ThePerfectHouse'-Wettbewerb		30 - 33
Anfassen und verstehen (Naturbaustoffe)		34
Ökologisch dämmen - aber richtig!		35
Luftdichtigkeit (was ist ... und warum)		36
Geschlossen - diffusionsoffen - atmungsaktiv?		37
Das kleine Projekt (Workshop)		38
Plus statt Passiv?		39
Sinnvoll modernisieren		40
Farben und Wohlbefinden		41
Linoleum - Renaissance eines Klassikers		42
Wohngesunde Möbel für jeden Geschmack		43
Sicherheit: Hilfe bei der Wohnraumgestaltung		44
Projekt OEKOTOP (wohngesundes Bauen)		45
Portrait (Unternehmer)		46



© Vivani

↑ 12

↓ 45



© Projekt OEKOTOP



© Gemeinde Mohrbach

↑ 51



© Anna Subbotina/shutterstock

↑ 97

ENERGIE & TECHNOLOGIE

47

Kurz und Bündig (Kurzmeldungen)	48
Was kostet unser Strom tatsächlich und wer bezahlt?	49
Morbach: Mit Energie die Zukunft gestalten	50-52
Details: Sonne, Wind und Biogas	51
Der Weg: Von der Vision zur Realisation	52
Photovoltaik lohnt sich // 100% Made in Germany	54
Windkraft boomt // Haus-Systeme	55
Mein E-Bike - Ein Erfahrungsbericht	56
Clever Mobil (E-Bikes) // Kaufberatung	57
Mit Kaufentscheidungen erneuerbare Energien fördern	58
Umlenken durch Umdenken - Energie in Bürgerhand	59
Die 4. Revolution (Filmempfehlung)	60
Der Kommentar von Gregor Eibes	62-63
Eine Milchmädchenrechnung (für Eigenstrom)	64

↓ 68



© www.PalaTerra.de

NATUR & GARTEN

65

Wissen Kompakt (Kurzmeldungen)	66
Wunderwelt Regenwald	67
Terra Preta: Das schwarze Gold der Erde	68-70
Wundererde aus der Pfalz	69
Voller Einsatz für eine grüne Zukunft	70
Vielfalt statt Einfalt	72
Was ist ein Biotop? // Mini-Biotop	73
Nützlinge im Garten // Das Insektenhotel	74
Pflanzengemeinschaften	75
Wasserspiele (Gartengestaltung)	76
Für jeden das Richtige - Der Familiengarten	77
Das Hochbeet - Ergonomie im Garten	78
Gartenwunder in den Bergen - Besuch bei Sepp Holzer	79

NICHT NUR FÜR KINDER

Überschrift	80
Jugend recherchiert - Mit-Machen bei !Aha!	81
„Geist ist geil!“ - Der OroVerde Plakatwettbewerb	82
Was sind eigentlich Schadstoffe?	83

ERNÄHRUNG & GESUNDHEIT 85

Kurios?	86
Noch Frei (evtl. „Wellness - Wege zum Wohlgefühl 1“)	87
Ernährung: Man ist, was man isst	88 - 90
Essen Sie sich gesund	89
Den Sinnen vertrauen	90
Bio, Fair Trade und Fair Play (Portrait)	92
Kennen sie Süßkartoffeln? (Infos mit Rezept)	93
Kosmetik: Wer schön sein will, muss leiden?	94
Schönheit im Einklang mit der Natur	95 - 97
Richtig bewegen - Das Kreuz mit dem Kreuz	98 - 99
 Martin´s Corner	 100

KUNST & KULTUR 101

Antoschka - Königin der Clowns	102
Portrait (noch frei)	103
Atelier Stein und Holz	104 - 105
Vom Künstler in Dir und mir	106
Der Blaue Rheydter	108
Musik - Feines für die Ohren	109
Kunst und Ökologie // Der Hundertwasser-Preis	110
Schöpferische Kraft leben	111
Nomadenerbe - Zu Besuch bei den Kichwa-Indianern	112

UMWELT & NACHHALTIGKEIT 113

Auszüge aus dem World Ocean Review	114
Dauerholz statt Tropenholz	115
Umweltschutz ist Selbstschutz	116 - 117
Klimaschutz mit Recyclingpapier	118
Wohlstand mit gutem Gewissen	120 - 121
- Ihre Macht als Konsument	121
Bio und Fair Trade am Beispiel Kaffee	122
Gegenwart trifft Zukunft - Die Umweltmesse	123
Grüne Mode: Natürlich gut gekleidet	124 - 125
Wohlbehagen - Tipps für jedes Budget	125
Richtig fragen - Richtig entscheiden	126

↓ 126



↑ 88

WIRTSCHAFT & FINANZEN 127

Tue Gutes und verdiene dabei - Die juwi-AG	128
Altersversorgung und regionale Wirtschaftsförderung	129
Mindestlohn für alle	130
Der Gold-Dinar - Eine Erzählung	131

LEBENSART

Lebensart?	133
Brutto-Inlands-Produkt und Brutto-Inlands-Glück	134 - 135
Nicht nur für Manager - Effizienz statt Stress	136
Auf einmal war alles ganz einfach	137
Stille ist ein Weg, Glück neu zu entdecken	138
Was ist Lebensqualität? (Anregung)	139

Labels, Siegel & Zertifikate	140 - 141
------------------------------	-----------

DAS GUTE BEISPIEL

Second Hand für Ghana (Edith de Voss)	142
Wenn du in Eile bist, ... (Johannis Jappen)	143
Come together (Martin Grottker)	144
Momentaufnahmen (Lena Reiner)	145

ZU GUTER LETZT

Fragen und Antworten	146
----------------------	-----

ESSAY von Wolfgang Ruske	147
--------------------------	-----

Empfehlungen der Redaktion: Kontakte	148 - 151
---	------------------

Termine	149
---------	-----

Mieten statt kaufen (Lesezirkel)/Literatur	150
--	-----

Filme	151
-------	-----

Impressum, ABO, Team, Mit-Macher und mehr	152 - 153
---	-----------

Die Freie Seite	154
------------------------	------------

Vorschau auf die nächste Ausgabe	155
----------------------------------	-----

Einfach schön	156
----------------------	------------



Wasser 'delux'

LEITUNGSWASSER NEU ENTDECKT

Von Katharina Beck

Kennen Sie das? Neulich musste ich mir am Bochumer Hauptbahnhof eine 0,5-Liter-Flasche Wasser kaufen. Aus Plastik. Nicht regional. Für 1,85 €.

Dabei hätte ich nur eine halbe Stunde früher im Büro daran denken müssen, meine Flasche aufzufüllen. Vergeblich suche ich auf dem Bahnhof nach einem Trinkwasserhahn.

Ich bin ärgerlich: Obwohl wir tolles Trinkwasser haben, das für uns fast kostenlos aus der Leitung kommt, kaufen wir Unmengen an Wasser in (meist Plastik-) Flaschen.

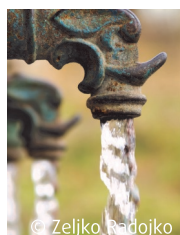
Kisten schleppen lohnt sich nicht

Ein nahe liegender Grund ist natürlich die Gesundheit. Viele Menschen nehmen an, dass das Wasser in der Flasche mit seinen scheinbar-detaillierten Inhaltsangaben gesünder sei als Leitungswasser.

Das ist allerdings ein Trugschluss. Aktuelle Untersuchungen unabhängiger Institute bescheinigen dem Leitungswasser in Deutschland eine exzellente Qualität. Auch wird es viel öfter geprüft als die Wässerchen in den Flaschen.

Bei den Flaschenwassern kommt hinzu, dass Plastikweichmacher chemische Emissionen an das Wasser abgeben, wenn sich die Flüssigkeit mehrere Tage in dem Behälter befindet. Diese können über längere Zeit bis zur Unfruchtbarkeit führen. In punkto Gesundheit geht Leitungswasser mit 1 : 0 in Führung.

Bequemlichkeit könnte ebenfalls ein Antrieb sein, der Mensch ist schließlich ein gemütliches Gewohnheitstier. Da ist mir persönlich mit meiner automatischen Hauslieferung an Trinkwasser durch die Leitung mehr gedient. Die Flaschen müsste ich nach Hause schleppen. Mir ist das viel zu mühsam. Auch bei der Bequemlichkeit geht der Punkt an das Leitungswasser - 2 : 0.



© Zeljko Badojko

Ist Geld der Grund? Der gute alte homo oeconomicus müsste sich eigentlich mit dem Finger an die Stirn tippen, dass wir für ein fast kostenloses Gut, das wir in Deutschland derzeit im Überfluss haben und welches qualitativ hochwertig ist, pro



© Philip Lange/shutterstock

Katharina Beck schreibt auf 'Kathas Welt' (www.kathas-welt.de) und KarmaKonsum (www.karmakonsum.de) über einen nachhaltigen Lebensstil. Sie ist Gründerin von „Schöne neue Welt delux!“ (deluxe Accessoires) und ist hauptberuflich im Bereich ökonomische Nachhaltigkeit tätig.



halbem Liter 1,85 € zahlen. Und das dann auch noch für eine (oft) mindere Qualität. Auch ökonomisch gesehen hat das Leitungswasser die Nase eindeutig vorn – 3 : 0.

Was ist dann der Grund? Vielleicht ein psychologischer? So eine schicke Wassermarke vermittelt einen Lebensstil und sie zeigt: Ich kann mir das leisten. Ist vielleicht die Wahrnehmung des Wassers als Konsumgut der Grund? Kaufen wir es, weil es ein Statussymbol ist? Da würde dann natürlich das Flaschenwasser einen Punkt machen. Mit seinem oft schicken Design ist es um einiges attraktiver als das nackte Wasser aus der Leitung - 3 : 1.

Und – wie konnte ich es vergessen – es kommt natürlich noch ein weiterer zentraler Faktor ins Spiel: und zwar der gute alte Geschmack. Schwierig, schwierig, über Geschmack lässt sich nicht streiten. Und Leitungswasser kann außerdem regional unterschiedlich schmecken. Eine wirklich objektives Kriterium ist der Geschmack aber auch nicht. Wohnungsnachbarn eines Freundes mochten ihr eigenes Wasser nicht trinken, fanden dann aber seines, als sie bei ihm zu Besuch waren, wundervoll. Wie soll man da zu einer Beurteilung kommen? Hier wollen wir es bei einem Unentschieden lassen. Wobei ein bis drei Blättchen Zitronenmelisse, Minze, ein kleines Stückchen Apfel - je nach Geschmack, fast jedem Wasser ein sehr feines Aroma verleihen können. Damit also doch 4 : 1 für das Leitungswasser!

Seltsam, dass dennoch so wenige Menschen Leitungswasser bevorzugen. Vielleicht zählt der Konsum- und Statuspunkt 5- oder 10fach?

Ich trinke seit vielen Jahren Leitungswasser. Eine weitere bzw. meine persönliche Motivation ist, dass der *ökologische Fußabdruck** von Leitungswasser zu 1.000 Mal geringer ist als Flaschenwasser. (*= Energieverbrauch, freigesetzte Treibhausgase wie CO₂, Umweltschäden -> siehe Wikipedia)

Das Auge trinkt mit!

Zuhause habe ich eine sehr schicke Glas-Karaffe, in der ich mir und meinen Freunden mein (Leitungs-) Wasser kendeze.

Wasser „delux“!
Meine Freunde lieben es ...
... und ich natürlich auch. ←



© Alexey Lebedev

Schokolade

SÜSS UND DOCH BITTER

Schokolade - der Klassiker unter den Süßigkeiten, ist Spitzenreiter der beliebtesten Naschereien. Die Deutschen gönnen sich davon im Jahr durchschnittlich etwa 9 kg, die Schweizer sogar 10 kg. - Der IST-Zustand.

Sie ist die Königin der Süße und bietet in unzähligen Variationen und Kombinationen an, unsere Sinne zu verzaubern.

Ein wichtiger Grundstoff ist dabei Kakao. Seinen Ursprung hat er in der Amazonasregion von Südamerika. Heute sind es weltweit 5 bis 6 Millionen Kleinbauern, vor allem in Afrika, die mit Ihren Familien vom Kakaoanbau leben. Deren Arbeitsbedingungen sind jedoch katastrophal. Trotz härtester Arbeit, reicht der Verdienst kaum zum Überleben. Hilfsorganisationen sprechen von mehr als 600.000 Kindern, die allein an der Elfenbeinküste, Ghana, Kamerun, Guinea und Nigeria unter extremen gesundheitsbedrohlichen Bedingungen auf den Kakaofar-

men arbeiten und dahin vegetieren. Der Kinderhandel aus den Nachbarländern floriert. Beliebt sind 10 - 12jährige Jungen und Mädchen, billige Arbeitskräfte ohne Aussicht auf eine lebenswerte Zukunft, von sexuellem Missbrauch ganz zu Schweigen. Schule ist meist Luxus, den sich nur wenige leisten können.

Sie schuften meist über 12 Stunden am Tag, sieben Tage die Woche bei glühender Hitze. Die Kakaofrüchte werden mit der Machete geerntet und aufgeschlagen, eine schwere, gefährliche Arbeit, bei der es oft zu Verletzungen kommt. Medizinische Versorgung ist meist nicht vorhanden. Ein neuer „Sklave“ ist billiger, es gibt ja genug.

Die Säcke mit den Kakaobohnen sind schwer und werden von den Kindern über weite Strecken geschleppt, meist bis zur völligen Erschöpfung.

Dazu kommt die Verwendung von Pestiziden und andere Gifte, die massive Umweltschäden verursachen und eine große gesundheitliche Belastung für die Arbeiter darstellen. Die für die Arbeit mit chemischen Spritzmitteln notwendige Schutzkleidung für Haut und Atemwege ist selten vorhanden. Erst recht nicht das Wissen um den richtigen Umgang. Zu Fuß und stundenlang werden die Kakaobohnen mit dem Gift besprüht. Viele der verwendeten Substanzen sind bei uns in

Deutschland auf Grund ihrer Giftigkeit für Mensch und Umwelt schon lange verboten.

Nahezu alle konventionelle Kakaoprodukte beinhalten und fördern:

- Hungerlöhne für die Kakaobauern
- Kinderarbeit (und Prostitution)
- Gesundheitsbedrohliche Arbeitsbedingungen
- Massive Umweltschäden
- Pestizidrückstände im Produkt

Das gilt übrigens auch für „Schokotrunk“ und alle anderen kakaohaltigen Produkte. Hinzu kommen bei konventioneller Schokolade gesundheitsbedenkliche, gehärtete Fette, künstliche Aroma- und Konservierungsstoffe, raffinierter Industriezucker etc. und fertig ist unsere liebste Nascherei.

Billig angebaut und billig verarbeitet - dafür gibt's die „gute“ Schokolade aber auch schon für 99 Cent und billiger. Gewissenlos für Gewissenlose?

Möchten wir so etwas wirklich „genießen“ und durch unseren Kauf unterstützen? → S. 13



Weiterführende Informationen

→ www.aktiv-gegen-kinderarbeit.de
www.welthungerhilfe.de
www.unicef.de
www.oroverde.de



Kakaofrucht

Schokotopia

EIN WÜNSCHENSWERTER SOLL-ZUSTAND

Schokolade ist nicht nur lecker sondern in Maßen genossen auch gesund. Kakao enthält Theobromin, das das zentrale Nervensystem stimuliert. Die im Kakao ebenfalls enthaltenen Polyphenole sollen entzündungshemmend und krebsvorbeugend wirken. Außerdem schützen sie den Körper vor freien Radikalen. Schokolade, vor allem Bitterschokolade enthalten wertvolle Mineralien, vor allem Magnesium. Als medizinisch belegt gilt außerdem, dass Schokolade durch die Freisetzung von Endorphinen im Gehirn Glücksgefühle auslöst.

Voraussetzung für eine positive Wirkung auf unsere Gesundheit sind allerdings eine hochwertige Qualität, einwandfreie Verarbeitung und ein moderater Verzehr.

Kakaopflanzen gedeihen besonders gut in Pflanzengemeinschaften (nicht in Monokulturen), was den Erhalt eines intakten Ökosystems mit hoher Artenvielfalt sichert. Es kommen weder chemische Spritzmittel zum Einsatz noch ist gentechnische verändertes Saatgut zugelassen. Eine gesunde Kakaobohne ist der Grundstoff einer gesunden Schokolade.

Langfristig angelegte Handelsverträge, die den Bauern und Arbeitern eine faire Bezahlung zugestehen, könnten dabei den Kakaobauern und ihren Familien gute Lebensbedingungen mit Perspektive auf einen angemessenen Wohlstand ermöglichen. Morgens Schule und Nachmittags praktische

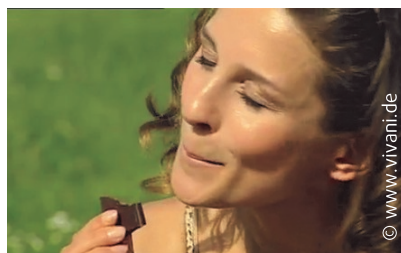
Ausbildung z. T. auch auf Kakaoplantagen sind wünschenswerte Alternativen.

Auch die weiteren Schokoladезutaten bedürfen einer entsprechenden Qualität. Natürlich guter Geschmack aus natürlichen Zutaten bedeutet, wenn z. B. Vanillegeschmack auch von Vanille stammt, Fruchtgeschmack von echten Früchten, usw. hochwertige pflanzliche Fette, mineralstoffreicher Rohrohrzucker sind ein weiteres Muss.

Eine gute Schokolade steht für & fördert:

- Gute Lebensbedingungen für die Kakaobauern und Verarbeiter
- Keine Kinderarbeit
- Eine intakte Umwelt
- Natürliche und gesunde Zutaten
- Gesundheit & ein gutes Gewissen

Ist gute Schokolade ..., hergestellt von glücklichen Menschen in einer lebenswerten Umwelt, bezahlbar und gesund, ... eine Utopie? → **S. 14**



Weiterführende Informationen

→ www.theobroma-cacao.de
www.biothemen.de
www.transfair.de

→ Leseempfehlung S.: 88, 116, 120, 122, 126

Anzeigen-Fläche 03 70 x 297

Hier könnte Print und Online Ihre
Anzeige stehen!

Informationen zu Leistungen, Verbreitung und Konditionen (Mediadaten) stehen bei www.anzeigen.aha-magazine.com zur Ansicht und Download zur Verfügung. Direkte Auskunft erhalten Sie telefonisch unter 077 24 – 94 999 05 oder per Email an anzeigen@aha-magazine.com.

Viva Vivani

SCHOKOLADE FÜR GENIESSER

Von Michaela Mensch



Gesundheit & Lebensqualität durch Bio und Fair-Trade

Schokolade verzückt schon seit Jahrhunderten unsere Sinne. Berücksichtigen wir beim Genuss von Schokolade auch die Herkunft, gleicht der IST-Zustand (S. 12) einem Horrorfilm, und der SOLL-Zustand (S. 13) klingt wie eine schöne Utopie. Doch diese Utopie ist bereits Realität! Stellvertretend für alle Anbieter von guter und fair gehandelter Bio-Schokolade, beschreiben wir den Herstellungsprozess von Schokolade am Beispiel von Vivani.

Die Kakaobohnen, die für die Bio-Schokolade verwendet werden, stammen aus ökologisch bewirtschafteten Familienbetrieben in Lateinamerika. Kinderarbeit gibt es hier nicht. Die Kleinbauern werden fair bezahlt und die Kinder gehen zur Schule. Das Grundwasser ist sauber und pestizidfrei. Hier leben und arbeiten gesunde und zufriedene Menschen im Einklang mit der Natur.

Zweimal im Jahr erfolgt die Ernte von Hand mit einer Machete. Die vom Fruchtfleisch umgebenen Bohnen werden, zwischen Bananenblättern in speziellen Kisten aufgestapelt und über

sieben Tage bei 50 Grad fermentiert. Anschließend werden die Bohnen unter mehrfachem Wenden an der Luft getrocknet. Noch bevor die Bohnen das Lagerhaus verlassen, werden sie im Labor auf Qualität, Konsistenz



und Inhaltsstoffe untersucht.

Nach einer dreiwöchigen Seereise in Deutschland angekommen, werden die Kakaobohnen in der Schokoladenfabrik weiterverarbeitet. Im ersten Schritt erfahren die Kakaobohnen eine Röstung bei über 100 bis 160 Grad. Anschließend wird der hochwertige Kakaobruch mit weiteren Zutaten wie Bio-Roh-Rohrzucker und Bio-Kakaobutter im Melangeur vermischt. Die nicht verzehrbaren, aber nährstoffreichen Schalen hingegen finden als Bio-Mulch Verwendung.

Zwischen Walzen wird die Schokoladenmasse auf eine Feinheit von unter 20 µm gebracht. Jetzt sind die Bestandteile so zart, dass wir sie im Mund als eine einheitliche Masse empfinden. Nun folgt der wichtigste Schritt der Schokoladenherstellung: das Conchieren. Durch das etwa 18stündige beständige Bewegen der Schokoladenmasse wird der zarte Schmelz der Schokolade erreicht. Qualitätskontrollen und weitere Arbeitsschritte folgen, bis hin zur verpackten Tafel feiner Schokolade im Ladenregal.

Natürlich ist auch hier in Deutschland die Weiterverarbeitung ökologisch-sozial, sowie mitarbeiter- und umweltfreundlich ausgerichtet.

Bei einem Preis ab 1,49 € pro Tafel leckere Schokolade (100 Gramm) aus allerbesten Zutaten zeigt sich am Beispiel von `Vivani` auch, dass rundum Gutes und Gesundes wirklich für jeden finanzierbar ist. Nebenbei erübrigen sich bei Bio und Fair-Trade auch die Ausgaben für Umweltschutz und Entwicklungshilfe.

Fazit: Ein weiterer beeindruckender Beleg für die Machbarkeit einer konsequent öko-sozialen und für jeden Verbraucher bezahlbaren Marktwirtschaft! Gesunde und zufriedene Menschen, im Gleichgewicht mit der Natur - mit dieser Gewissheit beginnt der wahre Schokoladen-Genuss! ←



© gosphotodesign/shutterstock

Weiterführende Informationen

- www.theobroma-cacao.de
- www.vivani-schokolade.de
- www.transfair.de, www.bioland.de,
- www.demeter.de, www.naturland.de
- Leseempfehlung S.: 120, 122



© Vivani



ERNÜCHTERNDE FAKTEN ZUM
THEMA WOHN GESUNDHEIT



© wavebreakmedia/shutterstock

Der Wahre Preis

ERNÜCHTERNDE FAKTEN ZUM THEMA WOHNUNGSGESUNDHEIT

Frische und saubere Luft tut gut! Wir wissen auch, dass Luftverschmutzung ob durch Verkehr und Industrie oder am Arbeitsplatz, unserer Gesundheit schadet. Filter, Emissions- und Abgasregelungen, tragen zu einer spürbar besseren Luft- und Lebensqualität bei. Dabei geht es aber nicht nur um die Außenluft. Überlegen Sie sich einmal selbst, wie viel Zeit Sie tatsächlich draußen verbringen. Wohnung, Schule, Arbeit, Einkaufen, Schlafen - rund 80 % ihres Lebens verbringen die Deutschen in geschlossenen Räumen. Wie sieht es also mit unserer Raumluft aus? Zwei Beispiele verdeutlichen die Situation:

Beispiel 1

Familie Müller* kaufte ein neues Energiesparhaus mit 140 qm Wohnfläche aus klebstoffgebundenen Holzwerkstoffplatten. Kurze Zeit nach Bezug begannen die Kinder über Übelkeit, Kopfschmerzen, Sehstörungen und Asthma zu klagen. Nach Untersuchungen durch verschiedene Ärzte, wurde ein Ingenieurbüro mit Schadstoffmessungen im Haus beauftragt. Einige giftige Chemikalien überschritten die empfohlenen Grenzwerte in der Raumluft um das bis zu 20fache. Als Ursache wurden die überall im Haus verwendeten, klebstoffgebundenen Holzwerkstoffplatten identifiziert. Bei Einzelprüfungen blieben die Emissionen der als *schadstoffarm* bezeichneten Platten innerhalb der vorgeschriebenen Grenzwerte. Die gefährlichen Überschreitungen entstanden durch die verwendete Gesamtmenge und die Addition der Schadstoffe in der Wohnraumluft.

Ursache und Wirkung

Trotz deutlich gestiegenem Gesundheitsbewusstsein stehen die sogenannten Zivilisations- bzw. Wohlstands-krankheiten bei den Todesursachen in Deutschland mit an oberster Stelle (WHO).

Hierzu gehören u. a. Allergien, Krebs, Erkrankungen des Gehirns, Hormon-, Nerven-, Immun-, Herz- und Kreislaufsystems, Schlaganfall, Herzinfarkt, Schädigung des Erbguts, MCS, Sick-Building Syndrom.

Die Ursachen beruhen meistens auf einer Wirkkombination verschiedener Chemikalien, aufgenommen über Nahrung, Haut und Luft. Dabei ist heute vor allem unsere Raumluft von entscheidender Bedeutung.

Beispiel 2

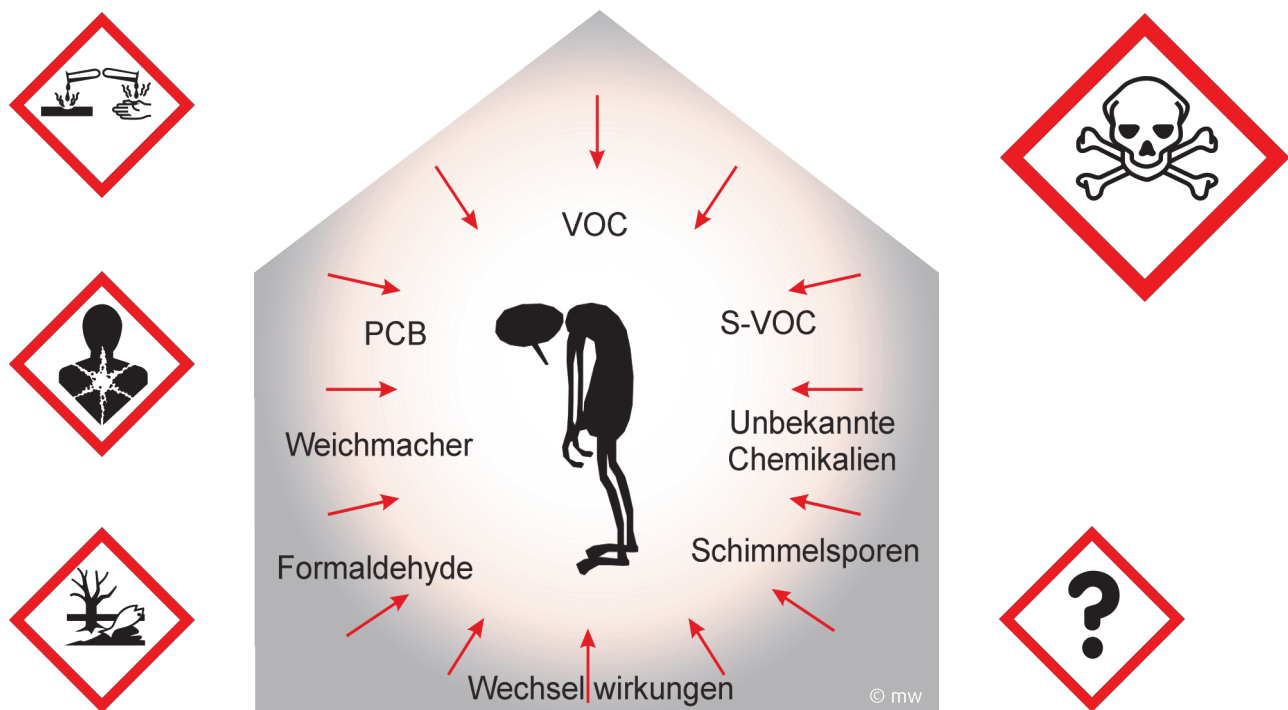
Familie Meier* ließ in ihrer Wohnung einen neuen Teppichboden verlegen. Kurze Zeit danach bekamen sie eine kerngesunde Tochter. Im Alter von drei Jahren wurden schwerste Gehirnschäden festgestellt.

In Zusammenarbeit von Umweltmedizinern und Schadstoffexperten konnte die Ursache gefunden werden: Die chemischen Ausdünstungen des Teppichs bildeten mit denen des Klebers in Bodennähe, selbst nach Jahren, eine hochgefährliche Stoffmischung. Diesen Ausgasungen war das Kleinkind während der Krabbelphase ausgesetzt.

Die festgestellten Gehirnschädigungen sind irreparabel. Das Kind bleibt Zeit seines Lebens schwer behindert und vollzeitpflegebedürftig. → S. 17

* Die Namen wurden von der Redaktion geändert.

Lernen wir
tatsächlich
nur durch Leid?



Experten schlagen Giftgas-Alarm (Ausgasungen)! Wären die vom Umweltbundesamt empfohlenen Grenzwerte für Schadstoffe in der Raumluft auch im privaten Wohnungsbau gesetzlich verankert, müssten weit über die Hälfte aller Wohneinheiten in Deutschland für unbewohnbar erklärt werden.

Die Gefahren durch Ausgasungen von chemischen Substanzen, Schwermetallen, Elektrosmog und Schimmelsporen lauern in unseren Wohnungen fast überall. Ursachen bei Schimmel sind häufig planerische Fehler bzw. unsachgemäße Bauausführungen, sowie das Wohn- und Fensterlüftungsverhalten der Bewohner. Bei den chemischen Emissionen wird es heikel. Bis auf wenige Ausnahmen emittieren alle Kunststoffe gesundheitsgefährdende Substanzen. Dazu gehören die vielen chemisch erzeugten/veredelten Baustoffe und Bauteile, aber auch die Innenausstattung wie Farben, Möbel, Polster, Matratzen, Gardinen, Bodenbeläge, Haushaltsgeräte.

Die Menge macht zwar das Gift, dies setzt aber voraus, dass man weiß, welche Menge einer Substanz was genau bewirkt. Hier beginnt die große Unsicherheit. Erschwerend kommt dazu, dass gerade in den letzten Jahren Mediziner die hohe Wirksamkeit auch hochverdünnter Giftstoffe bestätigen.

Stichwort HAUSTAUB

Während vor 50 Jahren unser Hausstaub noch zu 100 % aus natürlichen Stoffen bestand, überwiegen heute kleine und kleinste Kunstfasern. Dieser Kunstfaser-Mix ist Abrieb von Vorhängen, Teppichböden, Polsterbezügen, Kleidung, Schuhsohlen, Spielzeug und anderem. Was bisher ein Schutz war - nämlich unsere Nasen- und Mundschleimhaut - wird nun zur Giftfalle. Die eingeatmeten Kunstfasern werden eingefangen und geben ihre Schadstoffe direkt und ungefiltert über die Schleimhäute in den Blutkreislauf weiter. → S. 20

In den letzten 40 Jahren wurden über 120.000 künstliche Chemikalien und Stoffe neu geschaffen. Die möglichen Folgen aus Kombinationen und Wechselwirkungen sind bis heute nicht erforscht. Die Subtilität der künstlichen Schadstoffe reflektiert sich in ebenso subtilen Auswirkung auf unsere Gesundheit. Berücksichtigen wir noch, dass wir in unseren Wohnungen tagtäglich diesen Emissionen ausgesetzt sind, dann wird es Zeit richtig Angst zu bekommen (siehe Kasten).

Ein weit verbreiteter Irrtum ist der Hinweis auf die Produktzulassung. Die Prüfungen für diese technischen Zulassungen beinhalten, bis auf ganz wenige Ausnahmen, keine Schadstoffmessungen, sondern testen und bestätigen lediglich, dass der vom Hersteller beschriebene Nutzen auch tatsächlich zutrifft bzw. eine funktionale Mindestqualität gewährleistet ist.

Im gewerblichen Bereich und am Arbeitsplatz ist die Einhaltung von Schadstoffgrenzwerten gesetzlich vorgeschrieben, im Wohnungsbau jedoch nicht! (-> S. 44) Eine gesetzliche Regelung würde die Persönlichkeitsrechte des Einzelnen zu sehr einschränken, heißt es. Wer profitiert, Verbraucher oder Industrie?

Fakt ist: Wären die empfohlenen Schadstoff-Grenzwerte des Umweltbundesamts auch im Wohnungsbau gesetzlich bindend, müssten weit über die Hälfte aller Wohneinheiten in Deutschland für unbewohnbar erklärt werden. Genau betrachtet wäre es für viele gesünder, den Winter im (Leinen-) Zelt auf einem Campingplatz zu verbringen, als sich kontaminierter Raumluft auszusetzen. → S. 18

50 %
aller Männer in
Deutschland
sind nahezu
unfruchtbar!

Gefahrenquellen beim Hausbau

Die nachfolgende kleine Auswahl der häufigsten Gefahren-Ursachen vermittelt einen Eindruck der Komplexität und soll zur weiteren Information anregen. – Denn schon ein einziger Fehler bei der Konstruktion oder der Wahl eines Baustoffes entscheidet über Wohl oder Wehe der Bewohner, vom möglichen Wertverlust bzw. Kosten einer Schadstoffsanierung ganz zu schweigen..

Schimmel (Mykotoxine)

Über 50% aller Allergien werden von Schimmelsporen verursacht. Schimmelsporen findet man u.a.:

- in Bauholz, Nass- bzw. Winterbau
- unter feuchten Estrich: Feuchtigkeit in der Isolierung, Schimmelsporen „puffen“ mit jedem Schritt über die Randdehnfugen in den Raum.
- bei Ausführungsmängel, fehlerhafter Gebäudeabdichtung
- bei konstruktiven Fehlern, Tau- und Kondenswasserbildung
- bei Wärmerückgewinnungssysteme, Lüftungsanlagen, vor allem Lüftkanäle mit eckigem Querschnitt wie Flachrohre bzw. rund-ovale Leitungen mit geriffelter Oberfläche

Lungengefährliche Fasern ...

... verursachen Krebs, schwere Atemwegs- und Immunerkrankungen. ,

Quellen sind z. B. Glas- und Mineralwolle, asbesthaltige Baustoffe wie Dämmstoffe, Verkleidungen und Nachtspeicheröfen

Gefahr durch Chemie

Die Ausgasungen und die Interaktion flüchtiger chemischer Substanzen aus festen, weichen und flüssigen Kunststoffen sind neben schadstoffbelasteter Ernährung, Kleidung und Körperpflegemitteln eine der Hauptursachen der gesundheitlichen Degeneration der deutschen Bevölkerung. Typische Vorkommen beim Hausbau sind:

- Grundierungen, chemische Beton-, Estrich-, Mörtel- und Putzvergütungen
- Kleber, Fugen- und Dichtmittel, Fliesenkleber, Spachtelmassen
- Beschichtungen, Lacke, Farben,

Lasuren, Versiegelungen, Imprägnierungen, Holzschutzmittel,

- Klebstoffgebundene Holzwerkstoffplatten wie OSB, MDF, etc.
- Kunststofffolien, Klebebänder
- Schaumstoff-Dämmstoffe, Pufferspeicherisolation
- Kunststoffe wie Rohre (die grauen HT-Rohre sind aus unbedenklichem PP), Lüftungsrohre, Kabel, Fensterrahmen, Gerätebauteile. ←

Weiterführende Informationen

→ www.Umweltbundesamt.de

www.sentinel-haus.eu

→ Leseempfehlungen:

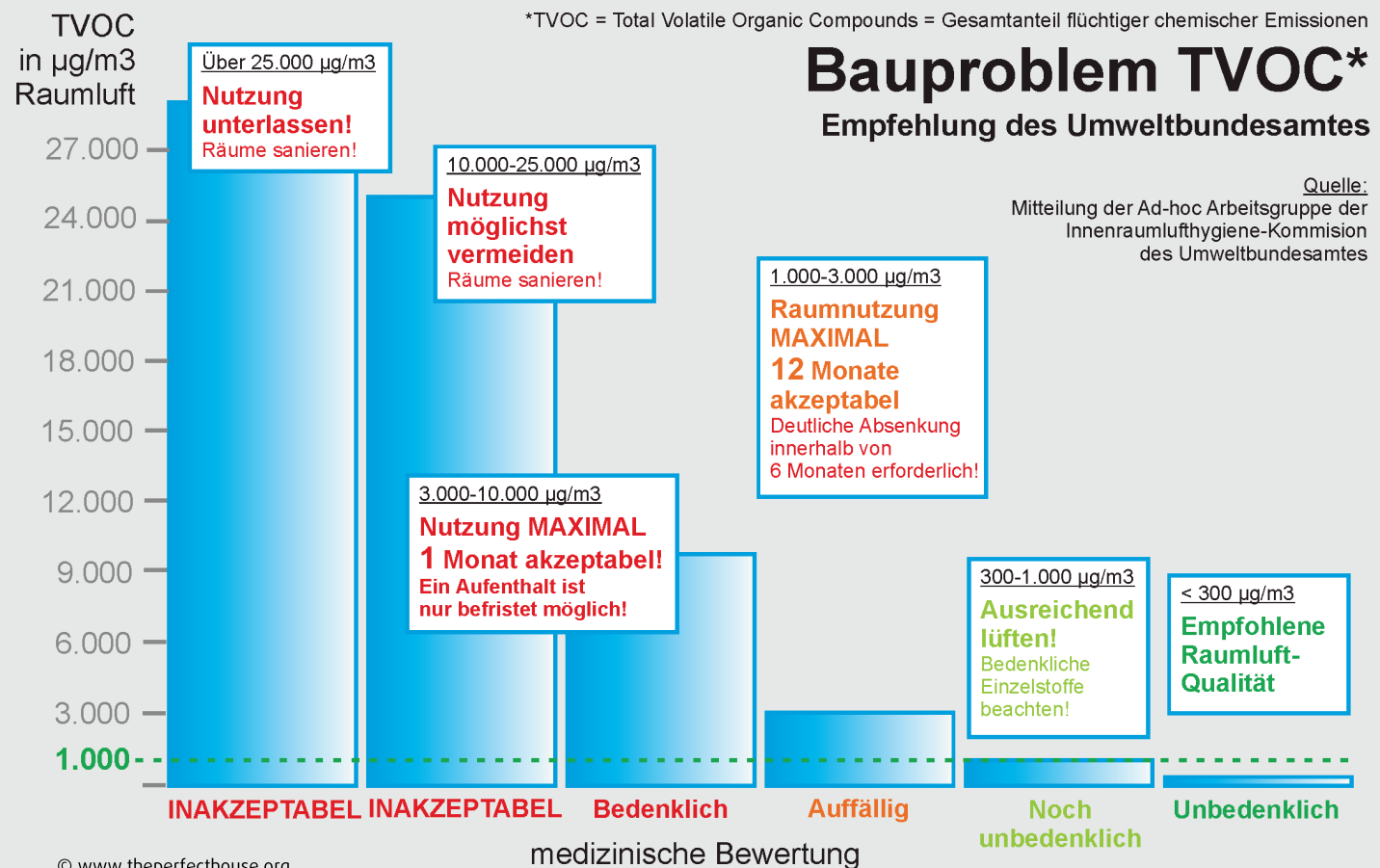
S. 19 Wohnraumgestaltung, S. 20 Schadstoffe, S. 21 Folgen & Folgerungen, S. 22 Vom wahren Preis, S. 23+24 Hilfe & Information, S. 27 Interview

S. 28 - 46 Lösungen (Bauen & Wohnen)

S. 88 Ernährung, S. 120 Konsum, S. 140

Label & Zertifikate

S. 151 Filmtipps (Weichmacher, Plastik)



Belastungen im Innenbereich

Wohnraumgestaltung und Einrichtung sind so individuell wie der Mensch an sich. Sie dienen dem praktischen Bedarf, aber auch der Geborgenheit und dem Wohlbefinden. Doch genau dieses schwebt oft dabei in großer Gefahr!

Neben den verwendeten Baustoffen und Komponenten (siehe linke Seite) beeinflussen vor allem die Innenraumstoffe unsere Raumluftqualität. Weit über die Hälfte aller Raumgestaltungsmittel und Innenausstattungen belasten durch chemische Emissionen (Ausgasungen) unsere Raumluft und verursachen in vielen Wohnungen schwerwiegende Schadstoffbelastung mit gravierenden gesundheitlichen Folgen ([Seite 20](#)).

Stichwort PU und PUR

In PU/PUR-Schäume, wie Sie in Möbelpolstern, Matratzen, Montageschäumen und Dämmstoffen vorkommen, sind die giftigsten Chemikalien enthalten, die es überhaupt gibt: (Isocyanate, Polyole, Flammschutzmittel). Diese Gifte sind heute zwar teilweise chemisch stabilisiert, jedoch nicht auf Dauer. Nach einiger Zeit werden sie wieder freigesetzt und es können sogar neue entstehen.

Sicherheit bieten hier allenfalls die Zertifikate: LGA-schadstoffgeprüft, natureplus und eco-Institut. Wer sich PU/PUR-Schaum nach 5 - 15 Jahren anschaut, findet die Reste von zerfallenem Schaumstoff in Pulverform. Hinzu kommen unbekannte chemische Reaktionen mit anderen Raumluft-Schadstoffen.

Die meist nur ein- bis vierjährige Garantiezeit der Hersteller spricht für sich.



Über die Hälfte der chemischen Schadstoffbelastung entsteht durch die Innenausstattung.

Die häufigsten Schadstoffquellen im Wohnbereich:

- Wandfarben, Putze, Grundierungen, Fliesenkleber
- Teppichböden, Glattböden wie PVC, Parkettböden, Laminat, Kleber, Siegelacke (auch wasserlöslich), Dichtmittel, Bodenleisten, ...
- Sofas, Sessel, Tische und Stühle, Küchen-, Wohnzimmer- und Kleiderschränke, Betten und Matratzen, synth. Kuscheldecken, Kuscheltiere, ...
- Lichter und Lampen, Schalter und Elektrogeräte, Multimedia und Computer
- Decken, Tücher und Bezüge, Gardinen
- Reinigungsmittel, Hygiene- & Kosmetikartikel

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Addition

Selbst wenn die Emissionen einzelner Komponenten für sich noch ungefährlich sind, so kann spätestens die Summe der Emissionen aller Baustoffe, Wohnungsgestaltungsmittel und Einrichtungsgegenstände zu extremen gesundheitsschädlichen Schadstoffbelastungen führen (siehe auch [Seite 16](#)). ←

Sicherheit ist finanzierbar! Schadstoff-Messungen kosten 500,- bis 700,- €.

Weiterführende Informationen

- www.oekocontrol.com, www.lga.de, www.biomes.de,
www.umweltbundesamt.de, www.eco-institut.de,
www.label-online.de
 → Leseempfehlung S.: 30-38, 41-44, 140-141

[Zum Inhalt](#)

!Aha!-Ratgeber / Empfehlung der Redaktion:

Anzeigen-Fläche 04

210 X 100

Hier könnte Print und Online Ihre Anzeige stehen!

Informationen zu Leistungen, Verbreitung und Konditionen (Mediadaten) stehen bei www.anzeigen.aha-magazine.com zur Ansicht und Download zur Verfügung. Direkte Auskunft erhalten Sie telefonisch unter 077 24 – 94 999 05 oder per Email an anzeigen@aha-magazine.com.

Schadstoffe

In den letzten 40 Jahren wurden unzählige neue künstliche Stoffe für die unterschiedlichsten Anwendungen entwickelt und geschaffen. In vielen Fällen schaden diese Stoffe bzw. deren Zerfallsprodukte nicht nur der Umwelt, sondern auch unserer Gesundheit.

Insgesamt finden heute über 120.000 Chemikalien Anwendung. Die meisten davon wurden nie auf eine Gesundheitsgefährdung untersucht. Nachfolgend erhalten Sie eine kleine Zusammenstellung der häufigsten bekannten gesundheitsgefährdenden Stoffgruppen im Bereich Bauen und Wohnen, deren Herkunft sowie der von ihnen verursachten Symptomen/Erkrankungen.

PVC (= Polyvinylchlorid)

Mögliche Folgen: Schädigungen des Hormon- und Immunsystems, Krebs, Mattigkeit, Kopfweg, Seh- und Konzentrationsstörungen

Vorkommen: Bodenbeläge, Küchen- und Haushaltsgeräte, Kunststoffbauteile und -gehäuse generell, Duschvorhänge, Fensterrahmen, Lüftungsrohre, Accessoires, Folien

VOC/SVOC

(= chemische Ausgasungen unterschiedlicher Stoffe)

Mögliche Folgen: Erbgutveränderungen, Störungen des Hormon- und Herz-Kreislaufsystems, Krebs, SBS*, Kopfschmerzen, Schädigung von Gehirn/Nerven mit geistigen Behinderungen, Augenreizungen, Reizhusten

Vorkommen: Lösungsmittel, Farben, Lacke, Kleber, Kunststoffe, Möbel, Bodenbeläge, Verbundstoffe, Dämmstoffe, Polster, Elektronik, Computer, Multimediale Geräte, Reinigungsmittel

Formaldehyd

Mögliche Folgen: Allergien, Krebs, Kopfschmerzen, Schädigung von Gehirn/Nerven, Augenreizungen, SBS*, Reizhusten

Vorkommen: Kunststoffe, klebstoffgebundene Holzwerkstoffe und Spanplatten, Küchen-/Möbel, Farben, Lacke, Kleber, Dämmstoffe, Verbundstoffe, aber auch Kosmetik, Kleidung

Schwermetalle

Gesundheitliche Folgen: Allergien, Nerven- und Gehirnschäden, Kopfweg, Schwindel, Mattigkeit, Magenprobleme, Krebs, Immunschwäche

Vorkommen: Farben, Lacke, Wasserrohre, Hausstaub, Leder, Textilien,

Möbel, aber auch in Kosmetik, Spielzeug

Schimmel

Gesundheitliche Folgen: Schimmelsporen enthalten sehr gefährliche Aflatoxine und verursachen Allergien, SBS*, Hals- und Kopfschmerzen, Herz-Kreislaufstörungen, gelten sogar als krebserregend!

Stichwort WEICHMACHER

Nahezu jeder flexible Kunststoff, vom Teppichboden bis zur Gummiente, enthält giftige Weichmacher.

Alle Kunststoffe gasen diese Stoffe wieder aus und werden brüchig. Diese Emissionen gefährden unsere Gesundheit und schädigen unser Erbgut.

Erwiesene Folgen: Unfruchtbarkeit, Krebs, Herz-, Kreislauf-, Seh- und Konzentrationsstörungen, Immunschwäche, genetische Schäden und mehr.

→ S. 151, Weichmacher-Doku (Film)

nungen für die jährliche Reinigung achten.

Hausstaub

Hausstaub kann natürlich Pollen und ggf. Milben enthalten, das ist aber „nur“ für Allergiker relevant. Eine viel größere Gefahr für unsere Gesundheit wurde bisher kaum beachtet. Siehe dazu [S. 17. Kasten](#).



Vorkommen: Ursachen sind Planungsfehler und Bauschäden (durch falsche oder minderwertige Ausführung), aber auch Wohn- und Lüftungsfehler seitens der Bewohner.

Immer häufiger finden sich verkeimte Lüftungsanlagen im Wohnungsbau. Die oft verwendeten Flachkanäle und Flexirohre sammeln in ihren Ecken und Unebenheiten Feinstaub mit hohem organischen Anteil, der wiederum unterschiedlichsten Schimmelpilzen als Nahrungsgrundlage dient.

Tipp: Auf glattwandig-runde Lüftungskanäle und ausreichend Revisionsöff-

Feinfasern

Folgen: Schädigung der Atemwege, Asthma, Krebs

Vorkommen: Glas- und Mineralwolle, Asbest

Weitere Gesundheitsrisiken z.B. durch Wechselwirkungen der Chemikalien untereinander oder mit anderen Ursachen, z.B. Schimmel, Elektromog, etc. sind als sicher anzunehmen. ←

Weiterführende Informationen

→ www.biomess.eu (Schadstoffe)
www.UBA.de (Ratgeber, Studien)
www.sentinel-haus.eu (Hilfe, S. 24)

* SBS: Sick-Building-Syndrom

Folgen ...

Das Bewusstsein um die Zusammenhänge von Umwelt und Gesundheit ist in den letzten Jahren zwar größer geworden, dennoch ist weiter ein deutlicher Anstieg der sogenannten Zivilisationskrankheiten zu verzeichnen.

Die Ausgasungen und Interaktion flüchtiger chemischer Substanzen aus Kunststoffen aller Art, Lacken, Grundierungen, Verpackungs-, Dicht- und Klebmitteln entwickelten sich in den letzten 30 Jahren gerade in „Konsumländern“ wie Deutschland zu einer der Hauptursachen der gesundheitlichen Degeneration.

Nichts merken heißt nicht, dass nichts geschieht

Das Tückische bei modernen Schadstoffen und Schimmelsporen ist, dass wir die Folgen nicht unmittelbar zu spüren bekommen und es daher sehr schwer ist, Wirkungen die richtige Ursache zuzuordnen (S. 16 - 17). Abgesehen von spontan auftretenden Allergien, vergeht bis zur Spürbarkeit einer Erkrankung einige Zeit. Doch dann ist es vielleicht zu spät, die Ursache zu erkennen und wir sind auf Beurteilungen von Experten angewiesen. Und die nächste Frage ist: Wollen wir alles überhaupt so genau wissen? Was, wenn die Wahrheit unbequem ist und uns gar nicht gefällt?

Gesundheit und Glück sind kein Zufall



© www.biomess.eu

Allergische Reaktionen (rechts: durch Schimmelsporen)

... und Folgerungen

Man mag es kaum glauben, aber alle wichtigen Informationen für ein gesundes und nachhaltiges Leben werden höchst kompetent und verständlich aufbereitet von Ministerien und deren Organisationen kostenfrei angeboten. Zahlreiche Experten stehen auch z. B. bei der *Fachagentur Nachwachsende Rohstoffe* und dem *Umweltbundesamt* für kostenlose Informationen, Broschüren und Telefonberatung zur Verfügung.

Einige wenige Labels und Zertifikate bieten ebenfalls eine zuverlässige Orientierung. Eine Auswahl empfehlenswerter Labels wird auf [Seite 140 - 141](#) vorgestellt.

Entscheidend ist, zu wissen, was man will und in wie weit man bereit ist, den eigenen gesunden Menschenverstand und damit auch das Wissen um mögliche Folgen bei der Kaufentscheidung mit einzubeziehen. ←

Wichtige Grundregeln:

1. Gut informieren!
2. Kritisch hinterfragen!
3. Konsequenzen berücksichtigen!
4. Bewusst entscheiden!

Weiterführende Informationen

- www.natureplus.org (empfehlenswerter Standard)
- www.sentinel-haus.eu (Institut für Wohngesundheit)
- www.fnr.de (Naturbaustoffe, Heizung, Energie)
- www.uba.de (Umweltbundesamt)
- UBA-Broschüre : Gesünder Wohnen aber wie?
www.umweltdaten.de/publikationen/fpdf-l/2885.pdf
- Leseempfehlung S. -> 30, 44, 116, 120, 126, 134, 140, 151

[Zum Inhalt](#)

!Aha!-Ratgeber / Empfehlung der Redaktion:

Anzeigen-Fläche 05

210 X 100

Hier könnte Print und Online Ihre Anzeige stehen!

Informationen zu Leistungen, Verbreitung und Konditionen (Mediadaten) stehen bei www.anzeigen.aha-magazine.com zur Ansicht und Download zur Verfügung.

Direkte Auskunft erhalten Sie telefonisch unter 077 24 – 94 999 05 oder per Email an anzeigen@aha-magazine.com.

Der wahre Preis ...

ODER VOM WISSEN, WAS WIR TUN

Von Martin Wetzel

Gesundes Bauen und Wohnen ist keine Frage des Budgets, sondern eine Frage der Vernunft!

Wir machen uns viele Gedanken über das, was wir gerne hätten und wie wir es bekommen. Wir kaufen Magazine, Bücher und surfen stundenlang im Internet, um Einzeldaten zu vergleichen, um ja das Beste zu finden („man ist ja nicht blöd“) und dann tun wir alles Mögliche, um das preisgünstigste Angebot zu finden.

Aber bei all der Fülle der Angeboten und Kaufmöglichkeiten unterlassen wir es, die wichtigste aller Fragen zu stellen:

Tut das mir das auch wirklich gut?

Ist unsere Gesundheit überhaupt noch Bestandteil unseres Wohlbefindens - oder wird diese komplett unserer Habgier und Eitelkeit geopfert und unsere Vernunft gleich mit dazu?

Der Hammer ist: Wir kaufen das auch noch!

Wie viele Stunden, Tage und Wochen müssen Sie arbeiten, um eine schöne Küche, ein Sofa oder einen Teppich kaufen zu können? Ist das Objekt der Begierde, diesen Aufwand überhaupt wert? - Vielleicht ist es besser, diese Zeit mit den Kindern zu verbringen, etwas zu tun, das dem Wohlbefinden tatsächlich dient oder für etwas wirklich Gutes zu sparen. Denn wenn Sie nicht explizit darauf geachtet haben, dann ist auch Ihre neueste Errungenschaft nur ein weiterer Beitrag zur Gefährdung Ihrer Gesundheit.

Warum tun wir das?

Fast 30 % aller Deutschen leiden an einer Allergie, knapp 50 % aller Männer in Deutschland sind nahezu unfruchtbar, unsere Gesundheitssysteme befinden sich auf Grund der Überbeanspruchung kurz vor dem Zusammenbruch!

Kein Witz: Wenn wir so weiter machen, sind die Deutschen in zwei bis drei Generationen ausgestorben (Sterilität, defektes Erbgut, etc.)! Warum kaufen wir Dinge, die uns und unsere Liebsten langsam, aber sicher umbringen bzw. nachhaltig unsere körperliche und geistige Gesundheit schädigen?

Oder sind unsere selbstschädigenden Kaufentscheidungen und Prioritäten etwa schon Folgen von Ausgasungen und Co.?

Hätten unsere Ur-Großeltern so gelebt wie wir heute, gäbe es die meisten von uns nicht!



Stichwort Elektrosmog

Zum Elektrosmog gerechnet werden Funkwellen, Radar, Strahlungen durch fließende Ströme und Netzteile sowie elektrostatische Aufladungen.

Quellen hierfür sind: Mobil-Telefone, sonstige Funk-Anwendungen, Computer-Netzwerke, Multimedia- und Kommunikationsgeräte und vieles mehr.

Die bisher erwiesenen gesundheitliche Folgen umfassen das gesamte Spektrum der bekannten Zivilisationskrankheiten (siehe [Seite 16, Kasten](#)).

Bei genauem Hinsehen ist billig gar nicht so billig, sondern eigentlich ziemlich teuer. Denn wir bezahlen statt mit Geld mit unserer Gesundheit. Denken wir einmal weiter, nämlich an die Folgekosten und den emotionalen Schaden durch:

- langjährige medizinische Behandlung und Medikamente
- persönliches Leid, psychische Belastung, Einschränkungen bei Arbeit und Freizeit
- volkswirtschaftlichen Schaden durch verminderte Leistungsfähigkeit, Arbeitsausfälle, Frührente und nicht zuletzt die Umweltzerstörung

Gesundes Leben ist möglich und finanzierbar! Es ist alles da: Gesunde Bauweisen und Möbel, gesunde Kleidung, gesunde Nahrung - und zwar für jedes Budget. Wir müssen eigentlich nur unserem gesunden Menschenverstand vertrauen und entsprechend handeln.

Selbst eine gründliche Schadstoffmessung in einer durchschnittlichen Wohnung kostet nicht mehr als ein Computer vom Discounter (ab 500 - 700,- €).

Das sollte uns doch unsere Gesundheit und die unserer Kinder wert sein. - Oder nicht? ←

Weiterführende Informationen

- www.UBA.de (Umweltbundesamt)
- www.sentinel-haus.eu (Wohngesundheit)
- www.baubiologie.de (Baubiologie und Baubiologen)
- www.dguht.de (Umweltmedizin)
- www.biomess.eu (sehr gute Schadstoffinfos)
- Leseempfehlung S. : 27-46, 88, 94, 116, 120, 126, 134, 151

Information & Hilfe

VIER BESONDERE EMPFEHLUNGEN DER REDAKTION

Forschung und Information

Umweltbundesamt (UBA)

Für Mensch und Umwelt – so lautet der Leitspruch, den sich das Umweltbundesamt (UBA) auf die Fahne geschrieben hat. Das UBA versteht sich als ein Frühwarnsystem für mögliche zukünftige Beeinträchtigungen des Menschen und seiner Umwelt. Schon heute die Probleme von Morgen identifizieren – das ist eines der Ziele dieser zentralen Umweltbehörde Deutschlands. Konkret bedeutet das: Gefahren für Mensch und Umwelt rechtzeitig erkennen, bewerten und praktikable Lösungen vorschlagen.

Das 1974 gegründete Amt geht mit gutem Beispiel voran. Der Sitz in Dessau ist ein ökologischer Musterbau. Unter dem energiesparenden Gebäude befindet sich der größte Erdwärmetauscher Deutschlands, der mit Frischluft von außen für ein gesundes Raumklima in den Büros sorgt. Auch mit Strom wird sorgsam umgegangen. Lichtschalter sucht man hier vergebens, das Licht brennt nur, wenn sich jemand in einem Raum befindet und geht automatisch aus, wenn der Raum leer ist.

Um immer auf dem aktuellen Stand der Forschung zu sein, wurden für die Wissenschaftler und Fachleute des Amtes eigene Laboratorien eingerichtet. Außerdem werden Forschungsaufträge an wissenschaftliche Einrichtungen und Institute vergeben. So arbeiten weltweit erfolgreich Ökonomen, Chemiker, Biologen oder Juristen an der Lösung unterschiedlichster Umweltprobleme. Kontakte zu internationalen Einrichtungen, wie z. B. das WHO*, gewährleisten einen hohen Wissensstand. Die wichtigsten gesetzlichen Aufgaben des Umweltbundesamtes sind:

- die wissenschaftliche Unterstützung der Bundesregierung
- die Exekutive von Umweltgesetzen
- die Information der Öffentlichkeit

Hinweis der Redaktion:

Das Umweltbundesamt bietet den Verbrauchern kostenfreie, verständliche und sichere Informationen zu allen wichtigen Bereichen des Lebens. Zu den Themen gehören sowohl erneuerbare Energien, Landwirtschaft, Ernährung, Klima, Umwelt, Bauen und Wohnen als auch die Aufklärung über Schadstoffe in der Nahrung, in Textilien, Kosmetik oder Spielzeug.

Auf den Internetseiten findet der Suchende ein verbrauchergerichtetes Informationsangebot mit Ansprechpartner und Telefonnummer. Eine kostenlose Beratung aus erster Hand ist selbstverständlich. (cah)

→ www.umweltbundesamt.de

www.umweltbundesamt.de/service/weitere.htm

Prüfung und Sicherheit

eco-INSTITUT

Gefährliche Rückstände und gesundheitsgefährdende Chemikalien, die sich direkt am menschlichen Körper, in Innenräumen oder in der Bausubstanz befinden – darauf hat sich das Kölner eco-Institut spezialisiert. Hersteller, Importeure und Exporteure aus der ganzen Welt können hier ihre Waren auf gesundheitliche und ökologische Verträglichkeit prüfen und bewerten lassen. Dieser führende Anbieter für Produktprüfungen und Qualitätssicherung bietet umfangreiche Dienstleistungen im Bereich Schadstoff- und Emissionsprüfungen nach internationalen Normen und Standards. Geprüft werden in den modernen Laboratorien des Instituts u. a.:

- Bauprodukte wie Anstrich- und Beschichtungen
- Bodenbeläge wie Teppiche, Parkette oder Lamine, Möbel aller Art
- Textilien wie Bettwäsche oder Bekleidung und Schuhe
- Einrichtungsgegenstände wie Möbel oder Matratzen
- Freizeitprodukte wie Kinderspielzeug und Sportartikel

Für die Vergabe des hauseigenen rot-grauen Siegels mit der Aufschrift 'eco-Institut Tested Product' werden strenge Maßstäbe gesetzt, die weit über die bestehenden gesetzlichen Vorgaben hinausgehen. Um diese Zertifizierung zu erhalten, müssen Produkte oder deren Bestandteile nicht nur toxikologisch unbedenklich, sondern auch umweltverträglich sein.

Auf seiner Website veröffentlicht das eco-Institut regelmäßig eine Liste von zertifizierten Produkten, die das Siegel bekommen haben. Hier kann sich jeder also vor dem Kauf eines Holzlackes, einer Matratze oder eines Spielzeugs informieren, welche Gebrauchsgegenstände die strengen Kriterien erfüllen.

Neben der Prüfung von Produkten bietet das eco-Institut Seminare und Fortbildungen an und veranstaltet regelmäßig Vorträge auf Fachmessen und Kongressen. Außerdem informiert ein monatlicher Newsletter, den man auch online abonnieren kann, informiert über wechselnde Themen, in denen es um Produkte und deren Einfluss auf unsere Gesundheit geht. Inzwischen setzten auch Ämter und Ministerien wie das Bundesamt für Materialforschung und Prüfung, sowie das Bundesministerium für Verbraucherschutz, ebenfalls auf die Expertise der Prüfer aus Köln. (cah)

→ www.eco-institut.de



Die Wohnraum-Experten - Gesundheitspass für Häuser

Sentinel Haus Institut

In den eigenen vier Wänden, auf dem Boden oder unter dem Dach stecken oft viele Schadstoffquellen, wie z. B. chemische Emissionen aus Lösungsmitteln, Formaldehyd, Elektrosmog, Stäube, Schimmelpilze und Bakterien. Solche Chemikalien und Schadstoffe können die Gesundheit der Bewohner beeinträchtigen und dann wird der Traum vom eigenen Heim bald zum Albtraum.

Das Freiburger Sentinel Haus Institut (SHI) ist eine Forschungs- und Beratungseinrichtung, die sich auf die Planung und Umsetzung von wohngesunden Lebensräumen in Neu- und Umbauten spezialisiert hat. Das wissenschaftlich entwickelte Sentinel Haus Konzept ermöglicht eine vertraglich garantierte Qualität nach strengen gesundheitlichen und ökologischen Richtlinien, die europaweit einzigartig ist.

Ein wesentlicher Bestandteil des Konzeptes ist die aktive Begleitung aller Mitwirkenden während des gesamten Bauprozesses: Bauherren werden aufgeklärt, Planer und Handwerker werden von kompetenten Mitarbeitern, die alle aus dem Baubereich stammen, unterstützt und beraten. Das fängt an bei der Auswahl des Baumaterials und geht bis zur Endprüfung durch unabhängige Gutachter nach Fertigstellung des Objekts. Die Prüfer testen in allen Räumen, ob die vorher vertraglich festgelegten Zielwerte hinsichtlich der Schadstoffe und Raumluftqualität eingehalten wurden. Dies wird dann mit dem SHI Gesundheitspass bescheinigt.

Neben der Baubegleitung sieht sich das Sentinel-Haus Institut auch als Partner von Fachhandel und Herstellern, sowie als Vermittler von Wissen rund um das Thema gesundes Bauen. In Seminaren werden Handwerker geschult und durch die Zusammenarbeit mit der Bauindustrie werden Prozesse in Gang gesetzt, die dazu führen, dass auch dort ein Umdenken zugunsten wohngesundheitlich unbedenklicher Baustoffe stattfinden kann.

Wohngesundes Bauen ist eine wichtige Investition in Behaglichkeit und Gesundheit. Dabei ist die Angst vieler Bauherren, dass das Eigenheim bei Berücksichtigung ökologischer Aspekte zu teuer werden könnte, völlig unbegründet.



Hinweis der Redaktion:
Das Sentinel-Haus Institut ist in ganz Europa die einzige Institution, die durch kompetente Zertifizierung gesundheitsbewussten Bauherren Sicherheit bietet.. (cah)

Sentinel-Haus® Institut → www.sentinel-haus.eu

Die Mediziner - Hilfe für Betroffene

Institut für Wohnmedizin

Der Anstieg von Neurodermitis, Asthma, Allergien und Unverträglichkeiten verschiedenster Art wirft immer häufiger die Frage nach den Ursachen dieser Zivilisationskrankheiten auf, von denen Jung und Alt betroffen sind. Ein Erklärungsmodell liefert sicherlich die Ernährungs- und Lebensweise der Menschen. Aber es gerät auch zunehmend der Aspekt gesundheitsverträglichen Wohnens in den Blickpunkt von Wissenschaft und Forschung.

Die Innenraumluft ist zunehmend angereichert mit Emissionen aus verschiedenen Baumaterialien und Einrichtungsgegenständen sowie mit unterschiedlichsten Staubpartikeln und Fasern. Betrachtet man diese Entwicklung und die Tatsache, dass die Anforderungen modernen Bauens mit der Reduzierung des Energieverbrauchs zu einer Verminderung der Frischluftzufuhr in Häusern und Wohnungen führen, so besteht Grund genug zur Sorge. Hinzu kommt, dass der Mensch in unseren Breiten mehr als 80 % seiner Lebenszeit in Innenräumen verbringt.

Um die Forschung im Bereich gesundheitsverträgliches Wohnen auf ein wissenschaftliches Fundament zu stellen, wurde 2008 am Institut für Umweltmedizin und Krankenhaushygiene (IUK) des Universitätsklinikums Freiburg eine Abteilung für Wohnmedizin eingerichtet. Diese Einrichtung arbeitet eng mit der hausinternen Umweltambulanz und mit Forschungsinstituten in ganz Europa zusammen. Außerdem kooperiert die Abteilung für Wohnmedizin mit spezialisierten wissenschaftlichen Organisationen und wird von der Stiftung *Toxikologie der Innenraumluft* unterstützt. Das übergreifende Zusammenspiel von Wissenschaftlern, Sachverständigen und Ärzten ermöglicht eine beispielhafte zielorientierte Effizienz.

Das Leistungsspektrum der Abteilung für Wohnmedizin umfasst u. a.:

- Schadstoffforschung und Schadstoffmessungen vor Ort
- Entwicklung neuer Messtechniken
- Beratung und Information
- Entwicklung von Sanierungskonzepten
- Hilfe und Behandlung von Betroffenen

Eine kostenlose telefonische Beratungsstelle (0761 – 270 8329) informiert unbürokratisch und schnell. Detaillierte Gespräche sind nach Terminvereinbarung möglich. Eine Behandlung erfolgt in der Umweltmedizinischen Ambulanz (0761 – 270 8201). (cah)

Hinweis der Redaktion:

Telefonische Beratung und Terminvereinbarung: Wohnmedizin 0761 - 270-8329 Umweltmedizinische Ambulanz (Behandlung): 0761 - 270-8201

→ www.uniklinik-freiburg.de/iuk/live/wohnmedizin.html

Anzeigen-Fläche 06

210 X 297

Hier könnte Print und Online Ihre Anzeige stehen!

Informationen zu Leistungen, Verbreitung und Konditionen (Mediadaten) stehen bei www.anzeigen.aha-magazine.com zur Ansicht und Download zur Verfügung.
Direkte Auskunft erhalten Sie telefonisch unter 077 24 – 94 999 05 oder
per Email an anzeigen@aha-magazine.com.

Anzeigen-Fläche 07

210 x 297

Hier könnte Print und Online Ihre Anzeige stehen!

Informationen zu Leistungen, Verbreitung und Konditionen (Mediadaten) stehen bei www.anzeigen.aha-magazine.com zur Ansicht und Download zur Verfügung.

Direkte Auskunft erhalten Sie telefonisch unter 077 24 – 94 999 05 oder per Email an anzeigen@aha-magazine.com.

Raumluftqualität neu definieren

!AHA! IM GESPRÄCH MIT
DR. FRANK KUEBARTH

Gesundheitsgefährdende Emissionen aus Bauprodukten und Einrichtungsgegenständen gewinnen seit einigen Jahren zunehmend an Bedeutung, wenn es um das Thema Gesundheits- und Umweltschutz geht. Das von Dr. Frank Kuebart und Hans-Ulrich Krieg gegründete Kölner eco-Institut ist eine international angesehene Instanz im Bereich Schadstoffuntersuchungen und Grenzwermittlungen.

!Aha!: Das eco-Institut gehört zu den führenden Anbietern für Produktprüfungen und Qualitätssicherung. Wie genau sieht die Arbeit Ihres Instituts aus?

Dr. Frank Kuebarth: Das eco-Institut war Ende der 80er Jahre eines der ersten Institute in Deutschland, das sich für die Entwicklung von qualitativ hochwertigen Produkten im Sinne des Gesundheits- und Umweltschutzes eingesetzt hat. Ein wesentlicher Teil unserer Arbeit besteht in der Untersuchung von Gegenständen des täglichen Gebrauchs auf gesundheitsgefährdende Inhaltsstoffe.

Seit einigen Jahren rücken zusätzlich die Emissionen aus Bauprodukten und Einrichtungsgegenständen in den Fokus. Diese können eine bedeutende Quelle für Verunreinigungen der Innenraumluft darstellen. Neue energiesparende und luftdichte Bauweisen verschärfen dieses Problem zusätzlich.

Thema Wohngesundheit. Auf welche Bereiche hat sich das eco-Institut spezialisiert?

Unser Konzept bestand von Anbeginn darin, Produktherstellern Hilfestellung auf dem Weg zu einer größeren gesundheitlichen und ökologischen Verträglichkeit zu bieten. Dazu gehören alle Materialien, die sich im Wohnumfeld im Innenraum und in der Bausubstanz der Gebäude befinden, wie Bauprodukte, Bodenbeläge, Matratzen, Tapeten, Farben, Textilien, Möbel, etc.. Früher galt unser Engagement häufig als exotisch. Heute gehören bei jeder Produktentwicklung wie selbstverständlich Prüfungen der Inhaltsstoffe und Emissionen dazu.

Wie hat sich die Diskussion zur Wohngesundheit aus Ihrer Sicht entwickelt?

Die Inhaltsstoff-Diskussion hat mit der neuen europäischen Chemikalienverordnung REACH sicherlich einen Höhepunkt erfahren. Diese verpflichtet jeden Produkthersteller bei einer Überschreitung von 0,1 Massenprozent eines auf einer Liste der europäischen Chemikalienagentur ECHA aufgeführten besonders besorgniserregenden Stoffes zur Information. Da diese

*= Deutsche Gesellschaft für Nachhaltiges Bauen, www.dgnb.de

© Daniel Tigges



Dr. Frank Kuebarth

Liste aber regelmäßig erweitert wird, ist auch bei Herstellern von Bau- und Einrichtungsprodukten viel Verunsicherung und Bürokratie entstanden.

Auch die Thematik der Innenraumluftqualität wird auf europäischer Ebene nun stärker diskutiert. Deutschland und Frankreich sind die ersten Länder, die eigene Vorgaben zu verpflichtenden Emissionsprüfungen von Bau- und Einrichtungsprodukten machen. Diese sollen später in einer europäisch harmonisierten Regelung aufgehen. Für die Hersteller der betroffenen Produkte heißt das aber, dass derzeit beide Regelungen beachtet werden müssen. Die vorgeschriebenen Prüfungen sind kombinierbar, auch in Verbindung mit Qualitätslabels wie z. B. unserem eco-Institut-Label. So können Kosten eingespart werden.

Wohngesundheit und Gesundheitsschutz. Wie sieht die zukünftige Entwicklung aus?

Das Augenmerk liegt sicherlich nicht nur auf „Wohn“-Gesundheit, sondern allgemein auf der Innenraumhygiene. Der Mensch verbringt viel Zeit seines Lebens in Innenräumen – die eigene Wohnung, die Arbeitsstelle, öffentliche Gebäude... Daher wurden ja auch bei den internationalen Bewertungssystemen zum nachhaltigen Bauen beispielsweise durch DGNB* und LEED**, Kriterien zur Innenraumhygiene aufgenommen. Nachhaltiges Bauen und Einrichten werden immer wichtiger und dazu gehört natürlich auch der Gesundheitsschutz der Gebäudenutzer.

Was die zukünftige Entwicklung betrifft, so denke ich, dass Hersteller, die jetzt schon Wert auf das Emissionsverhalten und die Inhaltsstoffe ihrer Produkte legen, sich im Markt durchsetzen werden und daraus einen Vorteil erfahren.

Herr Dr. Kuebarth, wir danken Ihnen für dieses Gespräch.

Weiterführende Informationen

→ www.eco-institut.de, www.reach-info.de

→ Leseempfehlung S.: 16, 23, 30 und 44

** LEED = Internationaler Dachverband für Nachhaltigkeit, www.usgbc.org

Für Sie entdeckt!

INTERESSANT
INNOVATIV



Empfehlenswerter Gesundheitsschutz

Der *RaumluftWächter* sorgt dafür, dass im Büro und zu Hause keine dicke Luft aufkommt. Das kleine USB-Tool reagiert auf bedenkliche Gerüche, VOCs, Formaldehyde und zeigt sogar kleinste Mengen giftiger Kohlenwasserstoff-Verbindungen in der Luft an (leider keine Weichmacher). Er alarmiert Nutzer und trägt zu einer gesunden Umgebung bei – ideal für das Büro oder Zuhause. Rot, Gelb, Grün: Die LEDs in Ampelfarben zeigen,

wann es wieder Zeit zum Lüften ist. Betrieben wird der Luftqualitätssensor per USB-Netzteil oder am USB-Slot des PC. Eine Software zur Messdatenerfassung steht kostenlos im Internet zum Download bereit.

Der *RaumluftWächter* ersetzt zwar keine umfassende Schadstoffuntersuchung, ist aber hinsichtlich Vorsorge und Vermeidung ein empfehlenswerter Gesundheitsschutz im Taschenformat (33,- €).

→ www.sentinel-haus.eu

!Aha!-Ratgeber / Empfehlung der Redaktion:



Energieeffizient, nachhaltig, robust, sturmsicher von 30 - 1.000 qm

Pneumocell - Bionische Bauten aus Luft

Futuristisch! Gestern eine Messtrennwand, heute eine *Swimmingpool-Überdachung*, morgen eine attraktive Veranstaltungslocation, übermorgen ein Wintergarten - *Pneumocell*, luftgefüllte und beliebig zusammensetzbare Baumodule,

machen es möglich! Das Bauprinzip der natürlichen Zelle als „Pneu“ ist dabei das Vorbild. So wird mit einem minimalen Materialeinsatz eine größtmögliche Stabilität und ein sehr hoher Komfort erzielt.

→ www.pneumocell.com

Überschrift

Kurzmeldung

Nachhaltige, innovative Besonderheit/Neuigkeit

Dieser Beitrag erscheint mit der Veröffentlichung als Print-Ausgabe

Zum Inhalt

Anzeigen-Fläche o8

210 X 100

Hier könnte Print und Online Ihre Anzeige stehen!

Informationen zu Leistungen, Verbreitung und Konditionen (Mediadaten) stehen bei www.anzeigen.aha-magazine.com zur Ansicht und Download zur Verfügung.

Direkte Auskunft erhalten Sie telefonisch unter 077 24 – 94 999 05 oder

per Email an anzeigen@aha-magazine.com.

Hohe Standards - bezahlbare Mieten

EIN MUSTERBEISPIEL



Energieeffizienz und Lebensqualität im sozialen Wohnungsbau

My home is my castle. Glücklicherweise die Menschen, die die Mittel haben, sich ihre Castles zu bauen. Eichenparkett, Fußbodenheizung, große Terrassen - wer Geld hat, kann sich diesen Luxus leisten.

Anders sieht es aus, wenn man mit Wohnberechtigungsschein (WBS) unterwegs ist. Wer einkommensschwach ist, kann keine hohen Ansprüche an die Beschaffenheit seiner vier Wände stellen. Preisgünstiger Wohnraum ist in Deutschland knapp, obwohl er heute gefragter ist, denn je. Trotz Förderung gibt es immer weniger Sozialwohnungen.

Finanziell Schwächere können sich meist nur schlecht ausgestattete Wohnungen in unbeliebten Stadtteilen leisten. Und doch ist es durchaus möglich, Wohnraum mit hohen Standards und bezahlbaren Mieten zu bauen.

In Bielefeld steht ein solches Musterbeispiel. Edler Schiefer im Treppenhaus, Fußbodenheizung in den barrierefreien Wohnräumen, dreifach verglaste Fenster mit elektrischen Jalousien, hochwertige Sanitäranlagen.

Architekt Kofi Adomako legt Wert auf Umweltverträglichkeit und finanzierbare Lebensqualität



© Hanno Keppel

Ein kontrolliertes Lüftungssystem mit Wärmerückgewinnung sorgt nicht nur für ein gesundes Wohnklima, sondern senkt auch die Energiekosten, die in diesem Haus ohnehin niedrig sind. Für Warmwasser sorgen Solarpanels auf dem Dach.

Bei dieser Beschreibung könnte man meinen, es handele sich um exklusive Eigentumswohnungen. Doch in dem Neun-Parteien-Haus leben nur Familien mit WBS. Mit staatlicher Förderung hat der Paderborner Architekt Kofi Adomako das Haus gebaut.

Trotz der Ausstattung sind die Mieten niedrig - der Quadratmeter kostet weniger als fünf Euro! Andernorts zahlt man für diesen Standard gern das Dreifache.

Das Haus, nach KfW-40-Standard errichtet, hat selbst das NRW-Bauministerium überrascht, das eine Delegation zur Besichtigung schickte.

Zu Adomakos grundlegender Philosophie gehört kostengünstiges Bauen mit hohen ökologischen Standards. So hat das Haus keinen Keller; Abstell- und Gemeinschaftsräume befinden sich im Dachgeschoss, umgeben von einer Gemeinschaftsterrasse.

„Der Verzicht auf den Keller spart enorme Kosten. Im Grunde ist es doch egal, wo ich Dinge lagere – unterm Haus oder oben“, sagt Adomako. „Und eine Terrasse, wo sich alle treffen können, sorgt für mehr Gemeinschaft. Da haben meine afrikanischen Wurzeln wohl eine Rolle bei der Planung gespielt.“

Die vielen Extras waren keine Bedingung für das Darlehen, er hätte einfacher und billiger bauen können. Doch der Architekt legt Wert auf Nachhaltigkeit. „Auch Menschen mit niedrigem Einkommen haben ein Recht auf gutes Wohnklima.“

„Wer billig baut, macht vielleicht am Anfang Profit, doch nach zehn Jahren sehen die Wohnungen abrisstauglich aus.“

Auch wenn die Sozialwohnungsklientel nicht unbedingt den besten Ruf hat, ist der Architekt überzeugt: „Gebt den Menschen hochwertigen Wohnraum - und sie werden ihn pflegen. Steckt sie in Plattenbauten mit viel Beton und wenig Grün - und sie sehen keinen Grund, pfleglich mit ihren Wohnbunkern umzugehen.“

Da gewinnt der Begriff, „Sozialer Wohnungsbau“ eine ganz neue Dimension.

Wohnungsentwürfe, die statt einsamer Tristesse auch ein Leben der Bewohner miteinander fördern, gesundes Raumklima, in denen Schadstoffe keine Chance haben, sparsame Heizsysteme, die die Umwelt schonen (und nebenbei auch die Geldbeutel der Bewohner). Adomako schuf damit ein echtes Musterbeispiel für den sozialen und regulären Wohnungsbau! (ta) ←

Weiterführende Informationen

→ Architekturbüro: www.adomako.com



Der deutsch-europäische 'ThePerfectHouse'-Wettbewerb

MEHRJÄHRIG – GEMEINNÜTZIG – INTERNATIONAL

Was nützt das ansprechendste und energieeffizienteste Plus-Energie-Haus, Wohnung oder Einrichtung, wenn es die Bewohner langsam aber sicher umbringt bzw. große Gefahren für Ihre Gesundheit in sich birgt? Ist ein Produkt als *nachhaltig* gekennzeichnet, dann heißt das noch lange nicht, dass es gesund für die Menschen ist! Wo finden sich Orientierungshilfen, wenn es darum geht, den richtigen Wohnraumanbieter zu finden? Mit dieser Problematik setzten sich auch einige engagierte und kompetente Menschen auseinander und so entstand der 'ThePerfectHouse'-Wettbewerb.

Alptraum oder Traumhaus?

Jedes Wildtier hat ein gesunde Heim. In einer Zeit, in der wir Menschen das Universum und subatomare Ebenen erforschen, sollten auch wir fähig sein, uns ein solches zu schaffen.

Nicht nur für wertbewusste Menschen kommt es heutzutage einer Suche nach der "Nadel im Heuhaufen gleich", ein geeignetes Heim für sich zu finden. Oft genug entpuppt sich der Weg zum Traumhaus oder zur Traumwohnung als ein gefährliches Abenteuer mit ungewissem Ausgang. Selten bekommt man das, was man sich wünschte und erwartete. Ein eigenes Heim ist für die meisten Menschen die größte Investition ihres Lebens. Doch angesichts der Schwemme an Angeboten, der Vielfalt an Möglichkeiten und der Dimension der Unternehmung mit ihren vielen, zu beachtenden Details, sind viele Menschen überfordert und begehen oft genug unkritisch und leichtgläubig die größte Fehlentscheidung ihres Lebens (siehe Titelthema [S. 16 - 27](#)).

Zwar sind Rahmenbedingungen durch Hunderte von Vorschriften, Richtlinien und Gesetzen im Baubereich geregelt, viele andere für den Verbraucher wichtige Punkte wie Nachhaltigkeit, Werterhalt, Wohngesundheit finden jedoch keine Berücksichtigung.

Als sei diese Unsicherheit nicht genug, gibt es allein im Bereich Bauen und Wohnen über 300 Labels und Zertifikate. Bis auf wenige Ausnahmen ([S. 140 - 141](#)) widmen sich fast alle Zertifizierer nur einem bzw. wenigen spezifischen Details, und die dienen meistens letztendlich der Verkaufsförderung.

Dabei ist eine perfekte Wohnung oder ein perfektes Haus kein Hexenwerk. Jedes Tierchen ist in der Lage, sich ein perfektes Heim zu schaffen – ökologisch korrekt, nachhaltig, energieeffizient, gesund, behaglich und individuell. Viele Tiere, z. B. Bienen und Ameisen sind in der Lage, sich perfekte Städte mit funktionierender Infrastruktur zu schaffen.

Natürlich gibt es auch bei uns in Deutschland Planer, Handwerker, Baustoffhersteller, sowie Möbel- und Hausanbieter, die seit je her, mit entsprechender Kompetenz verantwortungsbewusste Leistungen und Ergebnisse zu finanzierbaren Konditionen anbieten.

Aber wie finde ich die richtigen Anbieter und Partner? Wohin wende ich mich, wenn ich das „Gesamtpaket“ suche, ich ein wohngesundes, umweltgerechtes und wertiges Heim haben will, in dem ich auch in 30 Jahren noch gesund und glücklich leben kann? Wo fange ich an zu suchen und wer hilft mir dabei, die Spreu vom Weizen zu trennen? → [S. 31](#)



© Monkey Business Images/shutterstock



© Pavel Losevsky/shutterstock

Der 'ThePerfectHouse'-Wettbewerb (TPH-W)

Es gibt Institute und Organisationen, die sich der Erforschung und Beurteilung eines dieser Kriterien gewidmet haben, aber noch keine Organisation, die das Bauen in diesem Sinne unter ganzheitlichen Aspekten zusammenführt. Diese Lücke wird mit dem TPH-W, geschlossen. Der TPH-W ist keine Konkurrenz zu bestehenden Einrichtungen, sondern integriert und fördert bereits vorhandene, kooperationsbereite Kompetenzen. Mit dem TPH-W wird Fragmentwissen zu einem verbrauchsfreundlichen Ganzen zusammengeführt

„Perfekt“ heißt in diesem Sinne: Wohngesund, energieeffizient, nachhaltig, umweltverträglich, werterhaltend, sozialverträglich, zukunftscompatibel, konstruktiv einwandfrei, sicher, servicebetont, konzeptionell ideenreich und finanzierbar. Dies sind genau die zwölf Kriterien, die beim TPH-W entscheidend sind. In einem einfachen Modell (siehe nächste Seite) werden dabei auch die natürlichen Prioritäten berücksichtigt.

Zur Teilnahme eingeladen sind alle Anbieter von Wohnraum. Dazu gehören Planer, Bauträger, Fertigbau aber auch das regionale Handwerk. Gewinner sind alle, die in den o. g. Kriterien und der Gesamtbeurteilung die Mindestanforderungen des TPH-W erfüllen. Die Teilnahme ist für alle Teilnehmer 100% kostenfrei. Dasselbe gilt für die Beurkundung der Gewinner. Der TPH-W wird jedes Jahr aufs neue ausgerichtet und wird schrittweise auf ganz Europa ausgedehnt.

Die Ergebnisse werden in einer, für die Öffentlichkeit kostenlos zugänglichen, Datenbank aufgelistet. Eine Suchfunktion nach Kriterien mit Vergleichsmöglichkeit bietet allen interessierten Menschen eine zuverlässige Vorauswahl und Entscheidungshilfe (auch preislich).

Eine Besonderheit ist, dass sich Teilnehmer auch mit einem „virtuellen“ Projekt beteiligen können. D.h., so ein Haus wurde zwar noch nie gebaut, aber der Teilnehmer unterzeichnet eine strafrechtsverbindliche Erklärung, dass der beschriebene Haustyp die Mindestanforderungen erfüllt und jederzeit zum angegebenen Festpreis auch gekauft werden kann.

Diese Regelung baut auch der konventionellen Bauwirtschaft eine gangbare Brücke. Schließlich geht es nicht darum etablierte konventionelle Unternehmen durch lauter „Ökos“ zu ersetzen, sondern die bereits existierenden Firmen zu einem verantwortungsbewussten Umdenken zu motivieren bzw. ihnen wenigstens die Chance dazu zu bieten.

Eine Fülle von zuverlässigen Informationen zu allen Themen rund um das Thema Bauen, Wohnen und Gesundheit, stehen schon jetzt, wert- und gesundheitsbewussten Menschen online zur Verfügung. Hilfesuchende finden dort auch Kontakte zu engagierten und kompetenten Fachleuten und Organisationen.

Der Wettbewerb begann im September 2009 mit einer Kick-Off Veranstaltung und der Vorstellung der ersten 5 Teilnehmer. Bisher haben über 40 Unternehmen ihre Absicht zur Teilnahme bekundet. Ende 2012 werden in Freiburg zum ersten mal die Gewinner prämiert und die Datenbank mit den Auswertungen veröffentlicht.

Initiator der vom TPH-W ist die gemeinnützige *WorldFutureProjects Foundation* mit Sitz in Mönchengladbach. !Aha! ist Förderer des TPH-W. Details zum Bewertungs- und Prioritätenmodell, sowie zu den Teilnahmebedingungen: → S. 32

Seit über 40.000 Jahren bauen Menschen Gebäude, um Leben und Gesundheit zu schützen.

Das geht heute natürlich auch.

Der TPH-W hilft Ihnen dabei.

Die Kriterien und Prioritäten

Eigentlich sollt jede Kaufentscheidung verantwortungsbewusst hinterfragt werden. Im Bereich Bauen und Wohnen geht es glücklicherweise um so viel Geld, dass hier viele Menschen allein aus Furcht vor finanziellen Schaden, bereit sind etwas weiter zu schauen.

Im Durchschnitt zahlen die meisten Menschen 10 - 15 Jahre an einer Eigentumswohnung oder 15 - 30 Jahre an einem Eigenheim. Deshalb ist es vernünftig deren Wertigkeit wirklich genau zu hinterfragen.

Ganz wichtig ist dafür eine Zusammenstellung aller wichtigen elementaren Entscheidungskriterien. Im nächsten Schritt werden die Prioritäten definiert.

Die jeweiligen TPH-W Mindestanforderungen entstanden in Zusammenarbeit mit ausgesuchten kompetenten Organisationen, Instituten und Experten.

Rechts sehen Sie nun das vom TPH-W entwickelte Kriterien- und Prioritätenmodell.

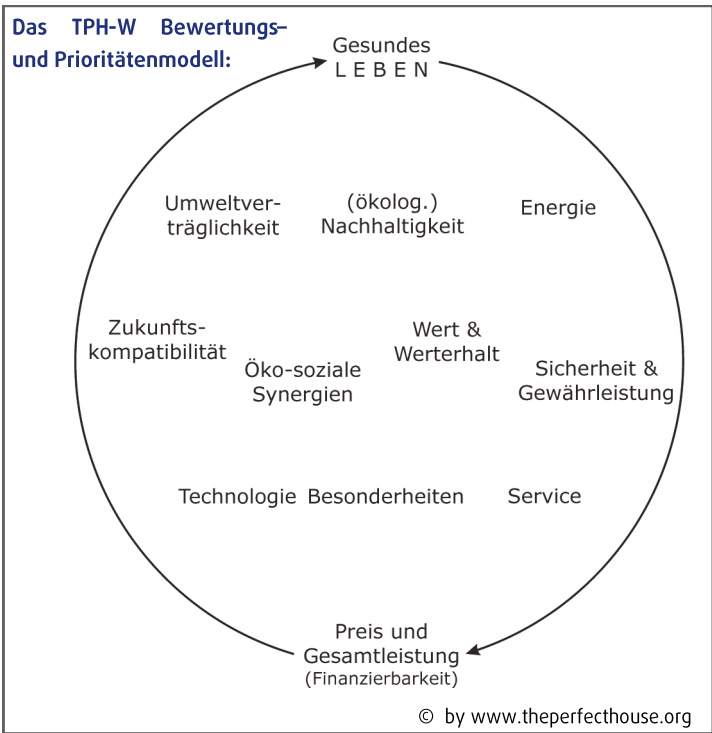
Oberstes Kriterium ist ein **gesundes Leben**. Alles was danach kommt, muss dieses Kriterium vollständig berücksichtigen. Denn: was nützt es uns, wenn alles andere, selbst der Preis, prima passt, aber wir dennoch Schaden am höchsten Gut - unserer Gesundheit erleiden?

Auf der 2. Ebene befinden sich die Kriterien **Umweltverträglichkeit**, **ökologische Nachhaltigkeit** und **Energie**. Die Berücksichtigung dieser Kriterien, ist notwendig für den Fortbestand unserer Art.

Die Kriterien der 3. Ebene entscheiden, über unsere Lebensqualität und Freude, auch über die Anschaffung. Ein Haus sollte wenigstens so lange ohne nennenswerte Komforteinbußen halten, dass sich alle verwendeten Ressourcen 1 - 3 mal erneuern können. Hinsichtlich einer sinnreichen generationsübergreifender und vermögensbildenden Investition, wären das mind. 100 Jahre. Daher sollte das Haus oder die Wohnung auf zukünftigen Neuerungen und Änderungen vorbereitet

sein. Diese Eigenschaft wird beim TPH-W **Zukunfts-kompatibilität** genannt und gewertet. **Öko-soziale Synergien** stehen für eine vorzugsweise regionale Wertschöpfung und die ökonomische Nachhaltigkeit, einschließlich CSR. **Wert & Werterhalt** sowie **Sicherheit & Gewährleistung** sind ebenso wichtige Kriterien, die nachvollziehbar, zu einem ruhigen Schlaf beitragen.

Das TPH-W Bewertungs- und Prioritätenmodell:



Die Kriterien der 4. Ebene beschreiben das „Wie“.

Dazu gibt es die Bereiche Technologie, Besonderheiten und Service. Hier sind dann auch Schnittstellen zu anderen Lebensbereiche mit berücksichtigt wie z. B. Energie für den Nahverkehr, etc.. Last not least: Der **Gesamtpreis**! Ein gesundes und nachhaltiges Leben mit gutem Gewissen muss auch Mietern möglich sein!

Das Besondere am TPH-W Prioritäten- und Bewertungsmodell ist seine Übertragbarkeit auf jedes Produkt in jedem Lebensbereich. Mit geringen begrifflichen Anpassungen kann jeder Verbraucher sich an diesem Wertigkeitsmodell orientieren und mit dessen Berücksichtigung sorgenfrei für sich richtige die Kauf-/Entscheidungen treffen. → S. 31

Zum Inhalt

!Aha!-Ratgeber / Empfehlung der Redaktion:



Projekt OeKOTOP

Nachhaltig Bauen und gesund Wohnen im Einklang mit der Natur!

- Holzbau der Extraklasse
- Niedrig, Null- und PLUS-Energiestandard
- Ideal für Allergiker
- Mit Wohngesundheitsgarantie
- Bundesweit

- Bezugsbereite Ausführung
- Hohes Eigenleistungspotential
- Hohe Zukunfts-kompatibilität
- Ohne tragende Innenwände
- Finanzierbare Konditionen

Infos & Kontakt:

T: 077 24 - 949 9000

E: mail@projekt-oekotop.de

I: www.projekt-oekotop.de

Die Kategorien

Beim TPH-W gibt es 5 Kategorien, die da sind:

1. Privater **Wohnungsbau** (1-2-3 Familienhäuser, Doppel- und Reihenhäuser, Siedlungsbau, etc.)
2. Verdichtetes Bauen, **Städtebau**
3. **Objektbau** (Kindergärten, Schulen, Ärztehäuser)
4. **Gewerbebau** (Produktion, Einkaufszentren, Werkstätten, Büros, ...)
5. **Technologien** und **Teilbereiche** (Lebensqualität, Energie, Abwasser, Müll, Mobilität, ...)

Zu Beginn beschränkt sich der Wettbewerb auf die erste Kategorie (siehe dazu auch Seite 31).

In den Kategorien 2 bis 5 können Planungen und bereits realisierte Projekte vorgestellt werden. Diese werden von einer Jury geprüft und ggf. als empfehlenswertes Projekt in der jeweiligen Kategorie, mit in die Datenbank aufgenommen und der Öffentlichkeit vorgestellt.

Die allerersten Teilnehmer seit der Auftaktveranstaltung

... waren *Baufritz*, *Korger Lehmhaus*, *Sonnenkraft*, *Bio-Solarhaus* und *Projekt OEKOTOP* (-> S. 45). Mittlerweile sind deutlich mehr Unternehmen mit dabei, so dass beim TPH-W die ganze Typenspanne der deutschen Bauwirtschaft vertreten ist und der Hausinteressent eine gute Übersicht erhält.

Dies zeigt dabei deutlich, dass wohngesundes und rundum nachhaltiges Bauen und Wohnen keine „Träumerei“ neuzeitlicher „Ökos“ sind, sondern eine jahrtausendealte Menschheitstradition, die nach wie vor von verantwortungsbewussten kleinen und großen, jüngeren und älteren Unternehmen weiterentwickelt und zu finanzierbaren Konditionen angeboten wird.

Entscheidungshilfe

Nicht jeder kann sich unter Berücksichtigung der TPH-W Mindestanforderungen ein neues Haus leisten! Dafür haben wir in Deutschland auch gar nicht genug Platz. Bevor man einen Kompromiss macht und diesen mit Gesundheit und Wertverlust bezahlt, ist der Kauf einer substantiell guten Altimmoblie und eine Modernisierung unter Berücksichtigung der TPH-W Kriterien definitiv vorzuziehen.

Ebenso sollten Bauherren mit einem „engen“ Budget, die Vorteile einer Bauherrngemeinschaft für RH/DH mit gemeinsamer Wärme-/Energiegewinnung in Erwägung ziehen.

Oder man erkennt, dass eigentlich eine GUTE Eigentumswohnung am Besten den persönlichen Anforderungen, Bedürfnissen und Möglichkeiten entspricht - oder eine GUTE Wohnung, etc. zur Miete.

Entscheidend ist, GUTES ist nicht das Billigste, aber auch nicht das Teuerste, hat aber dennoch seinen (allgemein bezahlbaren) Preis. Im Rahmen angemessener Ansprüche hinsichtlich Wohnfläche/Komfort und Miete/Eigentum in Bezug zu den eigenen Möglichkeiten ist es schon gestern und heute finanzierbar, JEDEM



Wolfgang Ruske, Vorstand der WorldFutureProjects Foundation und Mitinitiator des TPH-W bei der Eröffnung der Auftaktveranstaltung.

Wolfgang Ruske (63) studierte in Rosenheim Holzbau, entdeckte dabei den Journalismus und war dann 40 Jahre lang, als angesehener Fachpublizist mit weit über 1.000 Veröffentlichungen und vielen Auszeichnungen tätig. Hauptaugenmerk galt von Anbeginn an, dem gesunden, energieeffizienten und nachhaltigen Bauen, vorzugsweise mit Holz. Seit 2009 engagiert sich Wolfgang Ruske hauptsächlich im Rahmen gemeinnütziger Aufgaben, sowie im Bereich Kunst, Kultur und Gesundheit.

www.ruske-pr.de und worldfutureprojects.org

Menschen ein gesundes Leben in nachhaltigem Wohnraum zu gewährleisten.

Der TPH-W dient nicht nur den Häuslebauern und angehenden Besitzern einer Altimmoblie oder Eigentumswohnung, sondern bietet auch Mietern wichtige Tipps und Orientierungspunkte bei der Wohnungswahl, Gestaltung und Einrichtung.

Fazit

Menschen die sich für wertiges und gesundes Bauen und Wohnen interessieren, erhalten beim TPH-W zum Jahresende eine bisher wirklich einzigartige, kompetente und zuverlässige Entscheidungshilfe.

Wir, die Redaktion, freuen uns schon heute darauf, in den nächsten Ausgaben über weitere Besonderheiten des TPH-W und vor allem dann auch über die Ergebnisse zu berichten. ←

Weiterführende Informationen

- www.theperfecthouse.org
- www.uba.de (viele gute Infos zum Thema Schadstoffe)
- www.fnr.de (kostenlose Beratung: Naturbaustoffe & mehr)
- www.sentinel-haus.eu (Institut für Wohngesundheits)
- Leseempfehlung S.: 15-27, 34-44, 126, 140

Nachwachsende Rohstoffe auf Deutschlandtour

ROADSHOW ZUM THEMA BAUEN & WOHNEN

Von Robert Schuh



WANDERAUSSTELLUNG
BAUEN UND WOHNEN
MIT NACHWACHSENDEN
ROHSTOFFEN
DEUTSCHLANDTOUR
2011-2012

Welcher Bauherr ist nicht überfordert von der Vielzahl der Möglichkeiten ein Haus zu bauen oder zu sanieren?

Wer sich über nachhaltige Alternativen informieren will, dem hilft der Staat!

Die Wanderausstellung BAUnatour zeigt die Eigenschaften von Baustoffen aus nachwachsenden Rohstoffen und ökologischen Baukonzepten.

Bereits drei Jahre ist die "BAUnatour" mit ihrer mobilen Box unterwegs und schon in über 40 deutschen Städten zu Gast gewesen.

Die Ausstellung, gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz wird realisiert durch dessen Projektträger, die Fachagentur Nachwachsende Rohstoffe (FNR) e. V.

Die als "Mobile Home" konzipierte Infobox zeigt, dass ökologische Baumaterialien heute höchste bauliche Ansprüche erfüllen und auch in ästhetischer Hinsicht immer häufiger "die erste Wahl" sind.

Wer baut oder renoviert muss mit den Entscheidungen, die vor der Bauphase getroffen werden, lange leben. Eine gründliche und umfassende Planung zahlt sich aus. Gerade ökologische Baustoffe rücken die Vorteile von nachhaltigen Produkten in den Lebensmittelpunkt der Menschen.

Die BAUnatour bietet die Gelegenheit, sich über die gesamte Vielfalt an nachwachsenden Rohstoffen zum Bauen zu informieren.

Interessierte finden eine große Bandbreite an Exponaten, die Schnittmodelle und Wandaufbauten machen die Wirkung nachvollziehbar.

Ein Schwerpunkt beschäftigt sich mit dem Holzbau, weitere Materialien sind Flachs, Schafwolle oder Hanf. Ebenso zeigt die Infobox Möglichkeiten zur Gestaltung, z.B. aus Parkett, Sisal oder Kork, dazu Naturfarben und Putze aus Lehm oder Kalk in vielen Farben.

Neben umfassenden Infobroschüren werden zahlreiche Muster zum Anschauen, Anfassen und Vergleichen gezeigt.

Auch das Thema Heizen mit Holz und die energetische Gebäudesanierung wird aufgegriffen.

Besucher sollten die Gelegenheit einer neutralen Fachberatung nutzen und dabei individuelle Fragen stellen.

Die Ausstellung versteht sich auch als Informationsplattform für Kinder und Jugendliche. Sie hält Infos und Unterrichtskonzepte für alle Schularten bereit.

Durch regionale Kooperationen schafft BAUnatour für die Fachleute vor Ort ein Forum, um mit den Bürgern in Kontakt zu treten.

Seit dem Start der Tour im Sommer 2009 informierten sich rund 30.000 Besucher. Auch in 2012 ist die Infobox, die selbst zu über 90 % aus nachwachsenden Rohstoffen gebaut ist, wieder bundesweit unterwegs. ←

Termine & weitere Informationen

- www.bau-natour.de und www.fnr.de (kostenlose Beratung)
- Verantwortliche Organisation: Lomi PR GbR, T: 0176 - 6232 3240

[Zum Inhalt](#)

!Aha!-Ratgeber / Empfehlung der Redaktion:

Anzeigen-Fläche 10

210 X 100

Hier könnte Print und Online Ihre Anzeige stehen!

Informationen zu Leistungen, Verbreitung und Konditionen (Mediadaten) stehen bei www.anzeigen.aha-magazine.com zur Ansicht und Download zur Verfügung. Direkte Auskunft erhalten Sie telefonisch unter 077 24 - 94 999 05 oder per Email an anzeigen@aha-magazine.com.

Ökologisch Dämmen - aber richtig!

UNTERTITEL

Information zum Text und Inhalt

Zeichen ca.: 1.500-1.700

3-spaltig

033a
53 X 40
Rohstoff

033b
53 X 40
Herstellung

Dämmstoffvorstellung

Rohstoff/Herkunft/Herstellung - Bauphysikalische Eigenschaften - Besondere Vorteile: Material, öko-sozial, Verarbeitung, Lebenszeit/Haltbarkeit, Rückbau-Recycling - ... wunderbarer Baustoff mit vielen nützlichen Eigenschaften = empfehlenswerte und unterm Strich sogar günstige Investition!

033c
53 X 40
Produktan-
sicht Detail

Dieser Beitrag erscheint mit der
Veröffentlichung als Print-Ausgabe

033e
52 X 40
Anwendung 1

033d
53 X 40
Produktansicht verpackt

033f
52 X 40
Anwendung 2

033g
52 X 40
Anwendung 3

033h
52 X 40
Anwendung 4

Weiterführende Informationen

→ www.hersteller.de
www.

Luftdichtigkeit

ENERGIE SPAREN UND FEHLER VERMEIDEN

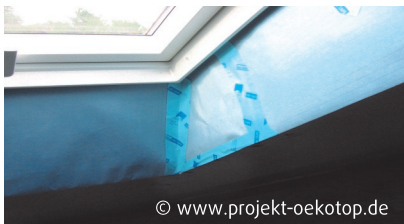
Die Wirkung aller Wärmedämmungen beruht auf den Luft-einschlüssen im Dämmmaterial. Voraussetzung für die dämmende Wirkung dieser Lufteinschlüsse ist deren Schutz vor Luftbewegung. Deshalb ist bei der idealen Dämmkonstruktion der Dämmstoff allseitig abgeschlossen:

Außen winddicht - innen luftdicht!

Ein Beispiel aus dem Alltag

Ein locker gestrickter Wollpullover ist nicht winddicht. Der Wind dringt in die Dämmebene ein, kühlt diese aus, uns wird es kalt und wir frieren.

Eine gut wärmende Jacke oder ein Mantel benötigen eine winddichte Oberfläche, einen Gürtel oder Taillenzug, Handgelenkbünde, sowie einen gut anliegenden Kragen. Nur wenn diese Bedingungen erfüllt sind, kann sich ein Wärmepolster bilden, weil ansonsten die Wärme durch die ganzen Öffnungen entwindet. Trotz dickem Futter wird es kalt. Oder anders: Gerade die Luftdichtigkeit eines Zeltes garantiert Bergsteigern das Überleben.



© www.projekt-oekotop.de

Zurück zum Haus

Stellen Sie sich vor: Ein Spalt, so breit wie ein Streichholz und 10 m lang, ergibt eine Fläche, so groß wie eine Postkarte. Dabei sind 10 m nicht viel! Schnell kommt da eine Fläche von der Größe eines kleinen Fensters zusammen. Unnötig hohe Heizkosten sind die Folge.

Eine andere Gefahr ist die Bildung von Schimmel. Durch Ritzen und Spalten entweicht nicht nur warme Luft, sondern mit ihr auch Feuchtigkeit. Diese Feuchtigkeit kondensiert im kühleren Umfeld (Dämmung, Konstruktion) und bildet Schimmel, dessen Sporen hochgradig allergie- und krebs-erregend sind (siehe auch S. 15 - 27) und das Gebäude schädigen.

Grundlagen der Luftdichtigkeit

Luftdichtigkeit gilt für alle atmungs-aktiven, diffusionsoffenen und geschlossenen Bautypen. Der Bautyp entscheidet darüber, ob ein Luftwechsel erfolgen darf und wenn ja, wie viel durch die Luftdichtigkeitsebene ausgetauscht werden darf (Wirkung als Dampf-Sperre oder -Bremsen). Dabei sind die Funktionen einer guten Dampfbremse mit unserer Haut vergleichbar.

Darauf müssen Sie achten

Die Luftdichtigkeit wird innenseitig meistens in Form einer Folie oder aus



© www.projekt-oekotop.de

dickem Papier mit Glasfaserarmierung hergestellt, gelegentlich auch durch Plattenmaterial. Dabei ist es jedoch entscheidend, dass Platte oder Folie optimal auf die gesamte Wand- und Dachkonstruktion abgestimmt sind. Ebenso wichtig ist die fachmännische und gewissenhafte Ausführung. Vieles ist in Eigenleistung möglich, aber trotzdem sollte ein kompetenter Fachmann beratend einbezogen werden. Außerdem ist die Qualität des Produktes wichtig. Es lohnt sich nicht, ein paar Cent einzusparen, wenn anschließend die Wohnqualität leidet.

Empfehlenswerte Literatur zum Thema Bauphysik bietet ProClima, der wohl beste Anbieter von Luftdichtigkeitssystemen. Das kostenlose Handbuch ProClima Wissen liefert verständliche Konstruktionsbeispiele und praktische Anleitungen zum Thema Bauphysik.

Wichtig ist die richtige Testmethode: Nur bei Blowerdoor-Tests mit Wärmebildkontrolle sieht man auch evtl. vorhandene bauliche Mängel und bauphysikalische bzw. wohngesundheitliche Problemzonen (bei Sanierung ggf. auch vorher)! ←

Weiterführende Informationen

→ www.flib.de (Fachverband)
www.proclima.de (-> Handbuch!)

!Aha!-Ratgeber / Empfehlung der Redaktion:

Schützen Sie Ihre Gesundheit

durch wohngesundes Bauen und Sanieren – planbar und rechtssicher mit dem Sentinel-Haus® Konzept.



Wir beraten und schulen umfassend zum Thema Wohngesundheit.

Sentinel-Haus® Institut

+49 (0) 761 590 481-70 | www.sentinel-haus.eu



Geschlossen, diffusionsoffen, atmungsaktiv?

Diffusion bedeutet die Durchdringung eines Stoffes durch einen anderen. Rein physikalisch ist aber jeder Stoff „diffusionsoffen“. Manche Substanzen diffundieren dabei sogar durch Glas.

Anders beim Bauen: Die Bauphysik unterscheidet bei der Außenhülle geschlossene, diffusionsoffene und atmungsaktive Bautypen, unabhängig davon, ob sie aus Holz, Stein oder Anderem bestehen.

Geschlossene Bautypen bestehen aus Baustoffen wie Beton, Kalksandstein, Glasfassaden, den meisten klebstoffgebundenen Holzwerkstoffplatten und vielen Kunststoffdämmplatten. Sie bedürfen immer eines Lüftungssystems, vorzugsweise in Verbindung mit einer Wärmerückgewinnungsanlage. Hier besteht bei mangelnder Lüftung und durch Verkeimung der Leitungen eine relativ hohe Schimmel- bzw. Schadstoffgefahr (gute Lüftungssysteme garantieren Keimfreiheit).

Luftdichte, diffusionsoffene und energieeffiziente Gebäudehüllen ermöglichen einen langsamen und

flächigen Luftaustausch. Die **Luftwechselrate** liegt zwischen 0,3 und 1,5 (Maximalwert). Der Wert 1,0 bedeutet, dass die eingeschlossene Luft in einer Stunde einmal ausgetauscht wird. Ein Lüftungssystem ist bei gelegentlicher Stoßlüftung durch Öffnen der Fenster nicht notwendig (geringe Schimmelgefahr). Diffusionsoffene Bau- und Dämmstoffe sind z. B. Gasbeton („Ytong-Steine“), Ton („Poroton-Steine“), Lehm, Holz und Holzweichfaserplatten (verfilzte Holzfasern), Kalkputze, Naturdämmstoffe, Kalkputze, usw.

Atmungsaktive Häuser sind ebenso luftdicht, verfügen dazu aber meist über einen von innen nach außen diffusionsoffeneren Wandaufbau mit einer außenseitigen Hinterlüftungsebene (z. B. S. 45). Die Schimmelbildungsgefahr ist sehr gering. ←

Weiterführende Informationen

→ <http://wiki.proclima.com> (Wissen)
www.fnr.de (sehr empfehlenswert)
www.projekt-oekotop.de (Beispiel)

Folgen von Fehlentscheidungen

Die meisten vor 2000 gebauten Gebäude haben eine Luftwechselrate von 5,0 bis 15,0 und mehr. Der Heizbedarf ist deshalb, trotz z. T. ganz guter Dämmung entsprechend hoch. Eine luftdichte Gebäudehülle trägt entscheidend zur Energieeffizienz eines Hauses bei. Hinsichtlich Luftdichtigkeit und Bautyp ist eine verantwortungsbewusste Kompetenz und eine gewissenhafte Ausführung entscheidend.

Jeder Fehler in diesem Bereich kann durch Schimmelbildung z. T. lebensbedrohliche bzw. stark gesundheitsgefährdende Folgen haben und die Gebäudekonstruktion schädigen. Schimmelsporen verursachen nachweislich Allergien, Krebs, Störungen des Hormonsystems und des Stoffwechsels, Herz-Kreislauf-

Probleme, Kopfschmerzen, Seh- und Konzentrationsstörungen.

Eine andere Gefahr entsteht durch chemische Emissionen aus Plastikfolien, Kunststoffprodukten, Farben, Lacken, Klebern und Fasern. Ausführliche Informationen zum Thema Wohngesundheit finden Sie von S. 15 - 27.

Im Schadensfall ist meist mit hohem Sanierungsaufwand oder deutlichem Wertverlust zu rechnen. Vermeiden ist besser als erleiden. Beratung und Hilfe bieten Baubiologen, Schadstoffingenieure und Umweltmediziner. ←

Weiterführende Informationen

→ www.uba.de (Schimmel-Ratgeber)
www.biomes.eu
www.ibn.de (Baubiologie)

Bester Schutz vor Bauschäden und Schimmel

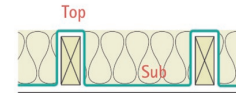


INTELLO®

Hochleistungs-Dampfbremse
 ... für maximale Sicherheit
 Feuchtevariabler s_d -Wert
 0,25 bis >10 m

DASATOP

Sanierungs-Dampfbremse
 Optimiert für die Sub-and-Top-Verlegung von außen. Schnell, einfach, sicher! Siehe auch „Sanierungs-Studie“ im neuen WISSEN 2010/11.



Fordern Sie kostenfrei an:

→ **NEU: pro clima „WISSEN 2010/11“**
 Der große Leitfaden mit 372 Seiten
 Bauphysik, Magazin, Systeme, Produkte,
 Details, Service uvm.

www.proclima.de



!Aha!-Ratgeber / Empfehlungen der Redaktion ↑ ↓

Anzeigen-Fläche 13 70 X 145

Hier könnte Print und Online Ihre
Anzeige stehen!

Informationen zu Leistungen, Verbreitung und Konditionen (Metadaten) stehen bei www.anzeigen.aha-magazine.com zur Ansicht und Download zur Verfügung. Direkte Auskunft erhalten Sie telefonisch unter 077 24 – 94 999 05 oder per Email an anzeigen@aha-magazine.com.

!Aha!-Ratgeber / Empfehlung der Redaktion:

Anzeigen-Fläche 14

70 X 257

Hier könnte Print und Online Ihre Anzeige stehen!

Informationen zu Leistungen, Verbreitung und Konditionen (Mediadaten) stehen bei www.anzeigen.aha-magazine.com zur Ansicht und Download zur Verfügung.

Direkte Auskunft erhalten Sie telefonisch unter 077 24 – 94 999 05 oder per Email an anzeigen@aha-magazine.com.

Überschrift

UNTERÜBERSCHRIFT

Vorspanntext

Kurze Baustoffvorstellung mit besonderen Vorteilen

Information zum Text und Inhalt:

Zeichen ca.: 1.200-1.500

3-spaltig

Inhalt:

Produktvorstellung und Verarbeitung

036a

52 X 40

Vorher

036b

53 X 40

1. Etappe

Dieser Beitrag erscheint
mit der Veröffentlichung
als Print-Ausgabe

036c

52 X 40

2. Etappe

036d

53 X 40

3. Etappe

036e

52 X 40

Fertig

Weiterführende Informationen

→ www.xy.de (Hersteller)
www.fnr.de (Naturbaustoffberatung)

Null-/PLUS-Energie Standard

STATT PASSIV – EIN STRATEGIEWECHSEL?

Über 30 Jahre hat es gedauert, bis das Passivhaus angemessene Anerkennung fand. Ein tolles Konzept, ein langer Weg, doch jetzt, wo es allgemein akzeptiert wird, scheint es überholt.

Bis vor zehn Jahren stand die Einsparung der Heizenergie durch Dämmung im Vordergrund. Ebenso waren bis vor fünf bis zehn Jahren Pelletsheizung, thermische Solarkollektoren und vor allem Photovoltaiksysteme noch sehr teuer. Diese Technologien sind heute deutlich günstiger, während die Kosten für Dämmstoffe, Glas und Arbeit in diesem Zeitraum gestiegen sind.

NULL-/Plus statt Passiv?

Nehmen wir ein solides Architektenhaus in guter Niedrigenergiebauweise (30 kWh/m²/a) mit ca. 140 qm Wohnfläche und kalkulieren die zur Erreichung vom Passivhausstandard zusätzlichen Kosten für zusätzliche Dämmung (plus 80 - 100 %), dreifache Verglasung, etc. wohlbemerkt, ohne



!Aha!-Ratgeber / Empfehlung der Redaktion:

Wärmerückgewinnungsanlage, Lüftungssystem und eine Zusatzheizung. Betrachten wir die Gesamtkosten und das Ergebnis, dann stellen wir fest, dass ein gutes Niedrigenergiehaus mit Pelletsheizung, thermischer Solaranlage, sowie einer 3 kWp Photovoltaikanlage nicht teurer, sondern z. T. sogar günstiger ist. Denn: Pro Jahr benötigt ein gutes Niedrigenergiehaus zwar immer noch 1 - 1,5 t Pellets. Die PV-Anlage produziert aber ca. 3.000 kWh Strom im Jahr. Bei einem Strompreis



von 24 Ct/kWh reicht die Einsparung von 1.500 kWh aus, um die Pellets und den Anlagenstrom auszugleichen.

Die anderen 1.500 kWh sind ein echtes Plus und dienen dem Haushalt oder der Energieversorgung des Elektromobils (siehe Seite 64). (sm)

Das Ziel nicht aus den Augen verlieren

Bei all unserer Bereitschaft, durch Dämmung, Heizungsmodernisierung oder Neubau Energie zu sparen, darf das eigentliche Ziel, nämlich ein effizienterer Energie- und Ressourcenverbrauch, unser CO₂ Fußabdruck, im Ganzen nicht aus dem Auge verloren werden.

Häufig sind wir nur auf einen einzelnen Punkt fokussiert und lassen dabei die Zusammenhänge, Wechselwirkungen und Folgen (siehe Titelthema) unserer Investitionen außer Acht.

Daher ist es auch schon bei kleinen Investitionen im Bereich Bauen und Wohnen hinsichtlich Energieeinsparung empfehlenswert, die jeweiligen Maßnahmen als Teilaspekt im Zuge einer persönlichen Gesamtentwicklung zu betrachten (-> Energieerzeugung).

Eine einfache und interessante „Milchmädchenrechnung“ auf Seite 64 verdeutlicht dabei nicht nur den enormen finanziellen Vorteil, sondern auch die Wichtigkeit eines persönlichen Gesamtkonzepts, bei der jede Investition ggf. Schritt-für-Schritt nicht nur für sich selbst einen Vorteil schafft, sondern auch zu einer positiven Gesamtwirkung im Verbund mit bereits vorhandenen und zukünftigen Komponenten beiträgt.

Nicht zuletzt bieten sich dem Einzelnen allein durch das tägliche Nutzungs- und Konsumverhalten Einsparpotentiale beim Energie- und Ressourcenverbrauch von 30 - 70 %. ←

Leseempfehlung

→ Seite 49, 57, 126

Zum Inhalt

Anzeigen-Fläche 15
210 X 75

Hier könnte Print und Online Ihre Anzeige stehen!

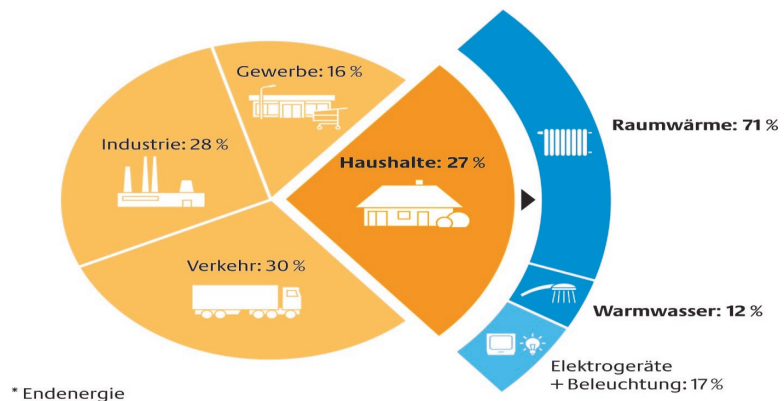
Informationen zu Leistungen, Verbreitung und Konditionen (Mediadaten) stehen bei www.anzeigen.aha-magazine.com zur Ansicht und Download zur Verfügung. Direkte Auskunft erhalten Sie telefonisch unter 077 24 – 94 999 05 oder per Email an anzeigen@aha-magazine.com.

Sinnvoll Modernisieren

WICHTIGE REGELN FÜR
DAS RICHTIGE WIE

Wer verbraucht in Deutschland die meiste Energie*?

Energieverbrauch der Heizung oftmals unterschätzt



Quelle: dena / Energiedaten BMWI

Im Zuge von Energieeinsparung und der Reduzierung der Heizkosten überlegen sich viele Besitzer von Häusern und Wohnungen, diese zu modernisieren.

Das dient nicht nur der Umwelt, sondern auch der Werterhaltung und zahlt sich durch deutliche finanzielle Einsparungen aus. Allerdings gibt es einige Fallstricke, die es zu beachten gilt. Ansonsten verlieren Sie viel Geld und büßen vielleicht sogar noch Ihre Gesundheit ein (-> Titelthema).

Auch, wenn sich Vieles in Eigenleistung machen lässt: Wer modernisieren will, braucht einen Experten, am besten einen erfahrenen Energieberater bzw. Planer oder Ingenieur.

Kompetent und effizient

Ein Fachmann untersucht das Gebäude nach dem Bauzustand und ermittelt den Energiebedarf auf Grund des tatsächlichen Verbrauches (Kosten: 150,- bis 800,- €). Bei Bedarf wird noch jemand für einen Luftdichtheitstest mit Wärmebild hinzugezogen (Kosten: 300,- bis 500,- €).

Daraufhin wird ein Gebäudezustandsbericht mit einem Konzeptvorschlag erstellt. Dabei sollten folgende Punkte mit einbezogen werden:

- Gebäudemängel
- Zustand der Haustechnik
- Fördermöglichkeiten
- finanzieller Spielraum
- andere Maßnahmen und Wünsche (Umbau, Ausbau, Renovierung)
- zukünftige Modernisierungen

Den Kern vom Gesamtkonzept bildet eine individuelle Prioritätenliste. Wichtig ist die Spürbarkeit jeder Maßnahme im einzelnen und deren Ergänzungsfähigkeit (z.B. Leerrohre für eine zukünftige Solaranlage oder Glasfaserkabel u.s.w.).

Als Faustformel (nicht generell) empfiehlt sich, bei Modernisierungen folgende Reihenfolge einzuhalten:

1. Beratung und Gebäudeprüfung
2. Luftdichtheit
3. Dämmung
4. Haustechnik (Heizung)
5. Energiegewinnung

Manchmal lassen sich aber auch durch neue energieintensive Stromspargeräte (Herd, Backofen, Geschirrspülmaschine, Kühlschrank, Waschmaschine, Trockner, Multimedia, Computer) mehr Energie und Geld einsparen, als durch eine neue Heizung.

Die solarthermische und CO₂-neutrale Erwärmung von Brauchwasser und Heizung ist gewiss sinnvoll. Zuvor sollte aber die Luftdichtheit und eine Mindestdämmung in den Wohnräumen gewährleistet sein.



Oder statt 30.000,- € in eine Vollwärmeschutz-Dämmung und neue Fenster zu investieren, die die Heizungskosten um 500,- € bis 800,- € im Jahr mindern, könnte eine 5 kWp-Photovoltaikanlage für 20.000,- € die gesamten Stromkosten abdecken und sogar noch einen E-Roller mit Strom versorgen.

Fazit

Sie sehen, es gibt viele Möglichkeiten, entscheidend ist das richtige und individualisierte Konzept für Sie!

Wer beim Modernisieren am falschen Ort spart oder dem falschen „guten Tipp“ vertraut, begeht einen großen Fehler und kann sehr viel Geld verlieren. Teure Fehlentscheidungen auf Grund mangelnden Fachwissens und fehlerhafter Ausführung bzw. falscher Produkte sind vermeidbar!

Wer die Arbeit fachmännisch ausführt ist irrelevant, ausschlaggebend für eine effiziente und spürbar wirksame Modernisierung ist die Kompetenz und ein stimmiges Gesamtkonzept.

Gute Beratung ist auch gar nicht so teuer und lohnt sich schon ab einem Investitionsvolumen von 1.000,- €. Meist können sich schon durch Material- und Handwerkerempfehlungen die Beratungskosten einspielen. ←

Weiterführende Informationen

→ www.umweltbundesamt.de
www.dena.de
www.das-energieportal.de
www.energieberatung-regional.de

Farben und Wohlbefinden

TEIL 1: EINFÜHRUNG

Was wäre eine Welt ohne Farben?

Ob an uns oder um uns herum, im Außen- oder Innenbereich, Farben berühren unsere Seele. Sie wirken auf unser Befinden und beeinflussen unsere Leistungsfähigkeit.

Selbst in einer Mietwohnung genießen wir den gelegentlichen „Tapetenwechsel“ bei der Wandgestaltung. Verschiedenste Mal-, Wisch-, Wickel- und Spachteltechniken eröffnen vielseitige Gestaltungsmöglichkeiten mit Farben.



Konventionelle Farben, Lacke, Lasuren

Diese Farben ob wasserlöslich oder nicht enthalten in den meisten Fällen künstlich, komplexe petrochemische Substanzen, die z. T. selbst sehr schädlich sind. Auf Grund mangelnder Erfahrungswerte kann aber vor allem die Bildung von stark gesundheitsschädigenden Stoffen durch unbekannte Wechselwirkungen mit anderen petrochemisch-künstlichen Ausgasungen nicht ausgeschlossen werden (bzw. ist sehr wahrscheinlich).



Natürliche Farben, Lacke und Lasuren

Die Farbechtheit, Dauerhaftigkeit und Überstreichbarkeit von Naturfarben steht qualitativ den petrochemischen schon lange nicht mehr nach.

Grundbestandteile sogenannter Naturfarben sind unter anderem: Bindemittel, Pigmente, Lösemittel, Füll- und Hilfsstoffe, nur eben aus natürlichen Ausgangsstoffen. Hinzu kommt eine durchgehend nachhaltige Wertschöpfung. Das gilt von der umweltfreundlichen Rohstoffherzeugung über Herstellung und Vermarktung unter Berücksichtigung von Fair-Trade und Fair-Business, bis hin zum Endkunden.



Eine Besonderheit sind Lehmfarben. Diese sind heute visuell nicht mehr von anderen unterscheidbar, tragen aber zu einer Verbesserung der Luftqualität bei (besser noch auf Lehmputzunterlage).

Auch natürliche Stoffe können die Gesundheit schädigen! Orangenöle z. B. können ab einer bestimmten Konzentration Allergien verursachen. Dabei ist unsere eigene Sensorik wie unser Geruchssinn ein sehr guter Indikator. Wenn etwas „unangenehm“ riecht oder so stark in der Luft ist, dass es „stinkt“, dann können wir davon ausgehen, dass es auch unserer Gesundheit nicht zuträglich ist. Z. B.: ein Tropfen Orangenöl in einer Duftschale schafft ein angenehmes

Darauf sollten Sie achten

Auch natürliche Stoffe können die Gesundheit schädigen! Orangenöle z. B. können ab einer bestimmten Konzentration Allergien verursachen. Dabei ist unsere eigene Sensorik wie unser Geruchssinn ein sehr guter Indikator. Wenn etwas „unangenehm“ riecht oder so stark in der Luft ist, dass es „stinkt“, dann können wir davon ausgehen, dass es auch unserer Gesundheit nicht zuträglich ist. Z. B.: ein Tropfen Orangenöl in einer Duftschale schafft ein angenehmes



Raumaroma. Drei Tropfen sind eventuell schon zu viel. Als Teil einer Oberflächenbeschichtung oder als Reinigungsmittel ist es meistens viel zu viel.

Zu viel, egal wovon, ist aber ungesund und wie in diesem Beispiel schon richtig gefährlich.

Nahezu alle etablierten Naturfarbenhersteller verfügen über ein großes substanzielles und medizinisches Erfahrungspotential. Dabei sind sie sich der gesundheitlichen Wechselwirkungen und ihrer Verantwortung gegenüber Mitmensch und Umwelt bewusst.

Kennen Allergiker die auslösenden Stoffe (Tests), dann kann Ihnen jeder Naturfarbenhersteller genau sagen, ob sein Produkt auch speziell für die Betroffenen empfehlenswert ist oder nicht (kompetente Produktberatung).

Orientierung

Eine gute Vorauswahl bietet 'Ökotest'. Wer aber wirklich sicher sein will, der

- orientiert sich an Labels wie 'natureplus', 'eco-Institut' und 'LGA-Schadstoffgeprüft'. (Bei fast allen anderen Zertifikaten sind Gesundheitsschädigungen nicht ausgeschlossen.) Siehe S. 140-141.
- achtet auf verbindliche Herstellerangaben hinsichtlich der Wohngeundheit bzw. auf Hinweise wie „Für Allergiker geeignet“. Solche Aussagen sind rechtsverbindlich!

Farben sind schön! Viel schöner sind Farben aber noch, wenn sie auch gesund sind! Tipp: S. 15 - 27, 44 ←

Weiterführende Informationen

→ www.oekotest.de
www.fnr.de (kostenlose Beratung)
www.umweltbundesamt.de
www.natureplus.org

Linoleum

RENAISSANCE EINES NATURBELAGS

Sie suchen einen glatten, pflegeleichten und schönen Bodenbelag und haben keine Lust auf Schädigungen des Hormonhaushalts und andere gesundheitsgefährdende Stoffe, wie sie Bodenbeläge aus PVC und Ähnlichem enthalten?

Dann ist Linoleum genau das Richtige! Dank seiner hervorragenden Materialeigenschaften und seiner natürlichen Zusammensetzung zählt Linoleum heute immer häufiger zu den bevorzugten Bodenbelägen. Vor allem angesichts einer gestiegenen Nachfrage nach ökologischen, nachhaltigen und wohngesunden Produkten kann Linoleum punkten.

Bestandteile von Linoleum (Fotos: © Forbo Flooring)



Lein bzw. Leinöl



Kalksteinmehl



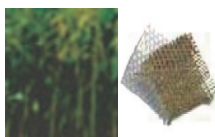
Natur-/Baumharze



Farbpigmente



Holzmehl & Kork



Jute

Für Mensch und Umwelt

Mehr als 140 Jahre lang konnte sich dieser robuste Belag seine Rezeptur aus nachwachsenden Rohstoffen bewahren. Seine positive Öko-Bilanz macht ihn, neben Massivholzdielenböden, zu einem der umweltfreundlichsten Bodenbeläge überhaupt.

Linoleum ist aufgrund der Materialzusammensetzung, der positiven Lebenszyklusanalyse und der extremen Langlebigkeit ein besonders nachhaltiger und wohngesunder Bodenbelag. Denn Linoleum besteht zu 100 % aus natürlichen Rohstoffen. Zudem wird heute Linoleum dank modernster Fertigungstechniken energieeffizient und umweltschonend hergestellt. Beispielsweise verfügen die gesamten Linoleum-Kollektionen von Anbietern wie 'Forbo', 'Armstrong' und weitere über hochwertige Stoffanalysen und Zertifizierungen. 'Forbo' Linoleum ist sogar 'natureplus' und 'WWF' zertifiziert.

Hauptbestandteil von Linoleum ist **Leinöl**, das durch Pressung aus Flachssamen gewonnen wird. Das Öl oxidiert zu einer dickflüssigen Masse und bildet die Basis des Linoleums. **Naturharze** werden als Bindemittel eingesetzt und verleihen Linoleum zusammen mit dem Leinöl die gewünschte Strapazierfähigkeit und Flexibilität. Sehr fein gemahlener **Kalkstein** (und je nach Hersteller auch **Kork**) definiert die spezifische Dichte des Linoleums. **Holzmehl** wird eingesetzt, um die Pigmente zu binden, die Farbechtheit zu gewährleisten und die Oberfläche zu glätten. Die schönen Farben entstehen aus gesundheitlich unbedenklichen **Pigmenten**, die keine giftigen Schwermetalle



© Forbo Flooring

Ambiente pur - mit vielfältigen 'Lino'-Designs

wie Blei oder Kadmium enthalten. Natürliche **Jute** dient als Trägermaterial. Am Ende seiner, mit Holzböden vergleichbaren, langen Lebensdauer ist Linoleum sogar problemlos kompostierbar.

Ein Bodenbelag für alle

Linoleum gibt es heute in sehr vielen schönen Farben und Mustern. Akzente durch Intarsien bieten reichhaltige Möglichkeiten für ästhetische Kreativität in jedem Bereich. Mit einem Preis ab 20 € pro qm liegt Linoleum zwischen Teppich und Holzfußböden bzw. Fliesen und ist damit auch für kleine Budgets ein erschwinglicher und trotzdem hochwertiger Bodenbelag. ←

Weiterführende Informationen

→ www.forbo-flooring.de (Hersteller)
www.armstrong.de (Hersteller)
www.fnr.de (kostenlose Beratung)
www.natureplus.org (Zertifizierer)

Anzeigen-Fläche 16

170 X 55

Hier könnte Print und Online Ihre Anzeige stehen!

Informationen zu Leistungen, Verbreitung und Konditionen (Mediadaten) stehen bei www.anzeigen.aha-magazine.com zur Ansicht und Download zur Verfügung. Direkte Auskunft erhalten Sie telefonisch unter 077 24 – 94 999 05 oder per Email an anzeigen@aha-magazine.com.



© Team7, www.firnhaber.de

Eine einwandfrei-nachhaltige Innenausstattung ist heute visuell nicht mehr von einer konventionellen (ggf. schadstoffbelasteten) unterscheidbar.

Wohngesunde Möbel

Gesundheit ist unser höchstes Gut. Unbelastete Raumluft ist ein wesentlicher Garant für ein gesundes Leben. Hinsichtlich der Raumluft spielt die Inneneinrichtung eine entscheidende Rolle (S. 15 - S. 27).

Auch im Bereich Möbel und Innenausstattung gibt es Anbieter, die sich ihrer Verantwortung gegenüber Mensch und Umwelt bewusst waren und sind!

Ob Betten, Schränke, Sofas, Tische, Küchen, aus Naturholz, furniert, geölt, selbst lasierte und lackierte Oberflächen, Lederbezüge, Textil- und Schaumstoffe - all dies steht heute auch in wohngesundheitlich unbedenklicher Qualität zur Verfügung.

Visuell ist kein Unterschied zu kon-

ventionellen Angeboten erkennbar. Dasselbe gilt auch für den Preis. Wer das „Billigste“ sucht, der bezahlt mit schlechter Qualität (kurze Nutzungsdauer) und mit seiner Gesundheit. Wer nicht das Billigste sucht, sondern bereit ist, seine Wahl im preislichen Mittelfeld zu treffen, stellt schnell fest, dass der wohngesundheitliche Aspekt kostenseitig nahezu irrelevant ist!

Schließlich entsteht der Endkundenpreis nicht alleine durch die Ausgangsstoffe, sondern vor allem durch die Fertigung/Arbeitszeit, die Kosten für den Handel (Werbung, Verkaufsräume, Mitarbeiter, unternehmerisches Konzept) und den veranschlagten Gewinn.

Empfehlungen
Denken Sie beim Kauf immer an Ihre Gesundheit. Was nützt Ihnen der schönste Möbelstück, wenn es Ihnen und Ihren Kindern schadet? Achten Sie daher auf

- entsprechende Labels/Zertifikate (siehe auch Seite 140 - 141)
- klare Aussagen, wie z. B. eine schriftlich fixierte Wohngesundheitsgarantie oder Vergleichbares seitens des Unternehmens

... FÜR JEDEN GESCHMACK

- regionale Fertigung mit regionalen Rohstoffen (Herkunftsnachweis)
- nach Tarif bezahlte Mitarbeiter
- die Verwendung erneuerbarer Energien bzw. Ökostrom

Nebenbei erhält der Kunde bei schadstofffreier Innenausstattung in den meisten Fällen auch eine im Vergleich deutlich höhere Verarbeitungsqualität. In Hinsicht auf die damit verbundene Solidität, längere Nutzungsdauer und einem entsprechenden Wiederverkaufswert, sind wohngesunde Möbel eine empfehlenswerte Investition.

Fazit

Die Vielfalt im Designangebot lebensfreundlicher Innenausstattung ist heute nahezu unbegrenzt und bietet allen Einkommensschichten ein reichhaltiges Repertoire. ←

Weiterführende Informationen

- www.oekocontrol.com
- www.eco-institut.de
- Leseempfehlung:
- S. 44 (Sicherheit - Innenraum)
- S. 140 (Empfehlenswerte Labels)
- S. 15-27 (Titelthema)



© Team7, www.firnhaber.de

Anzeigen-Fläche 17

170 X 55

Hier könnte Print und Online Ihre Anzeige stehen!

Informationen zu Leistungen, Verbreitung und Konditionen (Mediadaten) stehen bei www.anzeigen.aha-magazine.com zur Ansicht und Download zur Verfügung. Direkte Auskunft erhalten Sie telefonisch unter 077 24 – 94 999 05 oder per Email an anzeigen@aha-magazine.com.

Sicherheit

HILFE BEI DER WOHNRAUMGESTALTUNG

Von Wolfgang Ruske

Wohnen, arbeiten, schlafen - rund 80 % seiner Zeit verbringt der Mensch in Innenräumen. Grund genug, auf eine gute Qualität der Innenraumluft zu achten. Auch beim Endverbraucher wird dieser Aspekt beim Kauf seiner Produkte immer wichtiger. Da es kaum gesetzliche Vorgaben gibt, können aussagekräftige Qualitätslabel eine wichtige Entscheidungshilfe sein.

Die europäische Gesetzgebung und die geltenden Normen für Bau- und Einrichtungsprodukte enthalten derzeit keine oder nur allgemeine Anforderungen hinsichtlich des Gesundheitsschutzes. Dies will die europäische Kommission aber, zumindest für Bauprodukte, zukünftig normativ ändern.

Im Falle des berühmten Stoffes Formaldehyd haben einzelne europäische Länder seit längerem Grenzwerte für bestimmte Produkte definiert. Leider ist Formaldehyd aber nicht der einzige Stoff, der aus Produkten emittieren kann. Wie im Titelthema (S. 15 - 27) ausführlich behandelt, gibt es eine Reihe chemischer Emissionen (u. a. flüchtige organische Substanzen, englisch: VOC), die die Innenraumluft belasten können.

Erste Schritte zur gesetzlichen Berücksichtigung der Wohngesundheit wurden bereits veranlasst.

Seit 2004 gilt in Deutschland für Aufenthaltsräume, dass elastische, textile und Laminat-Bodenbeläge eine

bauaufsichtliche Zulassung aus Gründen des Gesundheitsschutzes benötigen. Holzfußböden, Parkette und Parkettlacke benötigen diese ab 2011.

Im Rahmen dieser bauaufsichtlichen Zulassung wird geprüft, dass die Produkte die vorgegebenen Emissionsgrenzwerte einhalten.

Weitere Produktbereiche sollen folgen.

Für alle anderen Produkte, wie Farben, Tapeten oder auch Bestandteile der Inneneinrichtung, gibt es bezüglich Gesundheitsschutz (noch) keine vergleichbaren gesetzlich geregelten Mindestanforderungen.

Daher entscheiden sich immer mehr verantwortungsbewusste Produkthersteller dafür, ihre Produkte mit Qualitätslabeln auszustatten, um hinsichtlich der gesundheitlichen Unbedenklichkeit Aussagen zu treffen.

Allerdings sind heute im Bereich Bauen und Wohnen über 300 Labels mit den verschiedensten Schwerpunkten vertreten, wobei die Zahl der



© Lukaszfus/shutterstock

wohngesundheitlich Orientierten verschwindend gering ist.

Das älteste und sicherlich bekannteste Label ist der Blaue Engel, der je nach Produktart bestimmte Schadstoff- und Emissionsgrenzwerte vorgibt.

Im Bereich von Bauprodukten und Bodenbelägen gehen z.B. die Prüfzeichen des eco-Institut in Köln und natureplus hinsichtlich Prüfumfang und Grenzwerten noch einen Schritt weiter und prüfen auch die Einzelstoffe der jeweiligen Produkte. Bei Möbel und Einrichtungsgegenständen kennzeichnet unter anderem das Ökokontrol-Siegel gesundheitlich empfehlenswerte Produkte.

Gesundheitsbewusste Leser finden auf den Seiten 140 und 141 eine Zusammenstellung empfehlenswerter Labels, Siegel und Zertifikate, zu allen wichtigen Lebensbereichen. ←

Weiterführende Informationen

→ www.umweltbundesamt.de
www.eco-institut.de, www.natureplus.org
www.oekocontrol.com

Zum Inhalt

!Aha!-Ratgeber / Empfehlung der Redaktion:

Anzeigen-Fläche 18

210 X 75

Hier könnte Print und Online Ihre Anzeige stehen!

Informationen zu Leistungen, Verbreitung und Konditionen (Mediadaten) stehen bei www.anzeigen.aha-magazine.com zur Ansicht und Download zur Verfügung. Direkte Auskunft erhalten Sie telefonisch unter 077 24 – 94 999 05 oder per Email an anzeigen@aha-magazine.com.

Projekt OEKOTOP

DURCHDACHTE HÄUSER MIT WOHNGESUNDHEITSGARANTIE

Eigentlich begann alles mit einem Unfall. Ein junger Mann und Familienvater, selbstständig in der Altbauusanierung tätig, brach sich 1997 bei einem Judo-Wettkampf das Genick. Wie durch ein Wunder hat er dies überlebt, war dann aber fast ein Jahr halbseitig gelähmt. In dieser Zeit hatte er eine Vision und es entstand ein Grundkonzept für das perfekte Haus.

Eine konstruktive Lösung zur Vermeidung von Ritzen und Spalten im Holzbau wurde entwickelt und im Jahr 2000 mit einem Patent geschützt (über 20 Schutzansprüche). Diese Technik führt zu einem außerordentlichen Schallschutz und ermöglicht das Bauen ohne tragende Innenwände.

Lösungen statt Kompromisse

Außer der bautechnisch und bauphysikalisch einwandfreien Konstruktion eines perfekten Hauses, galt es auch, die Kriterien der Gesundheit, Nachhaltigkeit, Energieeffizienz sowie einen optimalen Kundennutzen zu berücksichtigen. Ziel war, alle Aspekte in einer kompromisslosen Synthese zu vereinen.

Was für eine Kette gilt, gilt auch für ein Haus. Es ist nur so gut wie das jeweils schwächste Glied.

Bei 'Projekt Oekotop Häusern' gibt es kein „schwächstes Glied“. Alle Details, wie Baustoffe und Komponenten



Wenn das Ganze mehr ist, als die Summe seiner Teile ...

sowie Innenausstattung sind, mit viel Sachverstand und Erfahrung optimal aufeinander abgestimmt. Der hohe Anspruch zeigt sich in der Bereitschaft Verantwortung, auch im Bereich Wohngesundheit zu übernehmen.



Schlagzeilen

Diese Leistungen fanden international Anerkennung. In Irland wurde im Rahmen einer TV-Dokumentation über Oekotop berichtet - mit einer Ein-

„Bei korrekter Nutzung wird kein gesunder Mensch durch ein 'Projekt Oekotop Haus' krank. Andernfalls übernehmen wir die Verantwortung!“

schaltquote von über 60 %.

Alle 'Projekt Oekotop Häuser' beinhalten eine in Europa einzigartige schriftliche Wohngesundheitsgarantie.

Warum auch nicht? Wenn man berücksichtigt wie lange Menschen schon Häuser bauen, sollte man dies als Standard voraussetzen. Die abschließenden Schadstoffmessungen bieten gesundheitsbewussten Menschen und Allergikern eine weitere Sicherheit.

Die Preise für ein Null-/Plusenergie Projekt Oekotop Haus mit 180 qm WFL, 10 qm Solaranlage, Pelletsheizung und 3 - 5 kWp Photovoltaikanlage beginnen (ab OK Kellerdecke/Betonplatte) bei 2.500,- €/qm - bezugsbereit! Das bedeutet wohngesundes und wertiges Bauen zu einem finanzierbaren und beispielhaften Preis-Leistungsverhältnis.

Das große Potential für betreute Eigenleistung bietet auch Bauherren mit kleinerem Budget eine erschwingliche Option. Dabei wird die Eigenleistung in die Gewährleistung integriert.

Lego für Große: Über die einzigartige Holzkonstruktion und dem verblüffenden Eigenleistungspotential berichten wir in der nächsten Ausgabe. ←

Weiterführende Informationen

→ www.projekt-oekotop.de

Auch die Küche ist auf Wunsch in die Wohn-Gesundheitsgarantie mit eingeschlossen



© www.ruske-pr.de

Überschrift

UNTERTITEL

Bild: o46a
Unternehmer/In

Bildbeschreibung

Text

2-splig

2.200—2.500 Zeichen einschl. Leerzeichen

Zitat/Motto
vom
Portraitierten

Dieser Beitrag erscheint mit der
Veröffentlichung als Print-Ausgabe

Bildbeschreibung

Bild: o46b
Frei

Weiterführende Informationen

→ [www.](#)
[www.](#)



Kurz & Bündig

Wussten Sie ...

... dass die großen Stromkonzerne die Einspeisung erneuerbarer Energien in unser Stromnetz mit Nachdruck verhindern?

... dass in Schleswig-Holstein oft bis zu 30 % der Windkraftanlagen zwangsabgeschaltet werden müssen? Der Grund: Die konventionellen Stromkonzerne überfluten das Stromnetz mit Energie aus Atom- und Kohlekraftwerke - und geben keine Netzkapazitäten für die erneuerbaren Energien frei.

... dass Norwegen mit Strom heizt und selbst Autobahnen Nachts beleuchtet und z. T. elektrisch beheizt werden — und trotzdem noch zu viel Energie hat?

... dass Norwegen über Hunderte von Wasserkraftwerken, Stauseen und Windkraftanlagen verfügt und damit ganz Deutschland mit Strom aus erneuerbaren Energien versorgen könnte? www.norger.biz

...dass 4/5 der Gewinne aller strom- und treibstoffproduzierenden Unternehmen in Europa reichen würde, um die Umstellung auf erneuerbare Energien in ganz Europa und 70 % Afrikas innerhalb von 10 Jahren zu finanzieren?

... dass allein der "Castor-Transport" (Atommüll) nach Gorleben im Oktober 2010 den Steuerzahler 50 Mio. € kostete. Damit hätte man 26 Windräder mit je 2 Megawatt bauen können - sauberer Strom für ca. 22.000 Haushalte!

Stellen Sie sich mal vor

Täglich werden 13 Millionen Liter Erdöl und ca. 14,7 Milliarden Kilo Stein- und Braunkohle verbraucht!

Durch die Verbrennung von fossilen Energieträgern entstehen Jahr für Jahr ca. 25 Milliarden Tonnen Treibhausgase (siehe Kasten).

In den letzten 40 Jahren stieg der CO₂-Anteil in der Luft um 22 %. Der volkswirtschaftliche Schaden und die lokalen bis globalen Folgen sind nicht absehbar!

Wie viel sind eigentlich 25 Milliarden Tonnen Treibhausgas?

Die Entfernung Erde - Mond beträgt rund 384.000 km.

Das sind 384 Millionen Meter.

25 Mrd. geteilt durch 384 Mio. ergeben rund 65.

Stellen Sie sich nun eine Fläche mit 65 Quadratmetern vor: Das sind 8m x 8m oder 6,5m x 10m, welches der Grundfläche von einem schönen Reihenhaus entspricht.

Und da steht ein Turm aus Wasser ...

... von hier bis zum Mond!



© Gerd Altmann, pixelio

2009 lag der Anteil der erneuerbaren Energien bei 10,4 %. Damit wurden 108 Mio. Tonnen CO₂ weniger produziert.

Wer hätte das gedacht?

Würde man den Atommüll, der durch 1 Mal elektrisch rasieren entsteht, mit der Nahrung einnehmen, stiege die Radioaktivität im Körper um das 200.000fache!

Bis heute entstanden in Deutschland im Bereich erneuerbare Energien 340.000 Arbeitsplätze, Tendenz deutlich steigend!

Erneuerbare Energien boomen auch global! Deutschland ist weltweit einer der Top-20 Marktführer.

China ist führend im Bereich Elektromobilität. Bis Ende 2011 beabsichtigt Chinas größter Elektro-Autohersteller BYD (Build Your Dream) den Markteintritt in Europa und Deutschland.

Wer kann das verantworten?

Plutonium ist radioaktiv und extrem giftig! 6 Tonnen können 6 Mrd. Menschen töten. Einige Institute sprechen von nur 3 kg.

Auch Uran und seine Spaltprodukte sind hochgiftig, vor allem durch Kontakt, Wasser, Nahrung oder durch Einatmen. Selbst die schlimmste Seu-

che ist im schlimmsten Fall nur bei bestimmten Arten übertragbar. Pest- und Ebola-Viren sind im Vergleich mit Radioaktivität geradezu harmlos. Radioaktivität verseucht wirklich alles, wie z. B. Menschen, Tiere, Pflanzen, Steine, Plastik und Metall, auf sehr lange Zeit!

Jod 131 war die Hauptquelle für die radioaktive Verseuchung in Deutschland durch Tschernobyl. Die Gesamtmenge, die in der Bundesrepublik niederging, passt in einen Fingerhut!

In Deutschland lagern 13.400 Tonnen hochradioaktiver Atommüll.

In den letzten 50 Jahren wurden rund 100.000 Tonnen z. T. hochradioaktiver Atommüll in Stahlfässern im Meer versenkt!

Plutonium hat eine Halbwertszeit (HWZ) von 24.400 Jahren. Uran 235 hat eine HWZ von 700 Mio. Jahren.

Die Pyramiden sind über 5.000 Jahre alt und könnten vielleicht nochmal 5.000 Jahre überdauern, vielleicht sogar 10.000. - So lange halten weder Stahl noch Beton!

Doch es gibt Schlimmeres:

In die Erde gepumptes CO₂ aus Kohlekraftwerken zerfällt dagegen nie. CO₂-Endlager müssen EWIG halten!

Was kostet unser Strom ...

... TATSÄCHLICH UND WER BEZAHLT?

Unsere gesamte Zivilisation basiert heute auf der Nutzung von Strom. Stellen wir uns einmal vor, dass es von einem Tag zum anderen weltweit keinen Strom mehr gäbe - die Folgen wären mit keinem Weltkrieg vergleichbar.

Zur Zeit kostet die Kilowattstunde (kWh) Strom rund 21 bis 25 Ct. Drastische Strompreiserhöhungen sind absehbar. Als Grund werden die Umlagen für erneuerbare Energien aufgeführt. Aber stimmt denn das?

Was kostet unser Strom tatsächlich? Um diese Frage beantworten zu können, muss man einerseits zukünftige Entwicklungen berücksichtigen, wie z.B. die Verknappung fossiler Energieträger, den CO₂ Ausstoß, Klimawandel, mangelnde Endlagerstätten für radioaktiven Müll aus Kernkraftwerken mit allen Risiken und Folgen. Andererseits muss man wissen, wie unser Strompreis entsteht bzw. wie er sich zusammensetzt.

Hier eine Aufschlüsselung pro kWh:

- 6,5 Ct reiner Strompreis
- 5-7 Ct Netzentgelte
- 1,3 - 2,4 Ct Landnutzungsgebühr für Städte und Gemeinden
- 3,6 Ct Umlage für erneuerbare Energien
- 19 % Mehrwertsteuer

Das ergibt zusammen 21 - 25 Ct/kWh.

Tatsächlich kostet die kWh Strom aus bereits amortisierten Kraftwerken gerade mal 1,5 Ct, bei Kernkraftwerken ca. 3 Ct. Die Differenz zu 6,5 Ct

sind reiner Gewinn. Der tägliche Gewinn von nur einem AKW liegt bei ca. 1,5 Millionen Euro! Kein Wunder, dass die großen Energiekonzerne sich um Laufzeitverlängerungen bemühen!

Strom aus deutschen Windparks kostet bis zu 8,5 Ct - ohne jede Förderung! Das sind gerade mal 3 Ct pro kWh mehr. Ist ein Windrad nach 10 bis 15 Jahren bezahlt, kostet der Strom nur noch 1 bis 2 Ct für Wartungsarbeiten und erbringt somit eine gute Rendite für die Anleger!

Übrigens, die Kernkraft wurde bis heute mit 204 Mrd. Euro bezuschusst. Während der ersten 20 Jahre wurde jede Kilowattstunde so mit sagenhaften 102 Ct gefördert. Die bisherigen und zukünftigen Subventionen für Kohle, Öl und Gaskraftwerke stehen denen der Kernkraft nicht wesentlich nach.

Womit wurden und werden all diese Förderungen bzw. „verborgenen Kosten“ finanziert? - Wer bezahlt das?

Richtig! Sie und ich! Ob wir wollen oder nicht! Dazu kommen über kurz oder lang die Kosten für Atommülllagerung, die Schäden durch fossiles CO₂ wie Naturkatastrophen durch Klimawandel, Artensterben, sozial bedingte Unruhen usw.. Einige Studien beziffern die externen Kosten für Atomstrom auf bis zu 2,70 Euro pro Kilowattstunde und wer kann schon sagen, was die Bergung eines verrotten Atommüllbehälters in 100, 500 oder 5.000 Jahren kostet? Oder die Dekontamination von verstrahltem



Grund- und Trinkwasser? Auch diese Kosten trägt der Steuerzahler.

Ein weiteres Beispiel: Ein modernes 1.000-MW-Braunkohlekraftwerk kostet rund 1,1 Mrd. Euro. Für diesen Preis ließen sich auch Windkraftanlagen mit der selben Leistung errichten. Ein Kohlekraftwerk produziert neben Strom aber auch unerwünschtes CO₂ und benötigt dauerhaft Brennstoff. Sonne, Wind und Abwasser (Biogas) sind dagegen umsonst!

Allein mit ca. 80 % der Gewinne der Betreiber von AKW, Braunkohle und Gas sowie von fossilen Treibstoffen ließe sich in den nächsten 15 bis 20 Jahren ein Umstieg auf 100 % erneuerbare Energien finanzieren was aber nicht geschieht!

Also am besten Ökostrom von Anbietern kaufen (ab 22 ct), die ihren Gewinn auch wieder in erneuerbare Energien investieren.

Wir Verbraucher entscheiden. Denn wir bestimmen, wer unser Geld bekommt (S. 58, S. 120). (hb) ←

Weiterführende Informationen

→ www.energyautonomy.org
www.naturstrom.de

Zum Inhalt

!Aha!-Ratgeber / Empfehlung der Redaktion:

Anzeigen-Fläche 19

210 X 75

Hier könnte Print und Online Ihre Anzeige stehen!

Informationen zu Leistungen, Verbreitung und Konditionen (Mediadaten) stehen bei www.anzeigen.aha-magazine.com zur Ansicht und Download zur Verfügung. Direkte Auskunft erhalten Sie telefonisch unter 077 24 – 94 999 05 oder per Email an anzeigen@aha-magazine.com.



© - Gemeinde Morbach



© Gemeinde Morbach (Biogasanlage)

Morbach – mit Energie Zukunft gestalten

VOM MUNITIONSDEPOT ZUR ENERGIELANDSCHAFT

Ein Beitrag von Carola Hoffmann und Volker Eidems

Schafe weiden unter Solaranlagen, seltene Orchideen wuchern unter Windrädern – dies ist mehr als ein idyllisches Bild. Das Beispiel der Energielandschaft Morbach in Rheinland-Pfalz zeigt, dass der Umstieg auf erneuerbare Energien möglich ist. Die Gemeinde beliefert über den eigenen Bedarf hinweg auch bundesweit 10.000 Haushalte mit sauberem Strom.

300 %*
Erneuerbare
Energien
in nur
8 Jahren!

Die verbandsfreie Gemeinde Morbach mit ihren 19 Dörfern und 11.000 Einwohnern demonstriert eindrucksvoll, dass eine Energiewende realisierbar ist. Denn während sich Politik, Wirtschaft und Wissenschaft streiten, ob der Umstieg auf erneuerbare Energien bis 2050 machbar ist und zu welchem Preis, erzeugte die Energielandschaft Morbach im Jahr 2010 etwa 50 Millionen kWh Strom und 10,5 Millionen kWh Wärme. Dabei wurden ca. 32.500 Tonnen CO₂ eingespart.

Wie alles begann

1995 gab die amerikanische Regierung ein 146 Hektar großes Gelände an die Gemeinde Morbach-Wenigerath zurück. 38 Jahre lang befand sich hier das größte europäische Munitionsdepot der US-Luftwaffe, jede Menge Land, über dessen Nutzung die Gemeinde nun entscheiden sollte. Unterschiedlichste Konzepte

wurden erwogen und auch in der Bevölkerung sehr kontrovers diskutiert. Schließlich entstand im Jahr 2000 parteiübergreifend die Idee, das brach liegende Gelände für die Gewinnung von Energie aus Wind, Sonne und Biomasse zu nutzen.

Ausschlaggebend für diese Entscheidung waren, neben der Technik auch, die Möglichkeiten der regionalen Wertschöpfung durch dezentrale Energiegewinnung sowie die Schaffung von Arbeitsplätzen. Hinzu kam, dass alle Gutachten und Versuchsergebnisse erfolgversprechend waren und sich ein erfahrener Investor fand – 2002 wurde die Energielandschaft Morbach ins Leben gerufen.

Vom Munitionsdepot zur gewinnbringenden Energielandschaft – die Gemeinde Morbach zeigt den Weg: Nach nur acht Jahren produziert die Energielandschaft drei Mal mehr saubere Energie, als die eigenen Haushalte benötigen (cah). → S. 51

*=Private
Haushalte

!Aha!-Ratgeber / Empfehlung der Redaktion:

Zum Inhalt

Anzeigen-Fläche 20 210 X 75

Hier könnte Print und Online Ihre Anzeige stehen!

Informationen zu Leistungen, Verbreitung und Konditionen (Mediadaten) stehen bei www.anzeigen.aha-magazine.com zur Ansicht und Download zur Verfügung. Direkte Auskunft erhalten Sie telefonisch unter 077 24 – 94 999 05 oder per Email an anzeigen@aha-magazine.com.

Ob Sonne, Wind oder Biogas ...

JEDE ERNEUERBARE ENERGIEQUELLE WIRD GENUTZT

Wer die Energieversorgung einer Kommune vollständig aus erneuerbaren Energien decken will, darf keine regionale Ressource ungenutzt lassen. Das rheinland-pfälzische Morbach hat in seiner gleichnamigen „Energielandschaft“ diesen Leitspruch realisiert und baut weiter aus.

Bisher erzeugen

- 14 Windräder mit je 2 Megawatt Leistung,
- Photovoltaikanlagen mit einer Jahresleistung von 1 Mio. Kilowattstunden (kWh),
- 1 Biogasanlage und 1 Holzheizkraftwerk pro Jahr 50 Mio. kWh Strom und 10,5 Mio. kWh Wärme.

Neben den 4.400 eigenen Haushalten in Morbach werden rund 8.600 weitere Haushalte in ganz Deutschland mit sauberem Strom versorgt.

Details aus der Praxis

Als Eingangsrohstoffe für die Biogasanlage dienen Gülle, Mais, Gras und Getreidepflanzen, zurück bleiben Gärreste, die die Landwirte der Gemeinde wieder als Dünger auf ihren Feldern einsetzen. Dieser Stoffkreislauf ist beispielhaft für das gesamte Konzept in Morbach: Prozessbedingte Verluste werden soweit wie möglich minimiert, der Nutzen maximiert.

Zur Umsetzung einer optimalen Synergie wurde in der Energielandschaft auch Raum für Gewerbeunternehmen zur Etablierung ökologisch-innovativer Unternehmen geschaffen.

Die Holzabfälle einer Holz-Blockhausfirma, die für den Bau ihrer Häuser Nadelholz aus nachhaltigem Anbau verwendet, werden im Holzheizwerk energetisch genutzt. Die Abwärme der Biogasanlage und die Wärme eines Holzheizwerkes dienen zur Trocknung



© Gemeinde Morbach

In 8 Jahren kamen über 24.000 Besucher aus über 70 Ländern!

von Säge-Restholz, welches in einer Produktionsanlage zu Holzpellets verarbeitet wird.

Ein Unternehmen zeigt mit zwei solaren Trinkwasseraufbereitungsanlagen, wie man allein mit der Kraft der Sonne verschmutztes Wasser als Trinkwasser aufbereiten kann. Seit August 2009 werden von einer weiteren Firma in der Energielandschaft auch Biomasseöfen angeboten. Büro-, Ausstellungs- und Verkaufsräume befinden sich unweit der Pelletsproduktion, was auch hier zu Synergieeffekten führt.

Resonanzen

Zahlreiche Auszeichnungen für die Gemeinde belegen den Erfolg. Mehrere Benefizveranstaltungen in der Energielandschaft Morbach ermöglichten Entwicklungshilfeprojekte u. a. den Bau von solaren Trinkwassersanlagen.

Das in sich schlüssige und rundum nachhaltige Gesamtkonzept ist weltweit einmalig. Dies äußert sich auch in einem regelrechten „Energie-Tourismus“. 24.000 engagierte Fachleute, interessierte Politiker, aufgeschlossene Unternehmer, aber auch neugierige Privatleute aus über 70 Ländern haben bisher die Energielandschaft Morbach z. T. mit Reisebussen besucht und waren nachhaltig beeindruckt.

Um dieser unerwarteten Entwicklung gerecht zu werden, wurde 2010 ein eigenes Informationszentrum auf dem Gelände errichtet. (mw)

„Von der Vision zur Realisation“: → S. 52

Ministerpräsident Kurt Beck und Bürgermeister Gregor Eibes



© Gemeinde Morbach

Weiterführende Informationen

→ www.energielandschaft.de und www.morbach.de .
www.100-prozent-erneuerbar.de, www.juwi.de
www.energie-visionen.de, www.erneuerbareenergien.de,
www.fnr.de, www.uba.de

Von der Vision ...

... ZUR REALISATION

Energieautarke Gemeinden zählen nicht nur in Deutschland noch zu den großen Ausnahmen. Die Energielandschaft Morbach macht vor, wie ein schlüssiges Gesamtkonzept nachhaltig orientierte Bürger und Unternehmen mit Umwelt- und Klimaschutz vereint – und zudem auch zahlreiche Besucher anlockt.

Heute wird in der Energielandschaft im Jahresdurchschnitt drei Mal mehr Strom erzeugt, als die Haushalte des Ortes selber benötigen. Photovoltaikanlagen sowie thermische Solaranlagen auf privaten und kommunalen Dachflächen ergänzen die Solarkraft in der Gemeinde. Nebenbei verfügt die Energielandschaft über die höchste Artenvielfalt in der Region. Viele selten gewordene Pflanzen und Tiere fanden hier in den vergangenen Jahren einen neuen Lebensraum.

Das Projekt entstand im Jahr 2000 aufgrund einer Idee der Bauverwaltung durch Bürgermeister Gregor Eibes und wurde parteiübergreifend vom gesamten Gemeinderat beschlossen.

Mit dem IfaS-Institut als wissenschaftlicher Begleitung und der Firma *juwi* als Projektierer und Hauptinvestor fanden sich die richtigen Partner. Die Flächenplanung wurde vom Land Rheinland-Pfalz gefördert.

Dass sich dieser Umstieg auf erneuerbare Energien lohnt zeigen zwei Beispiele aus Morbach, die die Rentabilität für Morbach selber und darüber hinaus verdeutlichen:

- Finanziell durch Pachteinnahmen der Gemeinde durch die Energielandschaft, etwa 350.000 €/Jahr
- Durch Nutzung regional vorhandener Brennstoffe (Holzhackschnitzel, Rinde) bei der Nahwärmeversorgung verbleiben im Vergleich zu Heizöl etwa 1,5 Mio. € jährlich in der Region, die bei Heizölnutzung aus der Region abfließen würden (regionalen Wertschöpfung).

Informationszentrum der Morbacher Energielandschaft



© Gemeinde Morbach



© Gemeinde Morbach

Der Morbacher Gemeinderat bei einer Besprechung vor Ort

Und es geht weiter

Für das Jahr 2020 wurde ein neues Ziel gesetzt: Bis dahin soll der gesamte Energieverbrauch - also auch der von Industrie, dem öffentlichen Verkehr und der Wärmebedarf (Heizung und Warmwasser) - zu 100 % aus regenerativen Quellen stammen.

Konkret geplant ist eine weitere Nahwärmeversorgung auf der Basis von Holz.

Der Ausbau der Photovoltaikanlagen wird zur Zeit vorbereitet. Ebenso wird die Erweiterung der Windkraft in der Diskussion.

Erfolg macht attraktiv

Viele Städte und Gemeinden bemühen sich durch finanzielles Entgegenkommen und Steuererleichterungen, das Interesse von Unternehmen für eine Ansiedlung zu gewinnen.

Nicht so in Morbach. Morbach steht für Synergie, d. h. positive Wechselwirkungen zu Gunsten aller Beteiligten. Immer häufiger interessieren sich ökologisch orientierte Unternehmen für eine Ansiedlung im Gewerbegebiet des Morbacher Energieparks.

Ein innovatives Terra-Preta-Werk (siehe auch Seite 68) mit einer Jahresproduktion von 50.000 Tonnen Bodensubstrat wird demnächst ebenfalls gebaut.

Fazit

Dezentrale und regionale Energiegewinnung bringen - bei intelligenter Nutzung - erhebliche regionale Wertschöpfung. Ländliche Regionen können sich schon jetzt mit erneuerbaren Energien versorgen. Ob Wasserkraft, Windkraft, Erdwärme, Solarenergie, Bioabfall oder nachhaltige Biomassennutzung – es gibt viele Möglichkeiten. Insgesamt ist der 'Morbacher Weg' ökologisch und ökonomisch ein Erfolgsmodell, das allen ländlichen Kommunen empfohlen werden kann. Wie schon oft, wurden hier die Prognosen der Politik von den Realitäten überholt.

Beispiele wie diese zeigen, dass in Deutschland ein Umstieg auf 100 % erneuerbare Energien ohne weiteres in 15 bis 20 Jahren sogar mit Gewinn zu machen ist! ←

Weiterführende Informationen

→ Gemeinde Morbach: Michael Grehl, T: 06 533 / 71 - 317

→ www.energielandschaft.de und www.morbach.de

www.100-prozent-erneuerbar.de, www.juwi.de

Anzeigen-Fläche 21
210 x 297
oder 2x 210 x 145
(22a + 22b)

Hier könnte Print und Online Ihre Anzeige stehen!

Informationen zu Leistungen, Verbreitung und Konditionen (Mediadaten) stehen bei www.anzeigen.aha-magazine.com zur Ansicht und Download zur Verfügung.
Direkte Auskunft erhalten Sie telefonisch unter 077 24 – 94 999 05 oder
per Email an anzeigen@aha-magazine.com.

Photovoltaik

... LOHNT SICH

Reife Kornfelder und glückliche Kühe auf der Weide erfreuen unser Auge. Auch unser Hunger nach Energie bedarf der Sättigung. Erneuerbare Energien können nicht nur das Landschaftsbild bereichern, sondern uns auch einen dauerhaften wirtschaftlichen Mehrwert bescheren.

Auch dank der staatlich für 20 Jahre garantierten Einspeisevergütung ist eine PV-Anlage auf dem eigenen Dach nicht nur für die Umwelt, sondern auch für den Betreiber eine sichere Investition.

Selbst mit geringem Eigenkapital ist eine PV-Anlage durch Aufnahme eines zinsgünstigen Kredits, z. B. bei der KfW, der Umweltbank oder der örtlichen Hausbank finanzierbar. Auch die Beteiligung an sogenannten Bürgersolaranlagen ist schon mit kleinen Beträgen möglich, wenn man kein geeignetes Dach zur Verfügung hat.

Die Preise für Photovoltaik sinken schneller als die Absenkung der Vergütungssätze. Nach etwa 10 Jahren hat sich die Investition amortisiert. Die Betriebsdauer liegt in der Regel bei 30-50 Jahren. Es kann bei derzeitigen Verhältnissen mit einer Rendite von 5-8 % gerechnet werden. Dies ist abhängig von der Finanzierung und vom Ertrag der Anlage (Region, Dachausrichtung und Einstrahlungsverhältnisse). Doch selbst ohne Einspeisevergütung macht PV Sinn. Auf Basis der heutigen Strompreise würde es 20 Jahre dauern, bis sich eine PV-Anlage auszahlt, aber wer weiß, wie sich die Strompreise noch entwickeln.

Günstiger wird Strom gewiss nicht und die Sonne gibt es umsonst! (gm)



© Ingo Anstötz, www.pixelio.de



© RainerSturm, pixelio

100 % Made in Germany

Erneuerbare Energien sind die Zukunft! Neben Windkraft und Biogas gehört dabei auch die Photovoltaik zu den glücklichen Gewinnern. Diese positive Entwicklung begann mit dem 100.000-Dächer-Programm und wurde mit dem Fördersystem des EEG (Erneuerbaren Energien Gesetz) fortgesetzt. Aber auch das immer stärker werdende Umweltbewusstsein in der Bevölkerung sowie die unabsehbaren Folgen und Kosten durch die Atomkraft trugen und tragen zu einer rasanten Entwicklung bei.

So stieg die in Deutschland installierte Leistung von 2005 bis 2010 um 2.100 % (Quelle: BMU).

War Deutschland bislang schon im Bereich Know-How und Forschung führend, hat sich in den letzten 10 Jahren auch eine wirtschaftlich effiziente PV-Modulfertigung etabliert. Zudem ist beim Anlagenkauf nicht allein der PV-Modulpreis entscheidend. Hinzu kommen die Gestelle, Verkabelung, Wechselrichter etc. sowie Montage- und Anschlusskosten. Gerade in Anbetracht der Investitionshöhe bedürfen auch die Qualität der Technik, ein langfristiger Service, bessere Kulanz - wenn z. B. ein Modul-Umtausch notwendig wird - und die Förderung der heimischen Wirtschaft einer angemessenen Berücksichtigung.

Hier sind die deutschen Modulhersteller wesentlich besser aufgestellt. Außerdem kann man sich darüber hin-

aus sicher sein, dass faire Löhne gezahlt, die Menschenrechte respektiert, die Umweltbelastungen so gering wie möglich gehalten und die positive CO₂-Bilanz nicht durch lange Transportwege verschlechtert wird.

Das Geld und die Wertschöpfung generell bleiben im Land. Die deutschen Firmen können in neue, noch effizientere Technologien investieren und bleiben damit auch in Zukunft konkurrenzfähig.

Ein ebenfalls wichtiger Aspekt dabei ist auch die Entstehung neuer, sicherer und qualifizierter Arbeitsplätze! Bis heute fanden 65.000 Menschen im Bereich der Photovoltaik eine neue Beschäftigung. Die Tendenz ist deutlich steigend. Eine Rolle spielt dabei auch die Etablierung deutscher PV-Systeme als ein Spitzenreiter auf dem Weltmarkt bei solaren Großprojekten.

Hinsichtlich der rein finanziellen Gesamtkosten einer PV-Anlage wird heute Photovoltaik 100 % *Made in Germany* sogar günstiger als außereuropäische PV-Systeme - die öko-sozialen Synergien sind ein Extra-Bonus (gm) ←

Weiterführende Informationen

→ www.solarserver.de, www.photon.de,
www.photovoltaike-web.de
www.sonnenertrag.de
www.solarsolutionsnet.de
www.solaranlage.org

WIND ←

Windkraft

BOOMT!

Während die einen noch über die Wirtschaftlichkeit erneuerbarer Energien sinnieren, haben andere die Windkraft schon als Kapitalanlage erkannt. Gerade dank der Förderprogramme konnte sich in Deutschland eine effiziente Windkraftanlagenherstellung etablieren.

Bei 5 bis 12 % Rendite bietet sich selbst für Kleinanlegergemeinschaften eine nicht nur rentable, sondern auch öko-sozial vorbildliche und sichere Geldanlage. Denn hier sieht man, was mit dem angelegten Geld geschieht! Wie der Beitrag auf den Seiten 50 - 53 eindrucksvoll zeigt, sind Windparks auch für Kommunen eine einträgliche und vor allem zuverlässige Einnahmequelle (Pachteinnahmen, Beteiligungen). Die Zeit der Amortisation beträgt im Durchschnitt 10 - 15 Jahre, die Laufzeit gut 30 Jahre und länger. Kaum zu glauben, aber deutsche Windkraftanlagen sind weltweit sehr begehrt und haben sich zu einem wahren Exportschlager entwickelt. Der globale Marktanteil liegt bei über 70 %.

Haus-Systeme

Bei Haussystemen sieht es etwas anders aus. Die Kosten liegen bei ca. 3.000 - 5.000,- € pro Kilowatt installierter Leistung.

Auf Grund der unsteten Windverhältnisse und Luftverwirbelungen in Bodennähe/auf Dächern sind Kleinwindanlagen aber nicht ganz so effizient.

Bei einem Strompreis von ca. 0,23 € pro kWh ergibt sich ein durchschnittlicher Jahresertrag bzw. eine Einsparung in Höhe von 200 € bis 400 € - wohlgemerkt OHNE Einspeisevergütung! Auf dieser Basis errechnen sich Amortisierungszeiträume von 15 bis 25 Jahren.

Allerdings: Durch die zu erwartenden Preisreduzierungen für Klein-



© www.wind-energie.de

In Verbindung mit Photovoltaik und Biogas entstanden bis heute in Deutschland im Bereich erneuerbarer Energien über 300.000 Arbeitsplätze mit weiter deutlich steigender Tendenz. Die Einwände Einzelner hinsichtlich „Landschaftsverschandelung“ durch Windräder erinnern dabei stark an die Vorbehalte der englischen Landbevölkerung gegenüber den ersten Dampflokomotiven vorgestellt wurde: Zuerst wurden sie als Teufelswerk verschrien, jedoch schon bald gerne benutzt und gelobt.

Allen Unkenrufen zum Trotz: Mittlerweile produzieren alle in Deutschland laufenden Windkraftanlagen mit 26.387 MW so viel Strom wie 20 Atomkraftwerke - zuverlässig! ←



© Panum/shutterstock

Windanlagen und mit Sicherheit deutlichen Anhebungen der Energiepreise können sich die Amortisierungszeiträume für Kleinwindanlagen auf 5 bis 10 Jahre verkürzen.

Fazit: Kleinwindanlagen sind je nach Standort lohnenswert! Entscheidend ist eine kompetente Analyse und das jeweils richtige Anlagenkonzept. ←

Weiterführende Informationen

→ www.wind-energy-market.com/de/
www.wind-energie.de
www.kleinwindanlagen.de
www.erneuerbare-energien.de
www.bundesverband-kleinwindanlagen.de/

Anzeigen-Fläche 22

70 X 297

oder

2X

70 X 145

(23a + 23b)

Hier könnte Print und Online Ihre Anzeige stehen!

Informationen zu Leistungen, Verbreitung und Konditionen (Mediadaten) stehen bei www.anzeigen.aha-magazine.com zur Ansicht und Download zur Verfügung. Direkte Auskunft erhalten Sie telefonisch unter 077 24 – 94 999 05 oder per Email an anzeigen@aha-magazine.com.

Anzeigen-Fläche 23

70 X 145

Hier könnte Print und Online
Ihre Anzeige
stehen!

Informationen zu Leistungen, Verbreitung und Konditionen (Mediadaten) stehen bei www.anzeigen.aha-magazine.com zur Ansicht und Download zur Verfügung. Direkte Auskunft erhalten Sie telefonisch unter 077 24 – 94 999 05 oder per Email an anzeigen@aha-magazine.com.

!Aha!-Ratgeber / Empfehlungen der Redaktion ↑↓

Anzeigen-Fläche 24

70 X 145

Vergeben an
www.GPO-TEC.de

(Hersteller und Anbieter von:

Photovoltaik, Solarthermie, Pelletheizungen, Kaminöfen, Pufferspeicher, Peripherie)

Mein E-Bike

EIN ERFAHRUNGSBERICHT

Von Karin Schmeiser

Bewegung ist für mich ein Muss. Ich liebe die Natur und bin zu jeder Jahreszeit gerne draußen unterwegs.

Doch nach meinem Umzug in den Hochschwarzwald blieb das Fahrrad immer öfter in der Garage stehen. Der sportliche Ehrgeiz meiner Jugend war einer pragmatischen Vernunft gewichen: Bewegung ja, aber bitte ohne Schinderei! Dennoch war meine Freude eher verhalten, als eines Tages ein E-Bike vor der Tür stand.

Fahrrad fahren ist schön

Heute fristet die meiste Zeit mein Auto ein Schattendasein in der Garage.

Wenn ich dann locker und entspannt mit dem E-Bike die Steigungen bezwinde, dabei die wunderbare Landschaft des Südschwarzwaldes genieße, wird mir bewusst, wie herrlich das Fahrrad fahren selbst bei mir hier im Schwarzwald sein kann.

Auch unser 18jähriger Sohn hat Spaß am „Oma-Fahrrad“.



© www.diamantrad.com

„Das ist doch was für Rentner!“, war meine erste ungnädige Reaktion auf mein Geburtstagsgeschenk.

Energischer Druck von Seiten der Familie nötigte mich schlussendlich doch zu einer Testfahrt.

Als ich dann das erste Mal „unseren Hausberg“ mit 15 % Steigung hochradelte, war ich auf Anhieb begeistert, alle bisherigen Bedenken waren wie weggewischt.



© www.diamantrad.com

Seither radle ich die sieben km zu meiner Arbeit, kehre vollbepackt nach Hause zurück und schwitze nicht einmal. Besuche ich Freunde oder Familie, packe ich mein E-Bike in den Zug und lege die verbleibenden Strecken mit dem Rad zurück - im Gepäck das Ladegerät. So lassen sich auch mal längere Touren entspannt und stressfrei bewältigen.

Statt mitleidiger Blicke begegnet mir überwiegend Interesse von Seiten meiner Mitmenschen und immer häufiger sogar ein bisschen Neid.

Daheim wird der Akku natürlich mit Ökostrom aufgeladen,

Das ist entspannter Fahrspaß mit gutem Gewissen! ←

Clever mobil

IMMER POPULÄRER: ELEKTRO-RÄDER UND -ROLLER

Von Stefan Martin

Nein, ein E-Bike, auch 'Pedelec' genannt, ist kein exklusiver „Rentner-Spaß“.

Ja, Fahrräder mit Elektromotor gewinnen quer durch alle Altersklassen zunehmend an Popularität. Schon 2005 wurden in Deutschland laut Herstellerverbänden über 200.000 E-Bikes verkauft. Österreich bezuschusst den Kauf von E-Bikes mit bis zu 300,- €.

Mittlerweile sind E-Bikes bei fast allen Fahrradaniern im Programm. Ob Tourenräder, Trekking- oder Mountainbikes, E-Bikes gibt es für jeden Typ und Bedarf.

Ohne Führerschein und Versicherung sind E-Bikes auf eine Geschwindigkeit von 25 km/h begrenzt. Die Reichweite bewegt sich, mit einer Aufladung, je nach Modell von 30 bis deutlich über 100 km.

Die Kosten pro 100 km liegen bei wenigen Cent - billiger und ökologischer geht es fast nicht mehr.

Zum Vergleich: Der Verbrauch eines Mofas mit 2-/4-Taktmotor liegt mit 3 - 6 €/100 km 50 - 100mal höher, außerdem stinken die Abgase und belasten die Umwelt. Statt Motorgedröhn erklingt beim E-Bike ein leises Summen. Die Störanfälligkeit und der Wartungsaufwand sind verschwindend gering.

Die Nutzungsdauer der Akkus beträgt im Durchschnitt fünf Jahre, was im Durchschnitt einer Gesamtreichweite von mind. 30.000 km entspricht. Auch die Preise sind moderat. Durchaus gute und günstige Modelle beginnen im Discounter schon bei 700,-€.

Der Wartungsaufwand ist sehr gering



© Djem/shutterstock

Im regionalen Handel kosten E-Bikes je nach Anspruch und Ausführung 1.200 - 2.500,- €. Dafür ist aber auch kompetente Fachberatung und sehr guter Service inklusive.

E-Bikes sind eine perfekte Ergänzung zu unserer täglichen Mobilität und in vielen Fällen eine gute Alternative zum PKW. Ob in der Stadt oder auf dem Land, bei Gegenwind, starken Steigungen oder auch mit viel Gepäck, E-Bike fahren macht Spaß und ist ein wahrer Genuss.

Wer es schneller mag, dem stehen heute auch eine gute Auswahl von E-Rollern zur Auswahl.



© Alexander Chaikin/shutterstock

Immer mehr Städte bieten einen E-Bike-Verleih

Kaufberatung

E-Bikes sind ein Renner! Für Menschen mit sehr engem Budget und Schnäppchenjäger sind auch schon die Discounterangebote ab 700,-€ durchaus empfehlenswert. Chinesische E-Bikes beginnen vor allem in den Metropolen Asien Mofas und Mopeds abzulösen. Der geringe Preis bedeutet daher keine schlechtere Qualität, sondern entsteht durch hochwertige Massenfertigung.

Wer es sich jedoch leisten kann, dem sei der regionale Händler wärmstens empfohlen. Hier bekommen Sie kompetente Beratung, genießen eine große Auswahl, markenunabhängige Beratung und einen guten Service.

Vor allem, wenn es darum geht, persönlichem Geschmack und Anspruch bzw. Beanspruchung gerecht zu werden, ist der regionale Handel die einzig empfehlenswerte Option. Ratsam ist es, mindestens zwei bis drei Läden zu besuchen. Angebot und Service sind verschieden.

Wichtig: Grundsätzlich ist eine mindestens dreijährige Vollgarantie einschließlich Elektronik und Akku ein seriöses Muss. ←

Weiterführende Informationen

→ www.elektrofahrrad.net
www.bikesport.de/veloweb/elektro.html
<http://extraenergy.org>

Mit Kaufentscheidungen ...

... ERNEUERBARE ENERGIEN FÖRDERN

Von Stefan Martin

Hintergründe und Möglichkeiten, wie wir in unserem persönlichen Lebensbereich durch Umstieg auf Strom aus Erneuerbaren Energien verantwortlich handeln und sogar noch Geld sparen können, werden in den Beiträgen ab Seite 49 beschrieben.

Doch damit sind unsere Möglichkeiten noch längst nicht erschöpft. Wer sich an einen durchschnittlichen Preis orientiert, kann mit sehr vielen alltäglichen Kaufentscheidungen, die Verwendung von erneuerbaren Energien und den Umstieg fördern!

Verbraucher- und umweltfreundlich

Ein Beispiel aus dem Bereich Bekleidung verdeutlicht dies eindrucksvoll.

Earth Positive ist ein junges Mode-Label und könnte auch mit vielen anderen Anbietern, als Beispiel für ein neues, hinsichtlich Nachhaltigkeit und Gesundheit orientiertes Label-Bewusstsein bei Jugendlichen stehen.

Auch hier zeigt sich, dass mit Bio, Fair-Trade und erneuerbare Energien sogar noch spürbar Geld sparen lässt!

Wer sucht, der findet

Ob Möbel, Haushaltsgeräte, Nahrungsmittel oder wie hier beschrieben, Textilien, immer häufiger geben Hinweise wie „Hergestellt mit erneuerbaren Energien!“ Aufschluss auf die Herstellung und helfen bei der Kaufentscheidung. Bio & Fair-Trade ist oft selbstverständlich!

Preise am Beispiel SWEATSHIRT

- Carhartt, Emerica 45 - 65 €
- KIK (Discounter): ab 12 €
- BON BRIX (Versand): 15 - 35 €
- **EARTH POSITIVE:** 25 - 45 €

Alle o. g. Firmen produzieren in Niedriglohnländern. Im Fall von *Earth Positive* erweist sich dies für die Menschen vor Ort hinsichtlich Lebensqualität und Etablierung einer öko-sozialen Infrastruktur als großer Gewinn. Dabei wird bei der Herstellung in Indien ausschließlich Wind- und Solarenergie verwendet.

Trotzdem realisiert das Unternehmen im Vergleich zu etablierten konventionellen Mode-Labels, einen deutlich günstigeren Endpreis und bietet damit auch bei einem kleinem Budget einen hochwertigen und nachhaltigen Standard.

Earth Positive ist kein Einzelfall. Wer richtig schaut, findet in fast allen Lebensbereichen eine große Auswahl nachhaltig hergestellter Produkte und Leistungen, die mit erneuerbaren Energien hergestellt sind. Dabei können

Etikett vom Mode Label 'Earth Positive'



zwar nur die wenigsten Hersteller den benötigten Strom selber produzieren, aber wie der einzelne Verbraucher auch, kann jedes Unternehmen ganz einfach durch Wechsel des Stromanbieters Energie aus erneuerbaren Energien beziehen.

Fazit

Durch unsere Kaufentscheidungen können wir nicht nur erneuerbare Energien fördern, sondern es lohnt sich sogar im Hinblick einer ganzheitlichen und verantwortungsbewussten Wertigkeit!

Dazu gehören eine längere Freude am Produkt bzw. an der Leistung (gute Herstellungsqualität), der Erhalt unserer Gesundheit (schadstofffreie Bio-Qualität), sowie nicht zuletzt ein gutes Gewissen durch garantiert gute Lebensbedingungen aller Leistungsträger und den Erhalt einer lebenswerten Umwelt bei der Rohstoffgewinnung und Verarbeitung. ←

Weiterführende Informationen

- www.continentalclothing.de
- www.hessnatur.info
- Leseempfehlungen:
- S. 48 - 49 (Kurzinfos, Strompreis)
- S. 120 (Bewusster Konsum)
- S. 124-125 (Grüne Mode)

!Aha!-Ratgeber / Empfehlung der Redaktion:

Anzeigen-Fläche 25

170 X 55

Hier könnte Print und Online Ihre Anzeige stehen!

Informationen zu Leistungen, Verbreitung und Konditionen (Mediadaten) stehen bei www.anzeigen.aha-magazine.com zur Ansicht und Download zur Verfügung.

Direkte Auskunft erhalten Sie telefonisch unter 077 24 – 94 999 05 oder per Email an anzeigen@aha-magazine.com.

Umlenken durch Umdenken!

ENERGIE IN BÜRGERHAND

Von Peter Streiff

Mit der fortschreitenden Globalisierung findet eine unmittelbare kommunale Wertschöpfung nur noch sehr unzureichend statt. Damit fallen immer mehr Möglichkeiten der Städte weg, ihren lokalen Sozialraum zu steuern. Die finanziellen Mittel dafür fehlen einfach.

Hier stellt sich die Frage: „Wie wollen wir uns zukünftig organisieren? Wir haben die Wahl zwischen kommunaler Selbstverwaltung mit gemeinschaftlicher Infrastruktur oder eine Abhängigkeit von wenigen großen Konzernen.“

Dies gilt besonders ausgeprägt für den Energiesektor. Vier Unternehmen bestimmen den Markt in Deutschland. Sie diktieren nicht nur die Energiekosten jedes Einzelnen, sondern bestimmen auch die Art der Energieerzeugung und die damit verbundenen Folgen für die Umwelt.

Was aber ist die Konsequenz? Der Bürger muss selbst aktiv werden und versuchen, über die Kommunalpolitik Einfluss zu nehmen.

Nur dann kann der Umbau der jeweiligen Stadtwerke zu einem eigenständigen, umweltverantwortlichen, bürgernahen und zukunftsorientierten Unternehmen gelingen.

Gemeinsam die Zukunft gestalten

Gegründet wurde die Genossenschaft „Energie in Bürgerhand eG“ im April 2009. Idee ist die Verwirklichung einer ökologischen und zukunftsweisenden Energiewirtschaft. Durch das genossenschaftliche Prinzip 'Ein Mensch - eine Stimme' ist ausgeschlossen, dass sich Investmentgesellschaften einkaufen können, um die Ziele



Dr. Burghard Flieger/Vorstand von EiB

der Genossenschaft in ihrem eigenen Interesse zu beeinflussen.

Die GründerInnen setzen seit Jahren erfolgreich Projekte im Umwelt- und Energiesektor um. Besonders bekannt sind der Architekt Rolf Disch (Solarsiedlung) und Dr. Michael Sladek von den Elektrizitätswerken Schönau.

Die „Schönauer Stromrebell“ betreiben nicht nur das Stromnetz in Schönau, sondern versorgen auch bundesweit knapp 100.000 NutzerInnen mit Grünem Strom. Unternehmensgegenstand der Energie in Bürgerhand e.G. sind: Beteiligungen an Stadtwerken und Stadtwerkeverbänden, Entwickeln und Betreiben dezentraler klimafreundlicher Kraftwerke und die Betreuung von Partizipations- und Beteiligungskonzepten.

Die Idee der Genossenschaft stieß bundesweit auf positive Resonanz. Innerhalb von drei Monaten kamen über 15 Mio. Euro an verbindlichen Zusagen und Einzahlungen zusammen. Ende September 2010 waren es rund 28 Mio. Euro von über 5.000 BürgerInnen.

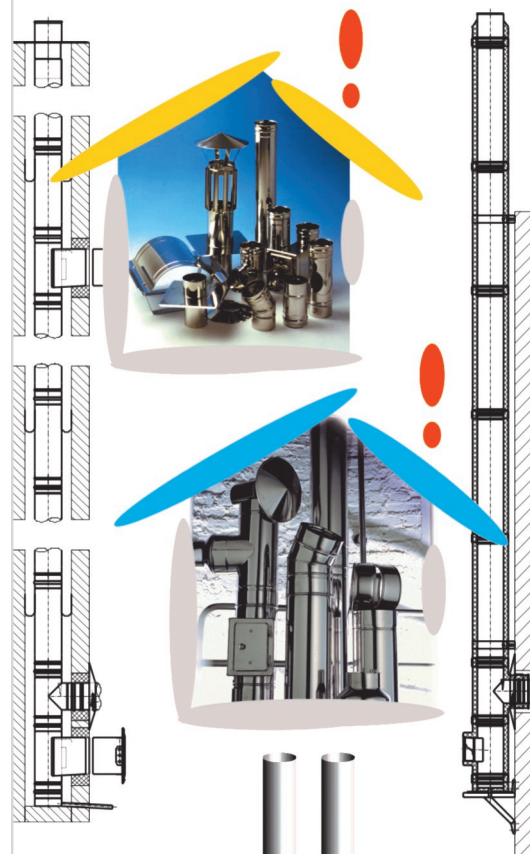
Die Initiative ist ein voller Erfolg. In zahlreichen Städten und Gemeinden wird mittlerweile über eine genossenschaftliche Beteiligung der Bürger an der Stromerzeugung diskutiert und zum Teil auch geplant.

Immer häufiger wünschen Bürger nicht nur Mitsprache bei der Energieerzeugung, sondern erkennen erneuerbare Energien auch als nachhaltige und lohnenswerte Geldanlage. ←

Weiterführende Informationen

- www.energie-in-buergerhand.de
- www.energiegenossenschaften-gruenden.de
- www.ews-schoenau.de
- Leseempfehlung: S. 49 - 52

Zum Inhalt



METALLTEC

Metall-tec Produktions- und Vertriebs-GmbH
Oberfeld 7, 79793 Wutöschingen-Horheim
Fon: 07746 / 927 98 0, Fax: 07746 / 927 98 15

!Aha!-Ratgeber / Empfehlungen der Redaktion ↑↓

WWW.PELLETHEIZUNG.DE



BioTHERM
Wärme für Mein zu Hause

Pelletheizung

Eine Pelletheizung deckt den gesamten Wärmebedarf Ihres Hauses. Zudem bietet die Biotherm Pelletheizung den gleichen Komfort wie eine moderne Öl- oder Gasheizung und dies bei einer Heizkostenersparnis von mindestens 40%.

Meine Biotherm Vorteile

- geringe Heizkosten
- Unabhängigkeit von Gas- und Ölpreisen
- Versorgungssicherheit durch heimischen Brennstoff
- staatlich gefördert
- unschlagbar in Preis und Leistung
- CO² neutral
- kompetenter Service
- Made in Germany

BioTHERM Pelletheizung

Friedrich-Winter-Str. 6
35630 Ehringshausen
Tel.: 06440 / 929 714
Fax: 06440 / 929 715
E-Mail: info@pelletheizung.de
Web: www.pelletheizung.de



Die 4. Revolution

ENERGIE - UMWELT - MENSCH

Von Tina Lohfing, Bilder von www.fechnermedia.de

Dieser Film zeigt mit großartigen Projekten rund um die Welt, wie schön und einfach unser Leben eigentlich sein könnte - und einige Hintergründe warum es (noch) nicht überall klappt. Einzigartig ist die Schönheit, mit der bisher unberücksichtigte Zusammenhänge nachvollziehbar, beeindruckend und vor allem motivierend dargestellt werden. Ganz ohne tote Eisbären und Ähnlichem, ist dieser Film ein unterhaltsames, lehrreiches und motivierendes Erlebnis für die ganze Familie.



Friedensnobelpreisträger Muhammad Yunus



Hermann Scheer, MdB, gest. 10/2010



Bianca Jagger, Regenwald und Menschenrechte



Matthias Willenbacher, Unternehmer & Förderer

Vorbilder zum nachhaltigen Handeln – das zeigt die Fechner MEDIA GmbH seit 1989. Die Medienproduktionsfirma hat ihren Ursprung in der Friedensbewegung und befasst sich seit vielen Jahren mit nachhaltigen Themen. Erklärtes Ziel ist es, komplexe Sachverhalte und Zusammenhänge mit Hilfe bewegter Bilder verständlich darzulegen und zugänglich zu machen. Dabei wird der Zuschauer nicht mit dem Problem alleine gelassen, sondern es werden Lösungen aufgezeigt und damit Argumente für gesellschaftliche Veränderungen und Handlungskompetenz vermittelt.

„Es könnte gut sein, dass dieser Film tatsächlich eine Revolution startet.“ (Spiegel Online).

Die Katastrophe in Japan hat nun die Diskussion über Atomenergie neu entfacht. In den bekannten Sicherheitsdebatten geprägten Diskussionen fehlt jedoch ein entscheidender Aspekt: Anders als noch zu Zeiten des Tschernobyl-Unglücks gibt es jetzt eine wirtschaftlich und gesellschaftlich funktionsfähige Alternative zu Kohle, Öl, Gas und Atom als Grundlage der Energieversorgung. Die Umstellung der Weltwirtschaft auf 100 % Erneuerbare Energien ist nach Auffassung nahezu aller wissenschaftlichen und politischen Analysen in den nächsten 30 Jahren möglich. In den meisten Diskussionsrunden wird dies nur am Rande thematisiert.

Der Film und seine Macher können zur Diskussion beitragen, weil sie zum einen mit weltweitem Blick und fokussiert auf sehr mitreißende Protagonisten - u. a. Hermann Scheer, Friedensnobelpreisträger Muhammad Yunus



Regisseur Carl Fechner im Gespräch mit Hermann Scheer



Energie bedeutet Lebensqualität (Bangladesch)

und Bianca Jagger – konkrete Lösungen sinnlich erfahrbar machen.

Zum anderen zeigen sie eindringlich auf, dass die derzeitige desolate Situation fast ausschließlich auf wirtschaftspolitischen Machtstrukturen basiert. Die Lösung liegt folgerichtig in der Abkehr von zentralisierten Energieversorgungsstrukturen, wie wir sie sehr stark in Japan und Frankreich, aber auch bei uns vorfinden.

Zum Dritten belegt der Film, dass dieser Aufbau von dezentralisierten Energieversorgungsstrukturen eine immense Wirtschaftskraft entfalten wird, die krassen Ungerechtigkeiten zwischen Erster und Dritter Welt aufheben kann und letztendlich den höheren ethisch-moralischen Wert hat.

Man muss kein „Öko“ sein, um dem Zauber dieses bildgewaltigen Films zu erliegen. Viele schöne Aha-Erlebnisse sind garantiert! ←

(Herausgeber-Tipp)

Weiterführende Informationen

- DVD: www.fechnermedia.com/shop/
- www.energyautonomy.org
- www.fechnermedia.com
- Buchtipps (Herrmann Scheer) auf S. 150

Anzeigen-Fläche 28

210 X 297

oder 2x

210 X 145

(29a + 29b)

Hier könnte Print und Online Ihre Anzeige stehen!

Informationen zu Leistungen, Verbreitung und Konditionen (Mediadaten) stehen bei www.anzeigen.aha-magazine.com zur Ansicht und Download zur Verfügung.

Direkte Auskunft erhalten Sie telefonisch unter 077 24 – 94 999 05 oder per Email an anzeigen@aha-magazine.com.

100 Prozent

ERNEUERBARE ENERGIEN FÜR ALLE

Von Gregor Eibes

In der Gemeinde Morbach ist auf dem Weg zur Energieautarkie schon vieles erreicht worden. Gerne bezeichnen wir uns als Stromexporteur, da in der Energielandschaft Morbach aus Wind, Photovoltaik und Biomasse bereits heute dreimal so viel Strom produziert wird, wie die Bürgerinnen und Bürger unserer Gemeinde verbrauchen.

Also: Ziel erreicht, Arbeit einstellen? Ganz im Gegenteil: Um unserem Leitbild der Energieautarkie bis zum Jahr 2020 gerecht zu werden, müssen auch Industrie und Gewerbe mit umweltfreundlichem Strom versorgt werden. Daher bleibt noch viel zu tun, da hierzu weitere 150 Mio. kWh Strom pro Jahr benötigt werden.

Spätestens jetzt werden einige ihr Entsetzen kundtun: Noch mehr Windräder, noch höher? Und wer soll das bezahlen, wenn die Einspeisevergütungen die Stromrechnungen in die Höhe treiben?

Nun, erst einmal sollten wir festhalten, dass jede Energieform in Deutschland auf die eine oder andere Art subventioniert wird: die Erneuerbaren verbrauchsabhängig über den Strompreis – das sehen wir direkt auf der Stromrechnung – Atomkraft und fossile Energieträger wie z. B. Kohle über unsere Steuern (Kohlesubvention, Schachtanlage Asse etc.), verbrauchsunabhängig – dies sehen wir nicht auf der Stromrechnung. Aus den Augen, aus dem Sinn, das kann doch nicht die Lösung sein. Ganz abgesehen davon, dass Windkraftanlagen der neuesten Generation auf guten Standorten auch ohne Förderung zu wirtschaftlichen Preisen Strom produzieren, muss man den Menschen jetzt klar machen, dass die fossilen Energieträger endlich sind und auf Dauer erheblich mehr Kosten verursachen. Es geht also bei weitem nicht nur um Ökologie, sondern auch um Ökonomie. Auch die teils propagierten Gegensätze zwischen Naturschutz und der Erzeugung regenerativer Energien kann es im Rahmen einer vernünftigen Abwägung bei der Standortsuche nicht geben. Denn: Regenerative Energieerzeugung stärkt den Naturschutz.

Natürlich geht eine Umstellung nicht von heute auf morgen, noch sind zumindest fossile Energieträger notwendig, Netze müssen angepasst und neue Speichertechnologien ausgebaut werden. Von daher ist auch der Begriff der Brückentechnologie durchaus angebracht. Aber wie groß und wie lang muss diese Brücke

Gregor Eibes ist Jahrgang 1960, Diplom-Verwaltungswirt, verheiratet und hat zwei Kinder. 1997 wurde er zum Bürgermeister der Gemeinde Morbach im Hunsrück mit 11.000 Einwohnern gewählt. Im Jahr 2005 erfolgte die Wiederwahl für weitere 8 Jahre.



sein? Nach der jetzigen Beschlusslage ist diese Brücke so lang, dass man den Blick auf die andere Seite des Tales nicht mehr wahrnehmen kann, man verliert sein Ziel aus den Augen. Das darf nicht sein!

Natürlich muss noch viel getan werden. Und die Kommunen müssen der Antreiber bleiben. Denn dezentrale Energiegewinnung durch erneuerbare Energien bedeutet nicht nur ökologischen Fortschritt, sondern auch regionale Wertschöpfung, regionale Arbeitsplätze etc. Lassen wir doch unser Geld bei uns in der Region arbeiten, anstatt es an die Öl- und Erdgasstaaten zu überweisen. Je früher, desto besser. Und je mehr, desto besser. Auch mehr als 100 %.

Jede Kommune sollte nach ihren Möglichkeiten nicht nur eigenverantwortlich handeln, sondern auch an andere Regionen sowie an die nachfolgenden Generationen denken. Denn in dem Wort „eigenverantwortlich“ steckt das Wort „Verantwortung“. Diese Verantwortung heißt aber auch, bereit zu sein, Einschränkungen hinzunehmen. „Windkraft, ja bitte, aber nicht bei mir!“ ist hier nicht zu akzeptieren. Leider ist diese Mentalität weit verbreitet. Die Aussage „Atomkraft, ja bitte, aber den Atommüll ins Wendland“ ist ja vor allem in Süddeutschland Realität. Und erst jetzt, wo die Schweizer ihren Atommüll nahe der deutschen Grenze lagern wollen, gehen auch dort viele Menschen empört auf die Straße. Was hätte St. Florian wohl dazu gesagt ... ?

Nach Umfragen befürwortet eine große Mehrheit der Deutschen Energie aus Erneuerbaren. Wenn es aber diesbezüglich zu Strompreiserhöhungen kommt, wird kollektiv gestöhnt und auf den Ausbau der Erneuerbaren geschimpft. Aber die Umlage ist gerecht verteilt, da verbrauchsabhängig - und sie hilft, vernünftige Technologien weiter zu entwickeln.

Um hier die Diskussion an den Stammtischen zu vereinheitlichen, sollte man vielleicht auch darüber nachdenken, den Atommüll direkt bei den Bürgern zwischenzulagern - selbstverständlich ganz gerecht, verbrauchsabhängig verteilt. ←

Weiterführende Informationen

→ www.morbach.de & www.energielandschaft.de
www.100-prozent-erneuerbar.de
www.100-prozent-erneuerbar.de/mitmachen/botschafter/gregor-eibes.html



Alle Fotos auf dieser Seite: © www.juwi.de

Die Bilder dieser Seite entstammen einem Kurzfilm. Die eingeblendeten Untertitel sind vom Sprecher einer chinesischen Wirtschaftsdelegation in Morbach.

Eine Milchmädchenrechnung

Eine Zukunft ohne Erneuerbare Energien (EE) ist kaum mehr vorstellbar. Sie schaffen Arbeitsplätze und sind auch finanziell günstiger. Dies ist völlig unabhängig von der Einspeiservergütung. Im Bundesdurchschnitt ist Ökostrom heute sogar billiger! Wie sehr sich die Investition in EE für den Einzelnen lohnen kann, zeigt dieser Beitrag.

Nehmen wir einmal an

- Ein modernes Kohlekraftwerk produziert pro kWh Strom ca. 700 Gramm CO₂.
- Der Strompreis (Stand 01.01.2011) liegt zwischen 22 - 25 Ct/kWh - Tendenz steigend.
- Der gegenwärtige Durchschnittsverbrauch eines stromsparenden 4-Personen-Haushaltes liegt bei ca. 3.500 kWh/Jahr.
- Eine 5-kWp-Photovoltaikanlage kostet mit Montage, etc. z. Z. rund 18.000,- € (bis ca. 21.000,- €) und bringt pro Jahr ca. 5.000 kWh Ertrag (Bundesdurchschnitt 1.000 kWh pro installiertem kWp).
- Auf 30 Jahre gerechnet ergibt dies einen Gesamtertrag von 150.000 kWh.
- 15.000,- € geteilt durch 150.000 kWh ergibt einen Strompreis von ca. 10 Ct! - ganz ohne Einspeiservergütung.

Dieser Ertrag und Strompreis sind kalkulierbar sicher!

Dabei entsteht ein Plus von 1.500 kWh pro Jahr.

Mit diesem Überschuss stünden z.B. rein rechnerisch für 300 Tage im Jahr ca. 5 kWh pro Tag für Mobilität und Nahverkehr zur Verfügung. Das reicht täglich für zwei E-Bikes und einen E-Roller oder für ein Elektroauto wie z.B. 'Twike' mit einer Reichweite von fast 100 km (ca. 5,4 kWh).

Kosten für Treibstoff (Mobilität)

Berücksichtigen wir nun noch die Treibstoffkosten 300 mal im Jahr für täglich 100 km, bei einem Verbrauch von 3 Litern pro 100 km und einem Treibstoffpreis von 1,50 Euro, dann ergibt dies einen Gesamtbetrag von 1.350,- € pro Jahr. Das sind in 30 Jahren allein 40.000,- € für Treibstoff.

Gut, nicht jeder fährt 30.000 km pro Jahr, aber dafür wird über 30 Jahre hinweg der Preis für Benzin/Diesel mit Sicherheit nicht bei 1,50 € pro Liter bleiben. Optimistischen Prognosen zufolge, wird sich der Ölpreis in den nächsten 10 Jahren „nur“ verdoppeln. Eigener Treibstoff bzw. Strom von der Sonne kostet nichts.

Der CO₂-Ausstoß liegt bei 0 (null), mit Benzin/Diesel entstehen in 30 Jahren, bei 50 - 80 gr/km = 45.000 - 70.000 kg CO₂! Im Falle eines Mittelklassewagens liegen die Treibhausgase beim Doppelten.

Mit 18.000,-€ Investition lassen sich in 30 Jahren sparen

Ca. 66.000,- € = 26.250,- € an Strom (bei 25 Cent pro kWh) und rund 40.000,-€ für Benzin/Diesel (3l pro 100 km und 1,50 € pro Liter).

Ca. 155.000 kg CO₂, ca. 73.000 kg durch Stromgewinnung aus Kohle und 72.000 kg durch Benzin (30.000 km/Jahr, 3 l/100 km, 80 gr CO₂/km).

Die finanzielle Einsparung läge damit bei ca. 2.200,- €. Dabei wurden Preiserhöhungen der nächsten 30 Jahre für Strom und Treibstoff nicht weiter berücksichtigt. Bei einer Verdoppelung oder Verdreifachung der Preise verdoppelt und verdreifacht sich auch das Einsparpotential. D. h., die wirkliche Einsparung ist wesentlich höher und stünde Anderem zur Verfügung (S. 129).

Okay, das ist alles stark vereinfacht, aber die Relationen und Möglichkeiten sind dennoch völlig real! ←

Photovoltaik

PV-Systeme verlieren in 30 Jahren ca. 20 - 30 % von ihrem Wirkungsgrad. Allerdings liegen die in dieser Zeit zu erwartenden Einsparungen durch energieeffizientere Geräte und Techniken bei ca. 30 - 70 %. Das bedeutet, trotz Einbußen beim Wirkungsgrad der PV-Anlage, eine Steigerung der nutzbaren Überschuss-Energie.

Zum Inhalt

66.000,- € bis
120.000,- €
Einsparung in
30 Jahren.

!Aha!-Ratgeber / Empfehlung der Redaktion:

Anzeigen-Fläche 29

210 X 75

Hier könnte Print und Online Ihre Anzeige stehen!

Informationen zu Leistungen, Verbreitung und Konditionen (Mediadaten) stehen bei www.anzeigen.aha-magazine.com zur Ansicht und Download zur Verfügung. Direkte Auskunft erhalten Sie telefonisch unter 077 24 – 94 999 05 oder per Email an anzeigen@aha-magazine.com.



Wissen Kompakt

BIENEN

Von Michael Andre

Bienen sind friedliche, fleißige und lebensnotwendige Geschöpfe. Ihr Honig ist für viele Menschen ein besonderer Genuss.

Wir wissen auch, dass die Biene beim Sammeln von Nektar Blüten von Blumen und Bäumen bestäubt.

Was das jedoch bedeutet und wie sehr Bienen gefährdet sind, ist nur wenigen wirklich bewusst.

Bienen sind nützlich und nach Schweinen und Rindern die wichtigsten Nutztiere in Deutschland.

In Deutschland gibt es ca. 547 verschiedene Bienenarten. Rund 10 Honigbienenarten werden „kultiviert“.

100 der wichtigsten Nutzpflanzen, welche ca. 90% der weltweiten Nahrungsmittel darstellen werden zu 70% von Bienen bestäubt.

Der volkswirtschaftliche Nutzen von Bienen durch die Bestäubung von Nutzpflanzen wird auf 2 Milliarden Euro jährlich beziffert.

Gefährdung

Am meisten zu schaffen



© Segovax/pixelio

machen den Bienen Pestizide und Chemikalien auf den Feldern. Diese schwächen ihr Immunsystem und machen sie so anfälliger für den Befall der Varroamilbe und weitere Erkrankungen.

Deutschlands Bienen sterben!

Landesweit hat beinahe jeder vierte Bienenstock den letzten Winter nicht überstanden, Bienenforscher schätzen den Verlust auf bis zu 200.000 Völker.

Allein 2008 haben zwei Pestizide in Deutschland mindestens 330 Millionen Bienen getötet.

Anfang des 20ten Jahrhunderts hielten Imker in Deutschland 4 Millionen Bienenvölker. Vor zehn Jahren war es noch eine Million. In diesem Frühjahr sank die Zahl auf knapp 500.000 Bienenvölker

Auch andere Tiere, wie

etwa Vögel, sind auf Bienen angewiesen. Nur wenn Pflanzen bestäubt werden, gibt es genug Samen und Beeren, von denen Wildtiere sich ernähren können.

Fast alle konventionellen Obst- und Gemüsearten werden mit chemischen Dünger und Spritzmitteln großgezogen.

Doch damit nicht genug: Nicht nur Äpfel werden, damit sie zum selben Zeitpunkt reif und gut zu ernten sind, dazu noch hormonell behandelt.

Auch das belastet nicht nur Bienen, sondern auch uns Menschen.

Was wäre die Welt ohne Bienen? ←

Weiterführende Informationen

→ www.nabu.de -> Bienen
www.bee-info.de
www.suz-mitte.de
www.bienen.de



© Dieter Schütz/pixelio

!Aha!-Ratgeber / Empfehlung der Redaktion:

Anzeigen-Fläche 30

170 X 55

Hier könnte Print und Online Ihre Anzeige stehen!

Informationen zu Leistungen, Verbreitung und Konditionen (Mediadaten) stehen bei www.anzeigen.aha-magazine.com zur Ansicht und Download zur Verfügung.

Direkte Auskunft erhalten Sie telefonisch unter 077 24 – 94 999 05 oder per Email an anzeigen@aha-magazine.com.

Wunderwelt Regenwald

KREISLAUF

Von Pauline Blaszczyk



© Konrad Wothe

Entlang des Äquators erstreckt sich eines der komplexesten Ökosysteme unserer Erde, ein grüner Gürtel, geschmückt mit farbenprächtigen Lebewesen: der tropische Regenwald.

Unberührt von eiszeitlichen Auswirkungen, genährt durch das immerfeuchte Klima mit Niederschlägen von weit mehr als 2.000 mm pro Jahr und gleichbleibenden Temperaturen zwischen 23 und 28 °C, konnten hier über Millionen von Jahren ungestört mehr und mehr neue Tier- und Pflanzenarten sprießen und gedeihen, so dass die Tropenwälder heute rund 70 %

aller Tier- und Pflanzenarten unserer Erde beherbergen.

Ein Reichtum, den man nicht unterschätzen darf, denn damit nimmt der Regenwald nicht nur eine unersetzliche Rolle für die Regulation des Klimas in Anspruch, sondern enthält zudem ein unerschöpfliches Potenzial an medizinisch wichtigen Wirkstoffen. So trägt der Regenwald mit 40 % einen Großteil zur Sauerstoffproduktion bei und dient mit einer durchschnittlichen Kapazität von 892 Tonnen CO₂/ha zudem als enormer CO₂-Speicher.

Weiter haben Wissenschaftler allein für die Behandlung von Krebs mittlerweile 2.000 tropische Pflanzenarten mit womöglich nützlichen Eigenschaften identifiziert.

Und dabei gibt es noch viel mehr zu entdecken, denn von den geschätzten 5 bis 30 Mio. vorhandenen Arten sind erst 1,5 Mio. überhaupt bekannt.

Perspektiven und Lösungen. Und dennoch wird sie tagtäglich zersägt und verbrannt. Vor noch weniger als einem Jahrhundert hat der Regenwald ein Zehntel der Landfläche bedeckt. Heute ist bereits die Hälfte durch Brandrodung und Abholzung zerstört. Mit dem Verlust des Lebensraumes geht auch das Verschwinden vieler Arten einher. Rund 26.000 allein der bekannten Arten sterben somit jährlich aus.

Dabei kann jeder schon durch kleine Taten helfen, den Regenwald zu schützen, z. B. durch die Nutzung von Recyclingpapier, die Bevorzugung von FSC-zertifiziertem Holz oder das Spenden an direkt vor Ort geleitete Schutzprojekte, wie sie auch von der Tropenwaldstiftung OroVerde begleitet werden.

Helfen Sie mit, die Regenwälder mit ihrer Vielfalt zu bewahren! ←



© Elke Mannigel, OroVerde

Schatzkammer Regenwald

Wir verfügen also über eine riesige Schatzkammer, gefüllt mit Wissen,

Weiterführende Informationen

→ www.oroverde.de

→ Leseempfehlung: S. 115 und S. 118

[Zum Inhalt](#)

!Aha!-Ratgeber / Empfehlung der Redaktion:



DAUERHOLZ statt Tropenholz!

Terrassendielen aus **DAUERHOLZ** bestehen aus heimischen Hölzern, die bis ins Holzzinnere mit einer wachsbasierten Lösung durchtränkt sind. Durch das Wachs ist **DAUERHOLZ** optimal gegen holzerstörende Pilze geschützt und extrem haltbar. **DAUERHOLZ** ist 100% Made in Germany und wird in Mecklenburg-Vorpommern produziert. www.dauerholz.de

Jetzt neu: www.dauerholz-shop.de – der Terrassenshop mit persönlicher Beratung!

DAUERHOLZ unterstützt die nachhaltige Forstwirtschaft und ist PEFC-zertifiziert.



DAUERHOLZ
ÖKOLOGISCH – HALTBAR – SCHÖN

Anzeigen-Fläche 31b

100 x 75

Das Schwarze Gold der Erde

TERRA PRETA

Von Ricarda Schuller

Exzessive Bodennutzung, Monokultur, Überdüngung sowie übermäßiger Einsatz von Chemie führen auch in Deutschland zu einer immer stärkeren Verödung der Böden. Auch die Ureinwohner Südamerikas waren mit der Problematik durch Bodenauslaugung vertraut, konnten aber die Lösung.



Lebenspendende Erde für tote Böden

Anfang des Jahres war es wieder soweit: Gerd Sonnleitner, Präsident des Deutschen Bauernverbandes, verkündete, dass auch 2011 die Lebensmittelpreise „aufgrund weltweit steigender Nachfrage kontinuierlich anziehen“. Weltweites Bevölkerungswachstum, gestiegener Fleischverzehr und die damit einhergehende Überweidung in den Schwellenländern strapazieren unsere Böden. Immer mehr soll geerntet werden, in immer kürzerer Zeit. Und dann noch der Klimawandel: Ganze Landstriche trocknen aus, werden zu Wüsten. Das Ergebnis: Stark degradierte Böden und immer weniger Ackerfläche. Experten schätzen, dass weltweit bereits zwei Milliarden Hektar Ackerfläche nicht länger für die Landwirtschaft nutzbar sind.

Doch die vermeintliche Heilung – eine intensivste Bodenbearbeitung – erweist sich als Gift: Zusammen mit der klimawandelbedingten Temperaturerhöhung sorgt sie dafür, dass Humus schneller abgebaut wird – ein wichtiger Speicher von Kohlendioxid und Garant für gute Bodenqualität. Der Kohlendioxidgehalt der Erdatmosphäre steigt, mit all seinen Folgen. Torfhaltige Erden verschlimmern das Problem noch, denn auch beim Torfabbau wird im Boden gespeichertes Kohlendioxid freigesetzt.

Leidtragende sind nicht länger ausschließlich Menschen in Entwicklungsländern, sondern auch die Menschen der sogenannten Ersten Welt – nicht nur wegen der steigenden Preise. In Brandenburg oder

Mecklenburg-Vorpommern zeigen sich bereits die Folgen des Klimawandels: Vorsommertrockenheit und extreme Wetterereignisse machen die Landwirtschaft zu einem unkalkulierbaren Geschäft.

Dabei sind schlechte Böden kein neues Problem, schon immer hatten Menschen damit zu kämpfen. Die Menschen am Amazonasbecken betrieben Landwirtschaft auf Böden, die in der Regel kaum Nährstoffe enthalten. Starke Regenfälle in diesen Breiten verhindern den Aufbau einer nährstoffreichen Humusschicht. Trotz der erschwerten Bedingungen entwickelte sich am Amazonasbecken eine Hochkultur. Das Erstaunliche: Viele tausend Menschen schafften es, sich von den kargen Böden zu ernähren.

Ende des 20. Jahrhunderts kamen Archäologen hinter das Geheimnis der Amazonasindianer und entdeckten die „Terra Preta do Indio“. Sie stießen bei Ausgrabungen auf fruchtbare Schwarzerden mit bis zu zwei Meter tiefen, humushaltigen Schichten, bestehend aus Ernteresten, organischen Siedlungsabfällen und Holzkohle. Das Alter der Böden schätzten sie auf mehrere tausend Jahre. Bald zeigten Untersuchungen: Die Schwarzerde ist ein Phänomen. In ihr wird der nährstoffreiche Humus so gut wie gar nicht abgebaut. Vielmehr wird die Biomasse in eine stabile Kohlenstoffstruktur umgewandelt. Seither forschten Wissenschaftler weltweit nach der Rezeptur der Wundererde, doch erst 2005 wurde ihr Code geknackt: Vom Pflanzenexperten Joachim Böttcher und seinem Team. →

Terra Preta do Indio – die (Er-) Lösung für karge und ausgelaugte Böden?

!Aha!-Ratgeber / Empfehlung der Redaktion:

Anzeigen-Fläche 32

170 X 55

Hier könnte Print und Online Ihre Anzeige stehen!

Informationen zu Leistungen, Verbreitung und Konditionen (Mediadaten) stehen bei www.anzeigen.aha-magazine.com zur Ansicht und Download zur Verfügung. Direkte Auskunft erhalten Sie telefonisch unter 077 24 – 94 999 05 oder per Email an anzeigen@aha-magazine.com.

Wundererde aus der Pfalz

CODE ENTSCHLÜSSELT

Von Ricarda Schuller

Sie ist schwarz, leicht flockig und damit kaum von herkömmlicher Blumenerde zu unterscheiden: Palaterra. Der Name bedeutet „Erde aus der Pfalz“, die Zusammensetzung des schwarzen Kultursubstrates ist jedoch weitaus spektakulärer. Palaterra hat den genetischen Fingerabdruck der nährstoffreichen Schwarzerde „Terra Preta do Indio“, ist in ihren Eigenschaften der ursprünglichen Terra Preta jedoch noch überlegen. Sie enthält einen hohen Anteil von nur sehr schwer abbaubaren Humussubstanzen, bildet somit Dauerhumus. Darüber hinaus besitzt sie die Fähigkeit Wasser zu speichern. Langjährige Feldversuche zeigen: Pflanzen, die auf Palaterra wachsen, gedeihen besonders gut und werden größer als herkömmlich heranwachsende Pflanzen.

„Erfinder“ der Palaterra ist Joachim Böttcher, Pflanzenexperte aus der Pfalz. Gemeinsam mit der juwi-Gruppe, einem der führenden Projektentwickler für erneuerbare Energien, will er nun das nährstoffreiche Bodensubstrat in großem Stil produzieren und vertreiben. Böttcher gelang es in langer Forschung, die einstigen Herstellungsmethoden der Terra Preta und ihre genaue Zusammensetzung zu identifizieren. In einem mehrstufigen Verfahren werden Gärreste aus Biogasanlagen, tierische Exkremente, Grünschnitt und auch Bioabfälle zu Palaterra verarbeitet. Hinzu kommen Bodenpilze, Mikroorganismen und nicht zuletzt Holzkohle. Damit speichert Palaterra große Mengen an Kohlenstoff im Boden – zum einen durch die Holzkohle,

zum anderen durch Bakterien, die den Kohlenstoff in stabile Verbindungen umwandeln und somit im Boden halten. Das schützt das Klima und ist zudem besonders nachhaltig, weil das Herstellungskonzept sehr ressourcenschonend ist. Ihre Produktion gleicht einem Kreislauf: Kaum verwendbare Bio-Reststoffe werden in Palaterra verarbeitet und helfen so, Pflanzen besonders nachhaltig großzuziehen.

Die Inputstoffe kommen von regionalen, gartenbaulichen und landwirtschaftlichen Betrieben oder von Kommunen, das Endprodukt Palaterra findet wiederum seine Anwendung in derselben Region. So schafft sie regionale Wertschöpfung.

Palaterra hat das Potential, viele der Menschheitsprobleme zu lösen: Als Kohlendioxidspeicher schützt sie die Umwelt und kann als optimale Alternative zu Torf helfen, dessen klimaschädlichen Abbau zurückzufahren. Sie versorgt Pflanzen optimal mit Nährstoffen, kann so die Nahrungsmittelproduktion steigern und darüber hinaus degradierte Böden nachhaltig verbessern. Denn die in Palaterra vorhandenen Nährstoffe sind fest gebunden und lassen sich wie bei der originären Terra Preta kaum auswaschen. Das Wissen um die Formel für die neue Terra Preta ist da, nun muss sie noch eingesetzt werden. → **S. 70**



Versuchsreihen

Einweihung der ersten Terra Preta Anlage



© Dieter Krellmann

Joachim Böttcher, Geschäftsführer der Palaterra GmbH bei der Begrüßung

!Aha!-Ratgeber / Empfehlung der Redaktion:

Anzeigen-Fläche 33

170 X 55

Hier könnte Print und Online Ihre Anzeige stehen!

Informationen zu Leistungen, Verbreitung und Konditionen (Mediadaten) stehen bei www.anzeigen.aha-magazine.com zur Ansicht und Download zur Verfügung.

Direkte Auskunft erhalten Sie telefonisch unter 077 24 – 94 999 05 oder per Email an anzeigen@aha-magazine.com.

Voller Einsatz für eine grüne Zukunft

IDEE TRIFFT UNTERNEHMER

Von Ricarda Schuller

Nach langer Suche fand er die Formel der 'Terra Preta'. Dann bedurfte es überzeugter Partner. Heute produziert Joachim Böttcher zusammen mit 'juwi' Terra Preta.

In seinem Bauerngarten in der Nordpfalz fing alles an. Hier experimentierte Joachim Böttcher im Sommer 2005, mischte Erntereste mit organischen Materialien, fügte einen Bakteriencocktail hinzu. Die Mischung gärte in tiefen Behältern, war jedoch noch nicht perfekt, bis es Ende des Sommers endlich hieß: Das Substrat ist mit der Wundererde „Terra Preta do Indio“ identisch.

An den Tag, an dem plötzlich alles stimmte, erinnert sich Joachim Böttcher noch ganz genau. Er sagt: „Jahrelang haben Forscher weltweit nach dem geheimen Code der Terra Preta gesucht. Als ich das Ergebnis bekam, dass unser Substrat haargenau der originären Terra Preta gleicht, war ich sehr glücklich. Denn ich wusste: Palaterra kann die Welt verändern.“

Die Welt verändern im Einklang mit der Natur – dieser Weg scheint Joachim Böttcher schon vorgezeichnet, die Liebe zu Pflanzen wurde ihm in die Wiege gelegt. Aufgewachsen mit dem elterlichen Gartenbaubetrieb im südhessischen Bürstadt, half Joachim Böttcher bei allen Arbeiten im Gartenbau mit, kam so auch früh mit dem Thema Substrate und Bodenbewirtschaftung in Kontakt. Nach dem Abitur gab es für ihn daher auch nur den einen Weg: Er absolvierte gleich zwei Ausbildungen im Bereich Gartenbau, wurde zum Experten im Garten- und Landschaftsbau sowie im Blumen- und Zierpflanzenbau, studierte später einige Semester an der Fachhochschule für Gartenbau in Geisenheim.

Bald machte er sich mit einem eigenen Garten- und

Landschaftsbaubetrieb selbstständig, gründete zudem mit Freunden das Planungsbüro areal – eine Herzensangelegenheit von Joachim Böttcher. Er und sein Team beschäftigten sich mit Kreislaufwirtschaft, suchten und fanden naturnahe Methoden der Abwasserbehandlung. „Dezentral und autark Menschen zu versorgen, war schon immer ein



Joachim Böttcher mit einer Kartoffel aus seinem Terra Preta Gartenboden

Traum von mir. Deshalb habe ich mich auch mit Terra Preta beschäftigt. Mich hat fasziniert, wie die Amazonasindianer unter erschwerten Bedingungen eine perfekt funktionierende, dezentrale Kreislaufwirtschaft schufen“, sagt er. Als er 2005 die Terra Preta-Formel entdeckte, war das jedoch nur der Anfang. Die nächsten Jahre forschte Joachim Böttcher, fragte sich, wie man die Herstellungstechnik optimieren und die neue Terra Preta flächendeckend nutzen könnte. Er leitete zahlreiche Feldversuche, engagierte sich bei Studien und beteiligte sich an Forschungsprojekten mit verschiedenen Universitäten.



Palaterra Versuchsanlage

Im November 2009 kam dann juwi. Zusammen mit dem Wörrstädter Unternehmen, einem der weltweit führenden Projektentwickler für erneuerbare Energien, gründete Böttcher das internationale Vertriebsunternehmen Palaterra GmbH & Co. KG. Fachliche Kompetenz in den Bereichen Wasser, Boden und Pflanzenproduktion traf wirtschaftliches und internationales Know-how. Mit rund 1100 Mitarbeitern ist die juwi-Gruppe derzeit in fünfzehn Ländern aktiv, darunter Indien oder Costa Rica. Böttcher und juwi haben einen gemeinsamen Traum: Regionen zu Selbstversorgern zu machen, im Bereich der Energie und im Bereich der Ernährung. Sie möchten mit Palaterra etwas verändern, zum Guten, für ein Leben im Einklang mit der Natur. ←

Weiterführende Informationen

- www.das-gold-der-erde.de, www.palaterra.eu
- www.areal-gmbh.de
- www.juwi.de
- Siehe auch S. 50 und S. 128

Joachim Böttcher und seine Frau mit Radieschen



© Dieter Krellmann

Anzeigen-Fläche 34

210 X 297

oder 2x
210 X 145
(33a + 33b)

Hier könnte Print und Online Ihre Anzeige stehen!

Informationen zu Leistungen, Verbreitung und Konditionen (Mediadaten) stehen bei www.anzeigen.aha-magazine.com zur Ansicht und Download zur Verfügung.
Direkte Auskunft erhalten Sie telefonisch unter 077 24 – 94 999 05 oder
per Email an anzeigen@aha-magazine.com.

Vielfalt statt Einfalt

BIODIVERSITÄT

Von Brigitte Kleinod



Artenvielfalt ist nicht nur schön, sondern auch für uns lebensnotwendig

Unzählige kleine und große Lebensräume auf der Erde, sich ständig ändernde Lebensbedingungen und die Evolution der Arten haben zu einer ungeheuren biologischen Vielfalt auf der Erde geführt. Doch der Mensch ist seit einiger Zeit dabei, die Biodiversität drastisch zu vermindern. Wie passiert das?

Biodiversität meint neben der Artenvielfalt auch die genetische Vielfalt innerhalb von Arten. Doch es sterben nicht nur immer mehr Arten durch ihren Verlust an Lebensräumen aus, auch die genetische Vielfalt scheinbar häufiger Arten leidet, weil die Lebensräume großer Arten, wie z. B. vom

Luchs, durch Straßen und Siedlungen zerschnitten werden. So können sie kaum mehr wandern und ihre Gene austauschen. Weniger offensichtlich ist der Verlust an Pflanzenarten durch den Anbau nur noch weniger Arten. Gab es z. B. früher mehrere Hundert, lokal angepasste Getreidesorten, werden heute nur noch eine Handvoll Hybrid-Sorten angebaut, deren Ausfall zu weltweiten Hungerkatastrophen führen kann.

Auch die Vielfalt der Ökosysteme nimmt drastisch ab. Wo sich früher noch Feldgehölze, Wegraine und Obstwiesen mit Feldern abwechselten, stehen heute riesige Monokulturen genetisch gleicher Feldfrüchte, die zudem noch alle gleichzeitig geerntet werden. Die wenigen Tiere, die es in solchen Agrarsteppen noch aushalten, verlieren innerhalb von Stunden ihren suboptimalen Ersatzlebensraum und wissen nicht, wohin.

Ähnlich ergeht es auch den Tieren vieler Wälder, die zugunsten von Holzäckern abgeholzt werden und vielen Meerestieren, die ihre Kinder-

stube durch Zerstörung der Küsten verlieren. Die ungebremsten Bedürfnisse nach Nahrung und Rohstoffen sowie die Ausweitungen von Siedlungen bedingen, dass der Menschen täglich und weltweit die Vielfalt der Lebensräume, Arten und genetischen Vielfalt zerstört.

Doch das kann üble Folgen haben: Alle Lebewesen sind voneinander abhängig und je dichter das Netz geknüpft ist, desto stabiler sind Lebensgemeinschaften von Pflanzen und Tieren.

Deshalb ist es auch in unserem Interesse, die Vielfalt zu erhalten und zu fördern, denn der Mensch ist nur eine Art unter vielen und damit Teil der Natur. ←

Vielfalt fördert Lebensfreude



© Dmitrieva/shutterstock

Weiterführende Informationen

- www.artenschutz.info
- www.robinwood.de
- www.BUND.net
- www.NABU.de
- Buchtipp: Reichholf, J.H.: Ende der Artenvielfalt? Gefährdung und Vernichtung der Biodiversität. (Fischer Tb Frankfurt 2008)

!Aha!-Ratgeber / Empfehlung der Redaktion:

Anzeigen-Fläche 35

170 X 55

Hier könnte Print und Online Ihre Anzeige stehen!

Informationen zu Leistungen, Verbreitung und Konditionen (Mediadaten) stehen bei www.anzeigen.aha-magazine.com zur Ansicht und Download zur Verfügung. Direkte Auskunft erhalten Sie telefonisch unter 077 24 – 94 999 05 oder per Email an anzeigen@aha-magazine.com.

Was ist ein Biotop?

Biologen verstehen darunter den gesamten, zum Leben benötigten Lebensraum einer Lebensgemeinschaft von Tieren, Pflanzen, Bakterien und Pilzen. Der Gartenbesitzer glaubt oft, mit einem kleinen Teich im Garten ein Biotop zu besitzen. Doch genauso wenig wie ein Hamsterkäfig ist der Goldfischteich eines, denn in beiden lebt im Wesentlichen nur eine Art und das auch nur durch ständige Fürsorge des Menschen.

Die Lebensgemeinschaft eines Biotops kommt hingegen auch ohne uns aus. Hier regeln sich die Stoffkreisläufe von Werden und Vergehen, Fressen



© Dorn 1530/shutterstock

Mini-Biotope

Die meisten, in Gartencentern angebotenen Pflanzen sehen zwar hübsch aus, bieten aber der Natur so gut wie nichts. Sie blühen zwar bunt, tragen aber meist weder Pollen noch Nektar und bilden keine Früchte aus. Ihre Blätter sind ungenießbar oder sogar giftig. Bestenfalls Blattläuse gedeihen unter diesen widrigen Umständen, weshalb dann auch noch die Giftspritze her muss.

Dabei kann man selbst mit einem naturnah bepflanzten Balkonkasten eine Vielzahl von Bienen, Käfern und Schmetterlingen anlocken. Das lockt wiederum Vögel an, die hier zurecht etwas Schmackhaftes vermuten. Je größer die bepflanzte Fläche, desto vielfältiger und stabiler die Lebensgemeinschaft.

Ein naturnaher kleiner Garten kann leicht 500 verschiedene heimische



Das Leben zu Gast bei Freunden

und gefressen werden von selbst. Nur die Sonne ist der Motor für dieses Wunder der Natur.

Doch in einem naturnahen Garten kommt man einem Biotop schon recht nahe. Je vielfältiger er mit natürlichen Materialien und heimischen Pflanzen angelegt wurde, desto schneller siedeln sich auch die Tiere an, die von den Pflanzen und ihren Früchten profitieren.

Der Naturgarten-Profi kennt die richtigen, auf Gartengröße, Boden und Klima abgestimmten Pflanzengemeinschaften sowie deren behutsame Pflege, die eine dauerhafte und stabile Lebensgemeinschaft im Garten garantiert. (bk) ←



© Maxim Tupikov/shutterstock

Pflanzenarten beherbergen und damit ebenso viele Tierarten anlocken.

Je ein gutes Bestimmungsbuch für Pflanzen und für Tiere sollte hier nicht fehlen, denn es gibt täglich Neues und Spannendes zu entdecken. Zugleich schaffen wir mit jedem kleinen Gartenbiotop ein weiteres Mosaiksteinchen im Netzwerk des Lebens, das so auch in von Menschen dominierten Gebieten, in der Stadt und auf dem Land, eine Chance zum Überleben erhält. (bk) ←

Weiterführende Informationen

→ www.naturgarten.org

Anzeigen-Fläche 36

70 X 297

Hier könnte Print und Online Ihre Anzeige stehen!

Informationen zu Leistungen, Verbreitung und Konditionen (Mediadaten) stehen bei www.anzeigen.aha-magazine.com zur Ansicht und Download zur Verfügung. Direkte Auskunft erhalten Sie telefonisch unter 077 24 – 94 999 05 oder per Email an anzeigen@aha-magazine.com.

Nützlinge im Garten

VERSTÄNDNIS STATT GIFT

Von Brigitte Kleinod

Haben Sie auch einen Nachbarn, der mit der Giftspritze im Garten herumläuft? Das müsste er nicht, wenn er sich die Natur besser anschauen würde. Jeder Gartenschädling hat seine Feinde, die ihn nur zu gerne fressen würden. Doch diese Nützlinge müssen auch eine Chance haben, im Garten leben zu können.

Der Marienkäfer krabbelt bereits im zeitigen Frühling aus dem Laub unter der Hecke, wo er überwintert hat. Er und seine gefräßigen Kinder warten auf die ersten Blattläuse, um sie zu Dutzenden an einem Tag zu fressen. Doch kommt ihnen der ungeduldige Gärtner mit dem Gift zuvor, gibt es nichts mehr zu fressen. Er fliegt fort in

einen naturnahen Garten, wo es genügend zu essen für ihn gibt, doch seine flugunfähigen Larven verhungern. Dabei hätte es doch nur ein bis zwei Wochen Geduld gebraucht.

Besonders in „aufgeräumten“ Gärten ohne Laub, Totholz, Steinhaufen und heimische Pflanzen haben Nützlinge keine Chance. So entsteht ein Teufelskreislauf, denn nur die giftresistenten Insekten mit großer Vermehrungsgeschwindigkeit überleben. Die Blattläuse gehören dazu, die heimischen Marienkäfer nicht.

Fast noch schlimmer ergeht es unseren gefiederten Freunden im Frühjahr. Sie füttern ihre Jungen die ersten Wochen fast ausschließlich mit Blattläusen, denn etwas Größeres können die



Marienkäfer „lieben“ Blattläuse

Kleinen anfangs gar nicht schlucken. Hunderte Male am Tag fliegen die Meiseneltern von den Pflanzen zum Nest zurück, um ihre Jungen satt zu bekommen. Abertausende Blattläuse werden so vernichtet. Sind diese vom Gärtner jedoch vergiftet worden, trifft es auch die kleinen Vögelchen, die noch im Nest elend zugrunde gehen.

Wer das nicht möchte, sollte die natürlichen Feinde unserer Gartenschädlinge nach Kräften unterstützen. Nistkästen für Vögel, ein vielfältiges Angebot heimischer Pflanzen, Laubhaufen und Totholz gehören dazu, genauso wie der Verzicht auf jegliches Gift im Garten. Neugier und Verständnis fördern das Miteinander und die Freude am Garten. ←

Das Insektenhotel

Moderne Hausfassaden haben die alten Fachwerkhäuser längst abgelöst. Doch in den Löchern, Ritzen und Spalten der Holzkonstruktion sowie in Stroh und Lehm der Gefache haben Jahrhunderte lang zahlreiche Nutzinsekten eine Brutstätte gefunden.

So musste sich die Bauersfrau nicht über Schädlinge in ihrem Obst- und Gemüsegarten hinterm Haus ärgern und war im kalten Frühjahr nicht ausschließlich auf die kälteempfindlichen Honigbienen als Bestäuber angewiesen. In den Löchern der alten Balken von Haus und Scheune wohnten zahl-

reiche Insekten und zogen mit gefangenen Schadinsekten und Pollen ihre Jungen auf. Ganz nebenbei bestäubten sie der Bäuerin die Obstbäume und Gemüsepflanzen.

Ein selbst gebautes Insektenhotel aus Hartholz und Steinen ist heute ein hübscher Ersatz für die fehlenden Fachwerkhäuser.

In die Gefache legt man angebohrte Holzstücke, Bündel von hohlen Halmen und gelochte Ziegelsteine. Lehmgemische und lehmiger Sand werden ebenfalls gerne als Kinderstube genutzt.

Die Vielzahl der Arten, die das Hotel gerne als Brutplatz nutzen, ist erstaunlich. Der Name von Wildbienen mag gefährlich klingen, doch alle, teilweise winzig kleinen Gäste sind für den Menschen völlig harmlos. Umso erstaunlicher ist es, dass sie einen Garten fast gänzlich frei von Schadinsekten halten können.

Bieten wir den Insekten ein Zimmer im Hotel, helfen sie uns dafür, den Garten gesund zu erhalten. (bk) ←



© Torsten Born/pixelio

Weiterführende Informationen

→ Buchtipp: Das Insektenhotel, mit Bauanleitung, Tierporträts und Gartentipps, Wolf Richard Günzel, Pala-Verlag

Pflanzengemeinschaften

GENIALER GEHT ES NICHT

Im Laufe der Erdgeschichte haben sich auf jedem kleinen Fleckchen der Erdoberfläche und unter Wasser, wo genügend Sonnenlicht einfällt, Pflanzen angesiedelt. Sie haben den Sauerstoff produziert, der unser Leben überhaupt erst möglich gemacht hat und ernähren uns mit ihren Produkten der Photosynthese.

Doch wirklich stabil und gesund sind Pflanzen nur, wenn sie in Gemeinschaften von vielen Arten wachsen, die sich gegenseitig unterstützen. Meist nehmen wir nur die Konkurrenz der Pflanzen um das lebensnotwendige Licht oder Wasser wahr, doch die positiven Wechselwirkungen überwiegen. Der natürliche Urwald mit

seiner Artenvielfalt ist ein gutes Beispiel, verglichen mit den artenarmen Forstkulturen.

Auch im Garten, selbst beim Anbau von Nutzpflanzen, kann sich der Mensch den positiven Effekt von Artenvielfalt zunutze machen.

Mit der richtigen Zusammenstellung der Kulturpflanzen kann man z. B. Schadinsekten verwirren und auch vertreiben.

Der Platz im Beet wird besser ausgenutzt, wenn man auf die Wuchsformen der Kulturpflanzen achtet. Unterirdisch verflechten ihre Wurzeln miteinander und geben Stoffe ab, die lebensnotwendige Bakterien und Pilze fördern sowie schädliche fernhalten. Richtig aufein-



Die eine Pflanze vertreibt die Fressfeinde der anderen

ander abgestimmt können sich Pflanzen gegenseitig ernähren ohne zu schaden. Dadurch kann bei Pflanzengemeinschaften auf den Einsatz von chemischen Düngemitteln, Pestiziden, Insektiziden und Fungiziden verzichtet werden.

So lehrt uns die Natur, dass nicht nur der Verdrängungskampf ihre Prinzipien sind, sondern vor allem auch Symbiose und Kooperation. (bk) ←

Weiterführende Informationen

- www.krameterhof.de
- www.naturgarten.org
- Buchtipp: Natalie Fassmann: Auf gute Nachbarschaft – Mischkultur im Garten (Pala Verlag 2009)

[Zum Inhalt](#)

!Aha!-Ratgeber / Empfehlung der Redaktion:

Anzeigen-Fläche 37 210 X 145

Hier könnte Print und Online Ihre Anzeige stehen!

Informationen zu Leistungen, Verbreitung und Konditionen (Mediadaten) stehen bei www.anzeigen.aha-magazine.com zur Ansicht und Download zur Verfügung. Direkte Auskunft erhalten Sie telefonisch unter 077 24 – 94 999 05 oder per Email an anzeigen@aha-magazine.com.

Anzeigen-Fläche 38

70 X 145

Hier könnte Print und Online Ihre
Anzeige stehen!

Informationen zu Leistungen, Verbreitung und
Konditionen (Mediadaten) stehen bei
www.anzeigen.aha-magazine.com zur An-
sicht und Download zur Verfügung.
Direkte Auskunft erhalten Sie telefonisch
unter 077 24 – 94 999 05 oder
per Email an anzeigen@aha-magazine.com.

!Aha!-Ratgeber / Empfehlungen der Redaktion ↑↓

Anzeigen-Fläche 39

70 X 145

Hier könnte Print und Online Ihre
Anzeige stehen!

Informationen zu Leistungen, Verbreitung und
Konditionen (Mediadaten) stehen bei
www.anzeigen.aha-magazine.com zur An-
sicht und Download zur Verfügung.
Direkte Auskunft erhalten Sie telefonisch
unter 077 24 – 94 999 05 oder
per Email an anzeigen@aha-magazine.com.

→ GARTENGESTALTUNG

Wasserspiele

NÜTZLICH UND SCHÖN



Plätscherndes Wasser regt die Sinne an und beruhigt zugleich. Es übertönt lästige Geräusche und bietet im Sommer Erfrischung. Ob es sich um einen kleinen Springbrunnen auf der Terrasse, einen Sprudelstein am Sitzplatz, eine Kaskade als Zulauf zum Teich oder einen Brunnen im Hof handelt, bewegtes Wasser sollte in keinem Garten fehlen. Unterschiedliche Wassermengen, Fallhöhen und Materialien der Gefäße erzeugen dabei ganz verschiedenartige Klänge, die man mittels Kieselsteinen auf die persönlichen Vorlieben abstimmen kann.

Ein Wasserspiel sollte immer in Größe, Form und Stil zum Garten passen und seine Wirkung am Standort voll entfalten können. Eine stimmungsvolle Beleuchtung macht es auch am Abend erlebbar und eine passende Hintergrundbepflanzung bindet es in den Garten ein.

Kann man kleinere Sprudelsteine und Brunnen mitsamt passender Technik fertig kaufen, so ist die Gestaltung einer Kaskade oder eines Bachlaufs eine anspruchsvolle Kunst, die man dem Fachbetrieb überlassen sollte. Das künstliche Fließgewässer sieht nur natürlich aus, wenn es dem Geländeverlauf angepasst und mit einer Randbepflanzung versehen wird. Da man



hier ohne Pumpe mit Solarmodul, nicht ununterbrochen die Pumpe laufen lässt, muss der Bachlauf ggf. auch ohne bewegtes Wasser lebendig bleiben. Tiere im Wasser haben hier nur eine Chance, wenn kleine Becken geschaffen werden, in denen genügend Wasser stehen bleibt. Auch die Menge an benötigten Steinen und die Pumpenleistung wird vom Laien gerne unterschätzt.

Wer Wassertieren eine Chance geben möchte, ist mit einem naturnahen Teich besser bedient. Das Plätschern erzeugt dann eine solarbetriebene Umlaufpumpe mit einem etwas höher gelegenen Einlauf.

Im Sommer kann man das Wasser auf diese Weise mit Sauerstoff anreichern, im Winter den Teich vor dem Einfrieren bewahren. Ein Biotop für Tiere ist der Teich nur, wenn er an naturnahe Gartenflächen wie eine Hecke mit Totholz oder eine Wiese mit Steinhäufen grenzt, denn die wenigsten heimischen Tiere verbringen ihren gesamten Lebenszyklus im Wasser.

Soll das Wasser im Garten vorwiegend dem Menschen dienen, bieten sich Außendusche, Tauch- und Kneippbecken an. Sie erfrischen nach der Sauna und im Sommer und können durchaus hübsch aussehen. Das itüpfelchen im Garten ist ein naturnaher Badeteich, der Natur und Gartenbesitzer gleichermaßen Erholung bietet. (bk) ←

Weiterführende Informationen

- www.naturgarten.org
- Zeitschrift: „Natürlich Gärtnern“ von www.olv-verlag.de

Für jeden das Richtige

DER FAMILIENGARTEN

Von Brigitte Kleinod

Welch ein Glück für Kinder, wenn sie im eigenen Garten spielen können. Hier sind sie geschützt und können nach und nach die Welt der Natur entdecken. Reicht den Kleinsten anfangs eine Sandkiste, sollten Schulkinder ihre eigene Gartenecke zum Toben, Matschen, Bauen und Experimentieren bekommen. Ein eigenes Beet und kleine Haustiere wie Kaninchen oder Meerschweinchen können den Stoffkreislauf von Tiermist und Pflanzenernährung direkt erfahrbar machen (siehe dazu auch Seite 68 und 78). Und wie schön, wenn die Erwachsenen ihnen dabei ab und an zusehen können, denn glückliche Kinder bedeuten auch glückliche Eltern!

Leider meinen immer noch viele Gartenbesitzer, dass der Garten aufgeräumt und repräsentativ sein sollte. Liebe Eltern: Gestalten Sie so Ihren Vorgarten, aber lassen Sie den Kindern anfangs Raum für eigene Erfahrungen. Am besten trennt man ein Stück Garten (bei langen Gärten das untere Drittel) mit einer niedrigen Hecke ab und lässt den Kindern ihr eigenes Reich.

Werden die Kinder größer, kann man ganz leicht aus dem Spielplatz einen Grillplatz, aus der Sandgrube

Anregungen für Familiengärten



einen kleinen Teich und aus dem Schaukelgerüst eine Pergola bauen.

Gute Gartenplaner schauen sich die Familiensituation genau an und planen den Garten für die nächsten 20 bis 30 Jahre. Sie berücksichtigen die Wünsche aller Gartenbewohner und den schnellen Interessewechsel der Kinder



Ein „biotopischer“ Familiengarten ist pflegeleicht und berücksichtigt alle Bedürfnisse

und planen die Umwandlung von Flächen und Bauwerken gleich mit ein. Aus einem Familiengarten mit kleinen Kindern wird so nach und nach ein Garten für ein älteres Paar, ohne dass noch einmal ein Bagger in den Garten kommen muss.

Vorausschauende Planung bedeutet auch, dass die Bepflanzung langfristig ausgewählt wird. Das Wachstum der Gehölze, der Schattenwurf in 10 und 20 Jahren, der Pflegeaufwand von Hecken und Stauden, das alles will auch für die Zukunft bedacht werden. Oftmals ist auch nach dem Hausbau der Boden so zerstört, dass es eine

Brigitte Kleinod ist selbst Mutter, Biologin, Ökopädagogin und als Gartenplanerin auf familiengerechte und naturnahe Gärten spezialisiert. Neben vielen kind- und familiengerechten plant sie inzwischen auch ergonomische und seniorengerechte Gärten. Zahlreiche Gartenbücher weisen sie als Expertin für intelligenten, nachhaltigen, naturnahen und menschengerechten Gartenbau aus.



Weile dauern kann, bis er u. U. die gewünschten anspruchsvollen Pflanzen beherbergen kann.

Nicht zuletzt haben viele Gartenbesitzer wenig Erfahrung mit der Pflanzpflege. Für sie ist es besonders wichtig, ein stimmiges „mitwachsendes“ Gartenkonzept zu erhalten.

Mit einer naturnahen Gartengestaltung gelingt dies am besten. Hier gibt es unbedenkliche, haltbare Materialien, die wiederverwendet werden und nicht nach einigen Jahren als Sondermüll entsorgt werden müssen. Heimische Pflanzen, die an die örtlichen Boden- und Klimabedingungen angepasst sind, nehmen es den unerfahrenen Gartenbesitzern nicht übel, wenn keine Zeit für Pflegearbeiten bleibt, sondern laden zum Betrachten und Staunen ein. Hier braucht man auch keine „Pflanzenschutzmittel“, die ja bekanntlich alle auch giftig für Tier und Mensch, besonders für kleine Kinder, sind.

Viele Nützlinge stellen sich im naturnahen Garten ein und sorgen für ein biologisches Gleichgewicht. Hier gibt es immer etwas zu entdecken, vom Schmetterling im Sommer bis zu Vögeln im Winter, die sich an den Samen und Beeren laben können. ←

Weiterführende Informationen

→ www.kleinod-garten.de
www.naturgarten.org

Anzeigen-Fläche 40

70 X 145

Hier könnte Print und Online Ihre Anzeige stehen!

Informationen zu Leistungen, Verbreitung und Konditionen (Mediadaten) stehen bei www.anzeigen.aha-magazine.com zur Ansicht und Download zur Verfügung. Direkte Auskunft erhalten Sie telefonisch unter 077 24 – 94 999 05 oder per Email an anzeigen@aha-magazine.com.

!Aha!-Ratgeber / Empfehlungen der Redaktion ↑↓

Anzeigen-Fläche 41

70 X 145

Hier könnte Print und Online Ihre Anzeige stehen!

Informationen zu Leistungen, Verbreitung und Konditionen (Mediadaten) stehen bei www.anzeigen.aha-magazine.com zur Ansicht und Download zur Verfügung. Direkte Auskunft erhalten Sie telefonisch unter 077 24 – 94 999 05 oder per Email an anzeigen@aha-magazine.com.

Das Hochbeet

ERGONOMIE IM GARTEN

Von Brigitte Kleinod

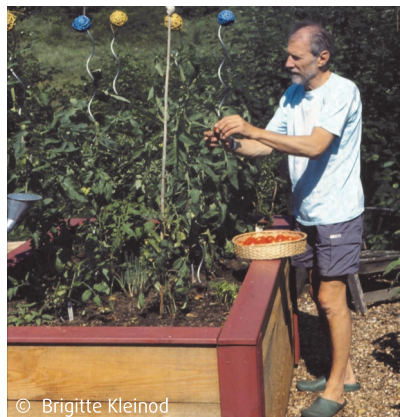
Gesunde Kräuter und frischen Salat, direkt vom Garten auf den Tisch – ein Traum vieler Gartenbesitzer. Wenn nur die lästige Gartenarbeit nicht wäre! Besonders das viele Bücken ist nicht angenehm und hält davon ab, eigene Nutzbeete anzulegen. Aber auch die Schnecken, die über Nacht ganze Reihen von Salat und Gemüse kahl fressen, haben schon viele Hobbygärtner aufgeben lassen. Doch es gibt eine einfache Lösung: Das Hochbeet. Richtig gebaut und befüllt macht es viele Jahre Freude und garantiert reiche Ernte auf kleinem Raum.

Bauen oder kaufen Sie ein Beet, das genau auf Ihre Körpermaße abgestimmt ist. Zum Säen und Ernten im Stehen sollte die Oberkante des Beetrandes der Höhe Ihres Beckenkamms

entsprechen. Für das Arbeiten im Sitzen sind 50 bis 70 Zentimeter Höhe ideal. Schlagen Sie Hochbeete aus Holz stets mit einer ungiftigen Folie aus, damit das Holz nicht verrottet.

Füllen Sie das Beet etwa zur Hälfte mit mineralischem Material wie Schotter, Kies oder Sand. Diese Dränage-schicht sackt, im Gegensatz zu Füllungen mit organischem Material, nicht zusammen und ist somit dauerhaft.

Gartenarbeit ohne Rückenschmerzen



© Brigitte Kleinod



Ergonomische Ästhetik aus Holz oder Stein

Dann legen Sie ein Vlies auf und füllen das Beet mit einem schadstofffreien Erdgemisch. Dazu können Sie Bio-Fertigerden oder eine Mischung aus Sand und zertifiziertem Kompost (mind. RAL- besser jedoch BIO-Gütesiegel) verwenden. Zuschlagstoffe wie Gesteinsmehl und Bentonit erhöhen die Bindigkeit und Wasserspeicherfähigkeit des Substrates. Danach können Sie direkt mit dem Säen oder Pflanzen beginnen.

Wirklich schneakensicher sind Hochbeete mit überstehendem breiten Rand, den man zusätzlich mit einer

zum Boden zeigenden Metallkante versehen kann. Besonders ergonomisch sind Hochbeete, die sich zum Fuß hin verjüngen oder auf einem Sockel mit Fußraum stehen. Im

Handel werden viele Varianten angeboten, doch nicht alle sind empfehlenswert. Sie können sich ein Hochbeet auch selbst, passend zu Haus- und Gartenstil bauen. Oder Sie streichen ein Fertigbeet in Ihren umweltverträglichen Lieblingsfarben.

Nach spätestens einer Saison werden Sie merken, dass Sie das Hochbeet mit seinen schmackhaften Früchten nicht mehr missen möchten und stellen vielleicht ein zweites dazu? Deshalb sollten Sie bei der Standortwahl immer berücksichtigen, dass aus einem Hochbeet vielleicht eines Tages ein ganzer Hochbeetgarten wird.

Damit heißen wir Sie herzlich willkommen im täglich größer werdenden „Club“ der Hochbeet-Fans! ←

Weiterführende Informationen

- www.naturgarten.org
- www.kleinod-garten.de
- www.krameterhof.at
- Hochbeet-Buchtip: Seite 150

Gartenwunder in den Bergen

EIN BESUCH BEI SEPP HOLZER

Von Karin Schmeiser

Anfang September hatte ich die Gelegenheit, an einer Führung durch das Gelände des Krameterhofes teilzunehmen.

Seit 1962 betreibt dort der heute 67jährige Sepp Holzer eine sehr unkonventionelle Form der Landwirtschaft, die bei Nachbarn und den Behörden seiner Heimatregion schon früh auf Widerstand stieß. Sein Kampf gegen behördliche Schikanen und für seine Arbeits- und Lebensweise brachten ihm schließlich den Ruf eines Agrarrebellen ein. Sein vielfältiges Wissen hat sich Sepp Holzer nicht in der Schule angeeignet, denn diese besuchte er nur 8 Jahre lang, sondern in der Beobachtung der Natur und ihrer Zusammenhänge.

Am Tag der Führung ist es kalt und regnerisch, doch es stört mich kaum. Auf dem Weg über die Terrassen sehen wir unterschiedliche Arten von Obstbäumen: Kirschen, Äpfel, Birnen, sogar Pfirsiche und Aprikosen - und das auf einer Höhe von 1100 - 1500 m ü. d. M. und bei einer Jahresdurchschnittstemperatur von etwa 4° C! Das Geheimnis liegt u. a. in sogenannten Wärmefallen und Wärmespeichern.

Wir bewundern die ausgeklügelte Teichlandschaft, in der sich zahlreiche Fische tummeln und die Erdställe, die

den Schweinen und Rindern, die ganzjährig im Freien leben, einerseits als Unterkunft dienen, aber auch als Lagerkeller nützlich sind. Sepp Holzer stellt uns alte Kulturpflanzen vor und erklärt, wie man die unterschiedlichsten Pilze züchtet. Auf Hügelbeeten sehen wir viele Sorten prächtiges, gesundes Gemüse in harmonischer Pflanzengemeinschaft wachsen. Sepp Holzer ist ein mitreisender Erzähler. Er vermittelt Zusammenhänge und hilft diese zu erkennen.

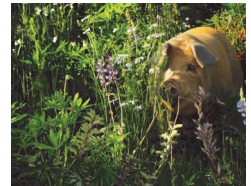
Sepp Holzers Hof in den Bergen



Kirschen auf 1.100 m



© www.krameterhof.at



Besondere Merkmale

Auf seinem Krameterhof zeigt Sepp Holzer die äußerst vielseitigen Aspekte und Nutzungsmöglichkeiten einer für die alpine Umgebung optimierten Permakultur:

- Terrassierungen (ähnlich wie beim Reisanbau in Asien) schaffen Flächengewinn und wirken der Erosion entgegen, außerdem lässt sich das Gelände besser bearbeiten
- Verwendung alter Obst-, Gemüse- und Kräutersorten in Mischkultur* garantiert gesunde, robuste Pflanzen und Artenvielfalt
- Hügelbeet- und Hochbeetanlagen für den Gemüseanbau
- Schaffen von unterschiedlichen Kleinklimazonen, u. a. durch Wärmefallen

- Anlage von Teichlandschaften und Wassergärten auf allen Terrassen halten das Wasser auf dem Gelände und schaffen Biotope u. a. für eine Fischzucht.
- Tierhaltung (alte Haustierrassen) in Koppelwirtschaft ermöglicht gezieltes Beweiden und „Bearbeiten“ des Bodens.

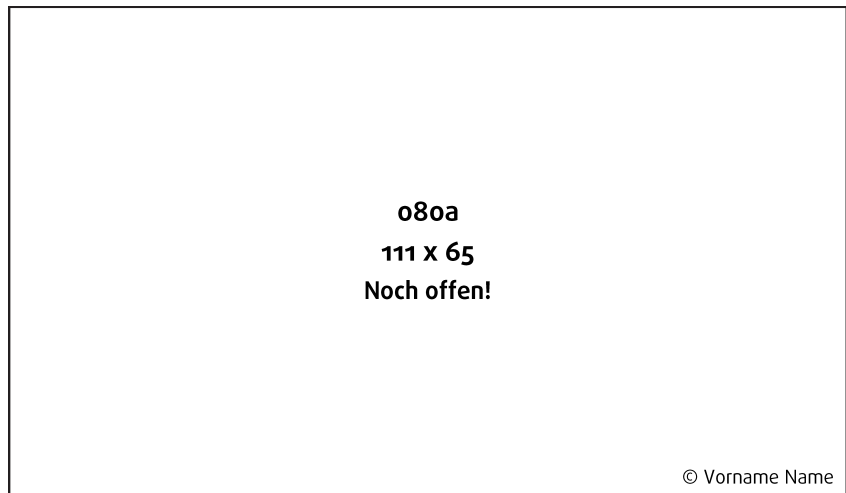
Beeindruckend dabei ist: Alle Elemente sind untereinander, aber auch auf die Örtlichkeit und die klimatischen Bedingungen perfekt abgestimmt. Ein Miteinander aller Lebewesen im Sinne des Ganzen - dies kennzeichnet Sepp Holzers Permakultur in den Bergen Österreichs und er beweist damit, dass ein Gartenwunder überall möglich ist - wenn man will (und weiß wie)! ←

Weiterführende Informationen

→ www.krameterhof.at



Überschrift



Bildbeschreibung

Information zum Text

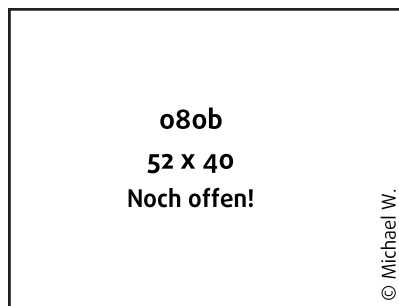
Zeichen ca.: 3.000-3.300

3-spaltig

Inhalt

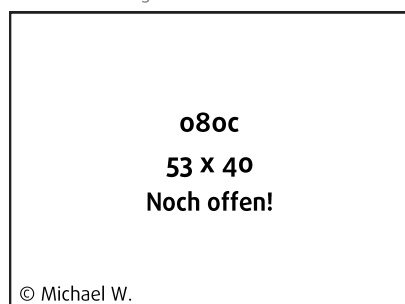
Spielereien, Basteleien, Wahrnehmungsfördernde Übungen (Rücken-Malen, blind führen, ...), Kleine Projekte/Projektgruppen, Musik-/Rhythmusspiele, ...

Dieser Beitrag erscheint mit
der Veröffentlichung als Print
-Ausgabe



Bildbeschreibung

Bildbeschreibung



Weiterführende Informationen

→ Internetadresse
ggf. Kontakt

Jugend recherchiert

UND EINE KLEINE „GEMEINE“ SPIELIDEE

Von Martin Wetzel

Hallo liebe junge Damen und Herren

An dieser Stelle möchten wir euch einladen, !Aha! mit euren Erfahrungen und Reportagen aus eurem Alltag zu bereichern. Schickt uns alles, was euch in eurem täglichen Leben und Spielen so auffällt, denn wir suchen nicht nur das Außergewöhnliche, den "großen Knaller", sondern auch ganz Alltägliches.

Nachfolgende Fragen und Blickwinkel sind für uns interessant:

Mensch, Mitmensch und Umwelt. Wie sieht ein glückliches und gesundes Miteinander aus?

Schreibt uns eure Erkenntnisse, Einsichten, Vorschläge, Ideen und Träume.

Was machen wir falsch?

Hier interessieren uns Missstände aus allen Lebensbereichen. Ob Soziales, Umwelt, Energie oder Konsum - was geht eurer Meinung nach eigentlich gar nicht?

Was machen wir richtig und was können wir besser machen?

Schaut euch mal um und berichtet uns von vorbildlichen Beispielen aus eurem Umfeld, gerne zum Nachmachen beziehungsweise als Motivation zum (etwas) Selbermachen.

!Aha!-Ratgeber / Empfehlung der Redaktion:

Jeder bis einschließlich 16 Jahre kann sich bewerben. Es können aber auch Gruppen oder Schulklassen mitmachen.

Und noch etwas: Ihr braucht keine Schreibkünstler zu sein. Ihr solltet den Beitrag zwar selber schreiben, aber, wenn ihr wollt, steht euch auch unser Redaktionsteam mit guten Tipps zur Seite.

Auf Wunsch kann euer Beitrag auch mit Pseudonym (ein ausgedachter Name) veröffentlicht werden, wobei uns natürlich die wahre Identität bekannt sein muss.

Traut euch, wir freuen uns auf deine bzw. eure Einsendung.

Herzliche Grüße

Martin und das Team von !Aha!

(Herausgeber)

PS. Nachfolgend noch eine kleine Spielidee für mutige Menschen, die sich nicht vor der Wahrheit fürchten.

WARNUNG! Die nachfolgende Spielidee kann das Leben mitfühlender Menschen positiv verändern sowie die Lebensqualität und -freude nachhaltig erhöhen.

Man kann damit aber auch fast jedem, nahezu alles vermiesen.



© Stephanie Hofschlaeger, pixelio

Essenszeit

Ihr sitzt mit euren Eltern, Geschwistern, Schulfreunden etc. am Tisch und freut euch schon auf die Spaghetti, das Schnitzel, die Pommes oder gar den Salat. Vielleicht gibt es zum Nachtisch sogar Schokoladenpudding? Und genau jetzt beginnt unser „Spiel“: Überlegt euch doch mal, woher die Lebensmittel für euer Essen kommen oder wie sie hergestellt wurden. Reihum soll jeder etwas zum Essen auf dem Teller des Tischnachbarn erzählen. Wie geht es wohl dem Huhn, welches die Eier für die Spaghetti gelegt hat? Wie lebte das Schwein? Wo wurde der Salat angepflanzt und womit wurde er gedüngt? Darf die Kuh sommers auf die Weide? Wie geht es den Kindern der Menschen, die den Kakao für die Schokolade anbauen?

Gewinner sind alle, die dann noch mit wirklich gutem Gewissen ihr Essen genießen können oder sich dann noch in ihrer Kleidung wohl fühlen.

Es wäre gut, wenn ihr euch vor dem Spiel selbst etwas schlau macht. Ihr werdet sehen, dass das Nachforschen nach eurem Essen ganz schön spannend und interessant sein kann.

Tipp: Lest mal die anderen Beiträge in diesem Magazin. ←

Mit-Mach-Möglichkeit (bis 16 Jahre)

→ Email: redaktion@aha-magazine.com
Jeder veröffentlichte Beitrag wird bei Druck der Ausgabe mit einem Jahres-Abos belohnt!

[Zum Inhalt](#)

Anzeigen-Fläche 42 210 X 75

Hier könnte Print und Online Ihre Anzeige stehen!

Informationen zu Leistungen, Verbreitung und Konditionen (Mediadaten) stehen bei www.anzeigen.aha-magazine.com zur Ansicht und Download zur Verfügung. Direkte Auskunft erhalten Sie telefonisch unter 077 24 – 94 999 05 oder per Email an anzeigen@aha-magazine.com.

Geist ist geil

EIN PLAKATWETTBEWERB ZUM MITMACHEN

Von Pauline Blaszczyk

Wenn man keine Lust mehr auf triste, deprimierende Umweltwerbung hat, dann ist man bei dem Plakatwettbewerb zum Thema „Rettet die Regenwälder“ der Tropenwaldstiftung OroVerde genau richtig. Denn hier sind kreative Köpfe gefragt, die Lust haben, mit viel Fantasie und Humor Werbung für den Regenwald zu machen.

Durch die Gestaltung von Plakaten

„Last tree standing...“ von Ann-Katrin Albers (9. Klasse) vom Gymnasium in Haren



oder Werbeanzeigen soll auf die Bedrohung des Regenwaldes aufmerksam gemacht und hervorgehoben werden, was man zum Schutz des Regenwaldes beitragen kann. Fotos, Collagen, Zeichnungen: Alles ist erlaubt, solange es auf witzige, temperamentvolle, selbstbewusste und neugierig machende Weise Menschen zum Nachdenken und umweltbewussten Verhalten anregt.

Die besten Einsendungen werden als Postkarten oder Plakate gedruckt und genutzt, um Menschen auf das Thema Regenwald aufmerksam zu machen.

Über 300 Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene nahmen letztes Jahr an dem jährlichen Plakatwettbewerb teil und es ist immer wieder erstaunlich, wie hoch die Qualität und Kreativität der eingeschickten Arbeiten sind. Frech, witzig und auf den Punkt gebracht, zeigten die Jugendlichen, was in ihnen steckt.

So schildert Ann-Katrin Albers mit einer Zeichnung auf humorvolle Weise den Kampf der Tiere um den letzten stehenden Urwaldriesen, ihren Lebensraum.

Tim Flaig wiederum, zeigt, was mit abgeholzten Bäumen geschieht und



„Frank, bist du das?“ von Tim Flaig (16) vom Gymnasium bei Sankt Michael, Schwäbisch Hall

bringt auch hier mit seiner Fotocollage jeden zum Schmunzeln und Nachdenken.

Auch für 2012 sind wieder viele spannende Kreationen erwünscht! Mitmachen kann jeder zwischen 11 und 25 Jahren. Zur Erleichterung der Ideenfindung stehen insgesamt zehn Briefings zu verschiedenen Themen zur Verfügung: Kampagnen-Mottos wie „Pflanz einen Baum“, „Kuh frisst Jaguar“, „Apotheke Regenwald“ oder „Reichtum Artenvielfalt“ gibt es dabei zur Auswahl.

Also, Ideen ausgepackt und ran ans Werk! ←

Weiterführende Informationen

und Mit-Mach-Möglichkeiten
→ www.oroverde.de

Zum Inhalt

Anzeigen-Fläche 43

210 X 75

Hier könnte Print und Online Ihre Anzeige stehen!

Informationen zu Leistungen, Verbreitung und Konditionen (Mediadaten) stehen bei www.anzeigen.aha-magazine.com zur Ansicht und Download zur Verfügung. Direkte Auskunft erhalten Sie telefonisch unter 077 24 – 94 999 05 oder per Email an anzeigen@aha-magazine.com.

Was sind eigentlich Schadstoffe?

Von Oliver Barthel

Bestimmt werdet ihr schon von sogenannten Schadstoffen gehört haben. Aber wisst ihr auch, was damit gemeint ist?

Schadstoffe sind Stoffe oder Stoffgemische, die für den Menschen sehr gefährlich sein können. Aber nicht nur wir Menschen sind davon betroffen. Auch alle anderen Lebewesen, wie etwa Tiere und Pflanzen, können durch diese Stoffe geschädigt werden.

In der heutigen Welt finden sich Schadstoffe fast überall. Durch die Luftverschmutzung gelangen diese schon beim Fensteröffnen in die Wohnung. In der Landwirtschaft werden giftige Spritzmittel zum Töten von Insekten und Unkraut und zum Düngen verwendet. Medikamente und Hormone im Tierfutter sind ebenfalls sehr gefährlich. Diese Gifte werden von uns beim Essen aufgenommen. Hinzu kommt, dass viele Häuser und Wohnungen gleichermaßen mit Schadstoffen verseucht sind. Lies dazu mal den Beitrag auf Seite 16.

Selbst in Spielzeug befinden sich leider sehr oft Gifte. Ein Beispiel sind Weichmacher, die dafür sorgen, dass Plastik schön biegsam und weich ist. Heute noch werden viele dieser Weichmacher in Kinderartikeln festge-



WAS IST DA BLOß DRIN?

stellt. Es gibt aber viele andere gefährliche Substanzen, die sich immer wieder in Spielzeug, Schulbedarf, Schuhen oder Textilien nachweisen lassen. Dazu gehören Schwermetalle, Formaldehyde (S. 18) und Farbstoffe, um nur einige zu nennen. Viele dieser Gifte gelangen mit der Nahrung sowie über die Haut, die Lungen- und Nasenschleimhäute in unseren Körper. Einige können sich über Jahre hinweg anreichern und erst später schwer krank machen. (S. 20 und S. 22).

Manchmal reicht schon der Kontakt mit der Haut, um etwa Ausschlag oder Rötungen auszulösen. Dies sind dann sehr oft sogenannte allergische Reaktionen. Deshalb ist es vor allem für junge Menschen wichtig, auf schadstoff-

freie Spielsachen, Kleidung und Ernährung zu achten. Sprecht mal eure Eltern, Lehrerin oder euren Lehrer in der Schule an - ob Zuhause, im Chemie- oder Biologieunterricht, es findet sich bestimmt die Möglichkeit, dieses Thema zu erforschen.

Viele tolle Schadstoff-Infos für Kinder gibt es auch im Internet. Gebt mal bei Google das Wort Schadstoffe ein und schaut auf den unten genannten Seiten vorbei. Das ist richtig spannend, zeigt aber auch, wie „unschlau“ und töricht Erwachsene sein können. ←

Weiterführende Informationen

- www.cleankids.de
- www.umweltbundesamt.de/kinder/index.htm
- Leseempfehlung: S. 16 - 27, 94, 140
- Filmtipp: S. 151 Weichmacher

[Zum Inhalt](#)

!Aha!-Ratgeber / Empfehlung der Redaktion:

Anzeigen-Fläche 44

210 X 75

Hier könnte Print und Online Ihre Anzeige stehen!

Informationen zu Leistungen, Verbreitung und Konditionen (Mediadaten) stehen bei www.anzeigen.aha-magazine.com zur Ansicht und Download zur Verfügung. Direkte Auskunft erhalten Sie telefonisch unter 077 24 – 94 999 05 oder per Email an anzeigen@aha-magazine.com.

Anzeigen-Fläche 45

210 X 297

oder

2X 210 X 145

bzw.

2X 100 X 297

oder

4X 100 X 145

Hier könnte Print und Online Ihre Anzeige stehen!

Informationen zu Leistungen, Verbreitung und Konditionen (Mediadaten) stehen bei www.anzeigen.aha-magazine.com zur Ansicht und Download zur Verfügung.
Direkte Auskunft erhalten Sie telefonisch unter 077 24 – 94 999 05 oder
per Email an anzeigen@aha-magazine.com.



25 % aller Lebensmittel in Deutschland landen im Müll.

500.000.000 kg Brot werden in Deutschland pro Jahr weggeworfen.

Bezogen auf CO₂: 50 % weniger Lebensmittelabfälle in Deutschland, wären gleichzusetzen mit 50 % Treibstoffeinsparung aller in Deutschland zugelassenen PKW.

Der Verlust durch Lebensmittelabfälle beträgt in Deutschland pro Jahr 20 Mrd. €.

Alle 3 Sekunden stirbt 1 Mensch, meistens ein Kind,

an Hunger. Das sind 8,8 Mio. Menschen im Jahr. Deutschland wäre so in 9 Jahren ausgestorben.

Die Summe aller Lebensmittelabfälle in Europa würde dreimal reichen, um alle hungernden Menschen auf der Erde zu ernähren.

Wir beklagen uns über immer höhere Steuern, Sozialabgaben und Versicherungsbeiträge. Laut Bundesregierung entstehen 30% der Kosten im Gesundheitswesen allein durch Überernährung!

Der volkswirtschaftliche Schaden durch falsche Ernährung beträgt jährlich rund 80 Mrd. Euro! ←



© Arena Creative/shutterstock

Eine Zeitungskopie aus dem Jahre 1929 (Sind wir heute wirklich schlauer?)

Aufgespießt

„Die Radium-Forschungen haben in den letzten zehn Jahren recht beachtenswerte Fortschritte gemacht . . . Es hat sich eine Reihe von Firmen mit der Verarbeitung von Radium in kosmetischen Präparaten beschäftigt. Die meisten bringen jedoch nur sogenannte ‚radioaktive‘ Präparate. Diese Kosmetika stellen aber Präparate mit dauernder Radioaktivität dar . . . Der Radiumgehalt der Creme wirkt durch seine Aussendung von Alpha-, Beta- und Gammastrahlen auf die Haut, indem diese sogleich zu erhöhter Tätigkeit gezwungen wird, eine kräftige Blutzirkulation einsetzt und die Schlackenstoffe und die sonstigen Abschwemmungen in den Hautporen zur Ausscheidung bringt . . . weshalb ‚Radium-Creme‘ bei welk werdender, schlaffer, fahler oder grauer Haut besonders erfolgreich angewandt wird . . . Für die Wir-

kungskraft der ‚Radium-Creme‘ ist anzuführen, daß . . . alle drei Strahlungsgattungen ungefiltert zur Einwirkung auf die Haut gelangen . . . ‚Radium-Binden‘ sind stärker radiumhaltig als obengenannte ‚Radium-Creme‘, sind infolgedessen kostspieliger, aber da das Radium seine Strahlungsenergie erst in einem jahrhundertelangen Prozeß langsam verringert, nutzen sich diese Binden niemals ab, sondern können dauernd und immer wieder verwandt werden . . . Zum Unterschied von Röntgenstrahlen in der Kosmetik muß gesagt werden, daß eine Verbrennung durch Radiumkosmetika ganz ausgeschlossen ist. Die Firma Schröder-Schenke hat mit dieser Art von Radium-Kosmetik etwas Wirkungsvolles geschaffen und für die schönheitssuchende Menschheit sich ein Verdienst erworben.“

Aus der „Filmwoche“, (1929), zitiert nach der „Frankfurter Rundschau“.

Kurios?



© Edyta Pawlowska/shutterstock

Kennen Sie PCB und PBB?

Polybromierte Biphenyle (PBB), Polychlorierte Biphenyle (PCB), sowie „Bisphenol A“ sind äußerst giftige Stoffe.

Man findet sie u. a. als Weichmacher, in Plastikspielzeug, Bekleidung, DVDs, CDs, Lebensmittelverpackungen, Babytrinkflaschen, Farbe, Lacken und vielen anderen Produkten.

PCB und PBB können schon in geringsten Mengen unter anderem Krebs auslösen. Weitere Folgen sind Unfruchtbarkeit und Feminisierung bei Männern, sowie bei Frauen z. B. auch Unfruchtbarkeit und Bartwuchs.

Hinzu kommen, ebenso durch Studien belegt:

Leberschäden, Haarausfall, Schädigung des Immunsystems, Störung der geistigen Entwicklung bis hin zu Hirnschäden.

Weichmacher wie PCB und PBB gehören zu den weltweit am häufigsten produzierten Chemikalien.

Weichmacher mit den selben bzw. ähnlichen Auswirkungen sind in fast allen flexiblen/weichen Kunststoffen, wie z. B. PET - Trinkflaschen, enthalten.

Siehe Filmempfehlung auf S. 151 (Weichmacher). ←

Ein sensorisches Experiment

Sie benötigen eine handelsübliche 0,7 - 1 Liter Plastik (PET) Trinkflasche mit Wasser (am besten ohne Kohlensäure) und etwas Wärme.

Und so geht es:

- Öffnen Sie die Flasche und kippen Sie 1/2 - 2/3 vom enthaltenen Wasser weg.
- Verschließen Sie nun wieder die Flasche und stellen sie für 1- 2 Stunden an einen warmen Ort, am besten in die Sonne oder an einen anderen warmen Ort.
- In dieser Zeit, die Plastikflasche mit Trinkwasser ca. alle 15 Minuten etwas schütteln.
- Nach ca. 1- 2 Stunden vorsichtig öffnen, gleich die Nase an die Öffnung und vorsichtig riechen.

Das was Sie nun riechen sind unter anderem Weichmacher. Diese werden auch bei kühleren Temperaturen freigesetzt, nur etwas langsamer. - Nicht alles, aber vieles können wir riechen. Auch hier sollten wir wieder unseren Sinnen vertrauen. S. 151 (Weichmacher) ←

Überschrift

UNTERÜBERSCHRIFT

Autor

2.500 Zeichen einschl. Leerzeichen



Bildbeschreibung

Dieser Beitrag erscheint mit der
Veröffentlichung als Print-Ausgabe

Weiterführende Informationen:

→ [www.](#)

[Zum Inhalt](#)

!Aha!-Ratgeber / Empfehlung der Redaktion:

Anzeigen-Fläche 46

210 X 75

Hier könnte Print und Online Ihre Anzeige stehen!

Informationen zu Leistungen, Verbreitung und Konditionen (Mediadaten) stehen bei www.anzeigen.aha-magazine.com zur Ansicht und Download zur Verfügung. Direkte Auskunft erhalten Sie telefonisch unter 077 24 – 94 999 05 oder per Email an anzeigen@aha-magazine.com.



© Gorilla/shutterstock

Man ist, was man isst

Von Karin Schmeiser

Essen wir uns krank und dumm? Vieles spricht dafür, denn leider orientieren sich heutzutage viele Menschen beim Kauf eines Lebensmittels in erster Linie am Preis und nicht, wie in vergangenen Zeiten, an der Qualität. Dabei gab es nie zuvor eine so reichhaltige Auswahl an gesunden Lebensmitteln.

Eine gute Qualität lässt sich zum günstigsten Preis kaum realisieren. Die Lebensmittelindustrie kümmert sich wenig um die Gesundheit des Verbrauchers, ihr geht es vor allem um den Profit. Man kann also davon ausgehen, dass bei der Herstellung nur minderwertigste Zutaten verwendet werden. Dazu wird kräftig in die chemische Trickkiste gegriffen, denn billiger geht's nicht. Dazu eine schöne Verpackung, nichtssagende Begriffe wie „naturnah“ oder „kontrollierter Anbau“ - und fertig ist der Mittagstisch. So kommt es, dass, obgleich wir Menschen in Deutschland im Überfluss leben, wir dennoch Mangel leiden.

Selbst wer sich vermeintlich gesund mit Obst und Gemüse ernährt und sein Essen immer frisch zubereitet, ahnt oft nicht, was für einen Cocktail aus Pestiziden, Schwermetallen und hormonähnlichen Substanzen er sich damit zuführt. Die schädlichen Wirkungen dieser sogenannten „Naturprodukte“ übertreffen den Nutzen oft bei weitem. Eigentlich müsste man vieles davon im Sondermüll entsorgen.

Besonders bedenklich sind die meisten konventionellen Fertiggerichte. Diese sind zwar schnell zubereitet und füllen kurzfristig den Magen. Doch handelt es sich dabei um leere Nahrungsmittel, reich an Zucker, Weißmehl, billigen Fetten sowie künstlichen Zusatz- und Aromastoffen. Dafür sind sie arm an Substanzen, die wir wirklich benötigen, um gesund und fit zu bleiben. Diese „Billig-Nahrung“ sättigt nicht wirklich, sondern

macht auf Dauer krank und dick. Die Kostenersparnis beim Einkauf bezahlen wir mit unserer Gesundheit. Übergewicht, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind erwiesenermaßen auf eine solche Ernährung zurückzuführen (S. 86).

Nachfolgend ein Beispiel für schädliche Wirkung von zugelassenen Zusatzstoffen.

„Zuviel Glutamat bringt uns um den Verstand.“ Konrad Beyreuther, Alzheimer-Experte, Professor an der Universität Heidelberg, ist überzeugt, dass nicht nur dieser allgegenwärtige Geschmacksverstärker (häufig getarnt in Hefeextrakt), sondern z. B. auch die harmlos anmutende Zitronensäure für den Transport von Aluminium ins Gehirn verantwortlich sind, was das Risiko erhöht, an Alzheimer und Demenz zu erkranken.

Verdauungsbeschwerden, Konzentrationsstörungen, Intelligenzdefizite, ADHS, chronische Müdigkeit, Allergien, Stoffwechselstörungen, Krebs etc., die Liste von Krankheiten, die durch Fehlernährung verursacht werden, ist lang. Was tun wir uns da an - und warum?

Innnerhalb von 7 Jahren werden alle Zellen und Bausteine unseres Körpers komplett erneuert. Wenn wir uns 7 Jahre lang von Mist ernähren, woraus besteht unser Körper nach Ablauf dieser Zeit?

Was sind wir uns selber noch wert?

Was ist mit unserem Geist?

Man ist, was man isst!



Wie teuer
ist „billig“
wirklich?

!Aha!-Ratgeber / Empfehlung der Redaktion:

Anzeigen-Fläche 47

210 X 75

Hier könnte Print und Online Ihre Anzeige stehen!

Informationen zu Leistungen, Verbreitung und Konditionen (Mediadaten) stehen bei www.anzeigen.aha-magazine.com zur Ansicht und Download zur Verfügung. Direkte Auskunft erhalten Sie telefonisch unter 077 24 – 94 999 05 oder per Email an anzeigen@aha-magazine.com.

Essen Sie sich gesund

Von Karin Schmeiser

Lebensmittel haben die Aufgabe, uns mit Nährstoffen zu versorgen, damit unser Körper optimal funktioniert, wir gesund und auch geistig leistungsfähig bleiben. Diesen Zustand nehmen wir als ein krafterfülltes Wohlfühlen wahr.

Zu unseren Nährstoffen zählen Kohlenhydrate, Eiweiß und Fette sowie Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und vieles mehr; natürlich nicht isoliert. Denn: *Eine optimale Auswirkung unserer Nahrung auf unseren Körper ergibt sich vor allem aus den natürlichen Substanz-Kombinationen und deren gegenseitigen Ergänzungen und Wechselwirkungen!*

Die Natur hat auch da perfekt vorgesorgt. Wie für jede andere auf unserem Planeten entstandene Lebensform, gibt es auch für uns Menschen in unserer angestammten natürlichen Umgebung die für uns richtigen Nährstoffkombinationen. Diese optimalen Nährstoffkombinationen sind uns allen als natürliche Lebensmittel bekannt.

Das Wunderbare ist: Solche natürlichen Lebensmittel enthalten nicht nur Nährstoffe, sondern zum Teil noch nicht erforschte, aber für den Menschen wichtige Substanzen mit vielen Heilwirkungen. Die therapeutischen Wirkungen beeinflussen alle Bereiche. Allein durch die Wahl geeigneter Lebensmittel zum richtigen Zeitpunkt und in der richtigen Menge können wir Krankheiten lindern, heilen und vor allem vermeiden! Jedes Lebensmittel hat eine Wirkung auf den Körper, die man für sich nützen kann.

Hier einige Beispiele

- Zwiebel, Knoblauch, Senf, Rettich, Radieschen und Meerrettich wirken u.a. antibakteriell und pilztötend.
- Trockenfrüchte sind ein gutes Abführmittel.
- Joghurt, Miso (fermentierte Gewürzpaste aus Sojabohnen und Reis) und milchsauer eingelegte Gemüse (z. B. Sauerkraut) erhalten gemeinsam mit Bitterstoffen anderer Lebensmittel die Darmflora.
- Ananas und Papaya helfen bei der Eiweißverdauung.
- Petersilie ist gut für die Augen und hemmt Entzündungen. Außerdem baut sie überschüssige Harnsäure ab. Ein Zuviel kann allerdings zu nervösen Störungen führen.



Lebensmittel sind
Mittel zum Leben

© Natalia Klenova /shutterstock

- Rote Bete, auch roh, reinigt die Leber und unterstützt die Bildung roter Blutkörperchen. Sie reguliert die Menstruation und wirkt harntreibend.

Durch geeignete Kräuter und Gewürze und natürlich durch die richtige Zubereitung lassen sich viele Speisen in ihrer Heilwirkung nachhaltig verbessern. Es lohnt sich also, unsere Lebensmittel besser kennen zu lernen und sich mit ihrer Wirkungsweise auf unseren Körper vertraut zu machen. Ernährung ist eine der effizientesten Möglichkeiten, die Gesundheit zu erhalten oder auch, wie bei Medikamentenmissbrauch, extremen Schaden anzurichten. Die richtige Ernährung auf Basis natürlicher Lebensmittel erspart so manchen teuren Gang zum Arzt und in die Apotheke (siehe auch S. 93).

Dieses Wissen ist nicht neu. Jeder erstzunehmende Heilkundige, spätestens seit Hippokrates, weist darauf hin, dass die richtige Ernährung zu den wirkungsvollsten Heilmitteln gehört. In jedem Kulturkreis ist die Bedeutung der Ernährung für unsere Gesundheit bekannt. „Wer sich richtig ernährt, braucht keine Medizin“, sagt man in China.

Vielleicht ist es so auch besser nachvollziehbar, dass mit Chemikalien kontaminierte Lebensmittel (Anbau/Verarbeitung/Verpackung) zwangsläufig eine Unzahl meist negativer Wechselwirkungen hervorrufen. Nichts zu merken heißt nicht, dass kein Schaden entsteht. Man merkt es eben nur nicht gleich.

Natürliche Lebensmittel aus der Region, in der wir leben, geben unserem Körper nicht nur die richtigen Nährstoffe, sondern beinhalten auch unsere natürliche und saisongerechte Medizin (siehe Buchtipps Seite 150)!

In diesem Bewusstsein sollten wir bei der Auswahl unserer Lebensmittel und bei unserer Ernährungsweise angemessen bedacht vorgehen.

Doch was ist „richtig“? - Auch diese Lösung ist einfach! Unser Körper zeigt uns, was er braucht, wir müssen nur wieder beginnen:

Unsere Sinne zu vertrauen! →

Gesundheit
durch
Ernährung

Den Sinnen vertrauen

LUST STATT FRUST

Von Karin Schmeiser



© istockphoto

Jede Pflanze und jedes Tier ernährt sich ausschließlich mit der richtigen Nahrung, die gesundes Wachstum und den Erhalt der Gesundheit gewährleistet. Zum richtigen Zeitpunkt, das jeweils Richtige, richtig zubereitet und in der richtigen Menge. Richtig essen und trinken bedeutet gesund bleiben!

Doch was ist richtig bzw. wie finden wir es heraus? Auch bei dieser Antwort können uns Pflanzen und Tiere helfen, denn sie zeigen, dass jedes Leben über die dafür notwendigen Mechanismen verfügt.

Diese Instrumente zum Erkennen, was wir wirklich brauchen, sind unsere Lust und Sinne!

Lust & Sinne

Unsere Lust ist stark erfahrungsgeprägt und verrät uns unseren Bedarf und auch, was dafür optimal geeignet ist. Die Sinne signalisieren uns Notwendigkeiten (z.B. Appetit, Durst), prüfen, differenzieren (z. B. Farbe, Form, Geruch, Geschmack und Konsistenz) und sind daher wichtig bei der richtigen Entscheidung.

Lust und Sinne sind nicht nur maßgeblicher Faktor für unsere Lebensqualität. Wer gelernt hat, Lust und Sinne zu verstehen bzw. damit umzugehen, wird mit Gesundheit, Kraft und Lebensfreude belohnt.

Fast alle „Ernährungs-Probleme“ entstehen, weil wir es nie gelernt haben mit Lust und Sinnen richtig umzugehen!



© Yulia Podlesnova/shutterstock

Lust auf Süßes

Was bedeutet z. B. Lust auf Schokolade? Was will mir mein Körper damit sagen? Sehr häufig ist Lust auf Schokolade ein Hinweis auf geistige oder körperliche Erschöpfung oder das psychische Verlangen nach einer besonderen Belohnung.

Schließen wir also mal die Augen und denken an den Geschmack, diese besondere milde Süße und auch an das Gefühl der Befriedigung. Dann versuchen wir uns natürliche Entsprechungen vorzustellen. Ein Honigbrot, eine Banane oder auch Mischungen aus Trockenfrüchten und Nüssen sind wahre Energiebomben. Sie beinhalten wichtige Nähr- und Heilstoffe für Menschen, die viel mit dem Kopf arbeiten und könnten sehr oft unsere Lust auf Schokolade bedeutend besser erfüllen. Noch ein Beispiel mit der Lust auf Gummibärchen. Dahinter steht das Bedürfnis nach süß, sauer, fruchtig - ein Apfel wäre in diesem Moment optimal: Vitamine, Fruchtsäuren, Zucker, Mineralstoffe, Spurenelemente, Pektine - alles in einem gesunden Mix.

Diese kleine Imaginationübung kann uns den Bedarf im Detail verraten. Unsere Sinne helfen beim Finden und beim Stillen des Bedarfs!

In den meisten künstlichen und denaturierten Nahrungsmitteln sind die vom Körper benötigten Stoffe und vor allem Stoffkombinationen nicht enthalten. Die Signalstoffe (Geschmack und Verpackung) sind stärker und der Inhalt leerer. Solche Nahrungsmittel haben Übergewicht, Mangelerscheinungen und Heißhungerattacken zur Folge. Ein Teufelskreis!

Erhält der Körper dagegen tatsächlich, was er braucht, ist auch die treibende Lust dahinter viel früher befriedigt, was auch für Wohlbefinden von Geist und Seele sorgt. Es lohnt sich, uns selber intensiver wahrzunehmen und uns dadurch besser kennen zu lernen.

Fazit

Wir verfügen über alles, was wir benötigen, um die richtigen Entscheidungen zu treffen. Mit Vernunft und Wissen (um die Wirkung unserer Nahrung) können Lust und Sinne unsere zuverlässigsten Ratgeber sein. ←

Weiterführende Informationen

- Buchtipp auf S. 150: Obst & Gemüse als Medizin
- Leseempfehlung S.: 12-14, 16-27, 94, 124, 140-141

Anzeigen-Fläche 48

210 X 297

Hier könnte Print und Online Ihre Anzeige stehen!

Informationen zu Leistungen, Verbreitung und Konditionen (Mediadaten) stehen bei www.anzeigen.aha-magazine.com zur Ansicht und Download zur Verfügung.
Direkte Auskunft erhalten Sie telefonisch unter 077 24 – 94 999 05 oder
per Email an anzeigen@aha-magazine.com.

Bio & Fair Trade

PIONIER UND VORBILD

In Eichstetten am Fuße des lieblichen Kaiserstuhls lebt Wilhelm Rinklin mit seiner Familie.

Wilhelm Rinklin ist Jahrgang 1950 und gehört heute mit der „Rinklin Naturkost GmbH“ zu den zehn umsatzstärksten Naturkostgroßhändlern in Deutschland.

Begonnen hatte alles mit einem landwirtschaftlichen Betrieb, den seine Eltern bereits 1955 auf ökologische Landwirtschaft umstellten, was zu dieser Zeit noch etwas sehr Außergewöhnliches darstellte.

Nach einem landwirtschaftlichem Studium wird Wilhelm Rinklin zunächst Geschäftsführer des Verbandes Bioland, den sein Vater 1970 mitbegründet hat

1971 heiratet er, aus der Ehe mit seiner Frau Friedhilde gehen sechs Kinder hervor. 1975 schließt er sich mit sieben anderen ökologischen Betrieben aus der Umgebung zu einer

Erzeugergemeinschaft zusammen, um die Vermarktung ihrer Produkte gemeinsam zu organisieren.

Mit der Gründung von 'Rinklin Naturkost' 1981 übernimmt Wilhelm

Rinklin die Aufgaben der Erzeugergemeinschaft und beginnt das Naturkostangebot konsequent auszubauen.

1983 entsteht im Gewerbegebiet Eichstetten ein Neubau mit 400 qm Grundfläche, der heutige Firmensitz.

Ogleich dieser Weg nicht immer geradlinig, sondern streckenweise sehr steinig war, ist Wilhelm Rinklin, auch dank tatkräftiger Unterstützung seiner Familie, sich selbst treu geblieben.

Als bekennender Christ erkennt er seine sozial-ökologische Verantwortung im unternehmerischen Alltag.



Die Belegschaft von Rinklin Naturkost

Auch privat ist Wilhelm Rinklin in verschiedenen gemeinnützigen Projekten regional und überregional ehrenamtlich tätig.

Gelegentlich bedauert der umtriebige Unternehmer, dass er kaum Zeit findet, seine landwirtschaftlichen Wurzeln im eigenen Obstbaumgarten zu pflegen, mal wieder tanzen zu gehen oder auch gemütlich ein gutes Buch zu lesen. (ks) ←

Weiterführende Informationen

→ www.rinklin-naturkost.de



Wilhelm Rinklin

Bio und Fair Trade für alle ist möglich! Gemäß dieser Philosophie betrachtet Wilhelm Rinklin seine Lieferanten, Mitarbeiter und Kunden bis hin zum Endkunden als eigenständige Partner, die er in ihrer Entwicklung bestmöglich unterstützen will. Von erzwungener Abhängigkeit hält er nicht viel: "Das hat so was von Anbindehaltung", meint er, "mir ist der freie Auslauf lieber, das passt auch besser zu Öko."

Zur persönlichen Kundenbetreuung gehören Informationsveranstaltungen Weiterbildungsangebote, Im Zuge

Fair Play

VOM ACKER BIS ZUM KUNDEN

solcher Veranstaltungen vermittelt Wilhelm Rinklin mit Führungen durch seine Firma Einblicke in Abläufe und Hintergründe, nicht selten untermalt mit kurzen Anekdoten aus seinem bewegten Leben.

Weiterhin werden regelmäßig mehrtägige Firmenbesichtigungen zu Lieferanten und Busfahrten zu Messeveranstaltungen angeboten.

Eine besondere Marketingaktion, unter Einbeziehung vom Lieferanten bis zum Ladeninhaber, ermöglicht es auch Endkunden mit kleinem Budget, aus jedem Bereich eine Auswahl günstiger Produkte, sogenannte Partnerangebote, zu erwerben.

Heute beschäftigt das Unternehmen etwa 150 Mitarbeiter, denen u. a. moderne Sozialräume zur Verfügung stehen. Die Lagerfläche ist auf 5500 qm

angewachsen. Über 300 Bioläden, von der Schweizer Grenze über den Schwarzwald und das Elsass bis hin auf ins Saarland, wissen die Zusammenarbeit mit der Rinklin Naturkost GmbH zu schätzen.

Zwei Söhne Rinklins sind in verantwortlichen Positionen im Unternehmen tätig. Damit ist sichergestellt, dass auch zukünftig eine erfolgreiche Umsetzung der Familienphilosophie gewährleistet wird.

Wilhelm Rinklin ist ein Naturkostpionier! Mit seinem unternehmerischen und persönlichen Engagement leistet er einen elementaren Beitrag zur Etablierung einer gesunden Lebensweise in Deutschland. (ks) ←

Weiterführende Informationen

→ www.rinklin-naturkost.de

Kennen Sie Süßkartoffeln?

Ursprünglich aus Südamerika, sind Süßkartoffeln mit eine der nährstoffreichsten Gemüsearten überhaupt. Obgleich ein Knollengewächs hat sie jedoch mit Kartoffeln nichts zu tun.

Süßkartoffeln sind eine wahre Medizin. Sie enthalten wichtige Mineralstoffe wie Mangan, Folat, Kupfer und Eisen sind reichlich in der rosa Knolle enthalten. Dazu die Vitamine C, B2, B6 und E sowie Biotin (Vitamin H).

Süßkartoffeln sind ungewöhnlich reich an Antioxidantien und wirken im Körper vorbeugend gegen Entzündungen, Asthma, Arthritis, Gicht, und viele weitere Leiden.

Besonders interessant ist ihre Bluthochdruck, Cholesterin und Blutzucker senkende Wirkung.

Ob roh, gekocht, frittiert oder gegrillt - Süßkartoffeln schmecken in jeder Form. Doch überzeugen Sie sich selbst! Hier nun ein Rezept für eine delikate Suppe.

Von www.die-regionalen.de

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kl. Zwiebel
- 1 EL Rapsöl (nativ)
- 500 g Süßkartoffeln (natürlich Bio)
- 800 ml Wasser
- 2 EL Gemüsebrühwürze
- 100 g Sahne
- 1–2 TL Curry
- 1–2 TL Zitronensaft
- etwas fein gehackter frischer Chili
- Meersalz
- Kresse zur Dekoration

Zubereitung

- Zwiebel würfeln und in Rapsöl glasig dünsten.
- Süßkartoffeln schälen, in Würfel schneiden und zu den Zwiebeln geben.
- Curry darüber streuen und unter Rühren kurz anschmoren.



© www.zitrusblau.de

- Wasser und Gemüsebrühwürze zugeben und etwa 20 Min. köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind.
- Suppe mit dem Pürierstab oder im Mixer cremig mixen.
- Mit Sahne, Meersalz, Chili und Zitronensaft abschmecken.
- Mit der Kresse dekorieren.

Bon Appetit!

Viele leckere und gesunde Koch-Rezepte

→ www.echt-bio.de

[Zum Inhalt](#)

!Aha!-Ratgeber / Empfehlung der Redaktion:

Anzeigen-Fläche 49

210 X 145

Hier könnte Print und Online Ihre Anzeige stehen!

Informationen zu Leistungen, Verbreitung und Konditionen (Mediadaten) stehen bei www.anzeigen.aha-magazine.com zur Ansicht und Download zur Verfügung. Direkte Auskunft erhalten Sie telefonisch unter 077 24 – 94 999 05 oder per Email an anzeigen@aha-magazine.com.

Wer schön sein will muss leiden?

ZEITBOMBE KOSMETIKARTIKEL

Von Michaela Mensch



Eine angemessene Reinlichkeit dient dem Erhalt der Gesundheit. So entwickelte sich mit der Menschheit auch die Körperpflege.

Haben sich Menschen in der Frühzeit mit Gestaltung, Farben und Gerüchen noch für die Jagd getarnt, wurden diese körperlichen Veränderungen vor allem von Priestern und Schamanen als Schmuck vor den Göttern und zur Hervorhebung ihrer selbst angewendet. Doch blieb dies kein Privileg. Schon vor vielen tausend Jahren begannen sich Frauen und Männer zur Steigerung ihrer natürlichen Attraktivität bewusst zu verschönern.

Die Kosmetik wurde geboren.

Betrachten wir die kleinen Völker und Hochkulturen der Vergangenheit, stellen wir fest, dass über Jahrtausende die Kosmetik stets ein Teil der Heilkunde war.

Gesund und attraktiv - schön zu sein, ist also ein allen Menschen gemeinsames, natürliches und völlig normales Grundbedürfnis.

Kosmetik heute

2008 verzeichnete die konventionelle Körperpflegemittel- und Kosmetikbranche in Deutschland einen Gesamt-

umsatz in Höhe von rund 11 Mrd. €. Waren früher Körperpflege und Kosmetik Teil der Heilkunde und Medizin, orientieren sich heute fast alle konventionellen Kosmetikfirmen an den Entwicklungen der chemischen Industrie.

In Hinsicht auf den permanenten Anstieg der sogenannten „Zivilisationskrankheiten“ in Deutschland sind eindeutig mindestens zwei Quellen erkannt: Diese sind künstliche chemische Stoffe und die Unvernunft des Verbrauchers.

Diese künstlichen Substanzen befinden sich auch in Kosmetika und stellen, wie Studien bestätigen, ein sehr ernstes Gefährdungspotential für unsere Gesundheit dar.

Mögliche Folgen

- Kopfwahl, Seh- und Konzentrationsstörungen
 - Allergien, Umwelt- und Chemikalienunverträglichkeit
 - Hormonelle Störungen bis hin zur Unfruchtbarkeit
 - Stoffwechselstörungen
 - Krebs und genetische Defekte
 - Immunabwehrerkrankungen
- Selbst karzinogene Stoffe in Kosmetika

sind erlaubt! Auch sind die Wechselwirkungen zwischen den in Körperpflegemittel und Kosmetika verwendeten künstlichen Chemikalien bisher nicht bekannt!

Der Redaktion ist kein konventioneller Kosmetik-Anbieter bekannt, der bereit ist, bei Verwendung seiner Produkte den Erhalt der menschlichen Gesundheit zu garantieren!

Nichts (sofort) merken heißt nicht, dass nichts passiert!

In Anbetracht der astronomischen Vielfalt an möglichen chemischen Wechselwirkungen, aber auch der unerforschten Wirkung von Nanopartikeln erscheinen konventionelle Körperpflegemittel und Kosmetik wie eine Zeitbombe.

Wer schön sein will, muss leiden?

Zum Glück eindeutig nein! Saubere und finanzierbare Alternativen zur unnatürlichen Kosmetik bietet die natürliche (siehe S. 95-97). ←

Weiterführende Informationen

- www.umweltbundesamt.de/gesundheitspublikationen/index.htm
- www.bfr.bund.de,
- Leseempfehlung S.: 22, 86, 88, 140

Anzeigen-Fläche 50 170 X 55

Hier könnte Print und Online Ihre Anzeige stehen!

Informationen zu Leistungen, Verbreitung und Konditionen (Mediadaten) stehen bei www.anzeigen.aha-magazine.com zur Ansicht und Download zur Verfügung. Direkte Auskunft erhalten Sie telefonisch unter 077 24 – 94 999 05 oder per Email an anzeigen@aha-magazine.com.

Schönheit

IM EINKLANG MIT DER NATUR

Von Tina Otte



Die Gefahren bei auf chemischen Grundstoffen basierender Kosmetik sind nicht absehbar, doch Alternativen sind gegeben. Natürliche Kosmetikprodukte verzichten auf für die Gesundheit bedrohliche Zusätze und enthalten überwiegend natürliche Rohstoffe. Sie berücksichtigen von deren Gewinnung bis zur Wirkung auf der Haut einen respektvollen Umgang mit Mensch, Tier, Natur und Umwelt. Naturkosmetik hilft dem Körper schön und gesund zu sein.

Die wunderbaren Schätze der Natur werden seit Menschengedenken in Form von Ölen und anderen pflanzlichen Extrakten zur Körperpflege und Steigerung des Wohlbefindens verwendet. Gegen Ende des 19. Jahrhunderts wurde dieses Wissen jedoch durch die synthetischen Errungenschaften der Chemie-Industrie nahezu ersetzt. In weiten Bereichen der sich damals stark industriell entwickelnden Kosmetikindustrie rückten die natürlichen Bestandteile der Produkte immer mehr in den Hintergrund.

Schönheit ist Ausdruck von Gesundheit und Wohlbefinden

Der Haut das zu ersetzen, was sie aus eigener Kraft nicht schaffen kann, stand bei der Wirkung der Produkte besonders im Vordergrund. Neue Rohstoffe mit vielversprechenden Wirkungen eroberten die Kosmetikwelt. Während einst das wöchentliche Bad noch ausreichte, wurde tägliches Duschen und die damit einhergehende Körperpflege zur Selbstverständlichkeit.

Die Zusammensetzung der Rezepturen erfolgte meistens nach streng wissenschaftlichen theoretisch-logischen Regeln, was aufwendige Wirksamkeitsnachweise erforderlich machte. Da es kaum Erfahrung mit Risiken und Nebenwirkungen gab, wurden Tierversuche gemacht, um die Unbedenklichkeit zu dokumentieren.

Die ersten, so auch benannten Naturkosmetik-Produkte entstanden im Rahmen der Gesundheitspflege der Anthroposophischen Lebensweise in den 60er Jahren.



Entgegen der Wirkung konventioneller synthetischer Kosmetik steht bei deren ganzheitlichen Kosmetikkonzepten die Harmonisierung der Hautfunktionen durch gezielte Anregung der Selbstheilkräfte im Mittelpunkt.

Das bedeutet, dass die Haut bei Mangelzuständen unterstützt wird, ihre vielfältigen Funktionen wieder gut auszuführen zu können. Grundlage für die natürlichen Wirkungsweisen waren in diesem Fall empirische Studien.

Entgegen dem wissenschaftlichen theoretischen Ansatz basieren die gewonnenen Erkenntnisse auf langjährigen Beobachtungen und der daraus zunehmenden Erfahrung mit Wirkstoffen. → S. 96

Anzeigen-Fläche 51 70 x 297

Hier könnte Print und Online Ihre Anzeige stehen!

Informationen zu Leistungen, Verbreitung und Konditionen (Mediadaten) stehen bei www.anzeigen.aha-magazine.com zur Ansicht und Download zur Verfügung. Direkte Auskunft erhalten Sie telefonisch unter 077 24 – 94 999 05 oder per Email an anzeigen@aha-magazine.com.

Von Öko zu Wellness

Mit den Anfängen der Bio-Bewegung in den 80er Jahren und der Rückbesinnung einiger engagierter Menschen auf ihr Verantwortungsbewusstsein für eine lebenswerte Zukunft gründeten sich weitere Naturkosmetik-Firmen. Viele, der zur Herstellung konsequenter Naturkosmetik benötigten Rohstoffe, wie z.B. Pflanzen-Extrakte, ätherische Öle und Alkohole standen in der gewünschten nicht konservierten Qualität kaum zur Verfügung. So begannen die meisten Firmen mit der hauseigenen Erzeugung. Für die Herstellung der Kosmetikprodukte traten Kriterien in den Mittelpunkt, die sich für einen respektvollen Umgang mit den natürlichen Ressourcen der Erde aussprachen, von der Herstellung über den Vertrieb, bis zur Anwendung.

Richtlinien definieren Naturkosmetik

Ende der 90iger Jahre begannen traditionelle Naturkosmetikhersteller wie *Dr. Hauschka*, *Weleda*, *Lavera*, *Sante* und *Logona* Anforderungen an eine nachvollziehbare Mindest-Qualität zusammen zu stellen und zu formulieren. Diese Kriterien boten eine Grundlage für die Herstellung richtlinienkonformer Naturkosmetik, die durch entsprechende Qualitätssiegel kenntlich und sichtbar gemacht wurde. Zum ersten Mal war für Verbraucher damit nachvollziehbar, dass zur Herstellung von Bio- und Naturkosmetik ausschließlich Rohstoffe eingesetzt wurden, die den strengen Vorgaben entsprachen.

So weit möglich sollen Pflanzen aus kontrolliert-biologischem Anbau oder zertifizierter Wildsammlung verwendet werden. Belange des Tier- und Artenschutzes sind berücksichtigt, organisch-synthetische Farb-, sowie synthetische Duftstoffe, chemisch veränderte Rohstoffe, Silikone, Paraffine und andere Erdöl-basierende Rohstoffe werden aus

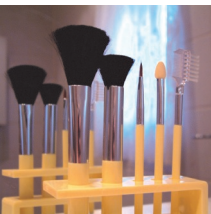


verschiedenen Erwägungen heraus nicht zugelassen. Die meisten Rohstoffe entstammen der Pflanzenwelt, unterstützt durch Mineralien. Ganz begrenzt zugelassen sind auch tierische Rohstoffe, wie Bienenwachs, Honig oder Milch. Weitere umweltrelevante und sozial-ethische Aspekte wurden mehr und mehr einbezogen. Dies sind zum Beispiel GMO-Freiheit (keine gen-manipulierten Organismen), Abfallmanagement (Vermeidung unnötigen Abfalls/Wiederverwertung), Fair Trade, Dritte-Welt-Projekte, soziale Arbeitsbedingungen, Umweltmanagement, zertifizierte Nachhaltigkeit, Energieausbeute, Wasserverbrauch u. v. m..

Anfänge in der Neuzeit

Zugunsten der Umweltfreundlichkeit mussten zu Beginn der Naturkosmetik-Bewegung viele Einschränkungen in Kauf genommen werden. Noch gut kann ich mich an die wenig schäumenden Shampoos erinnern. Bei falscher Anwendung sahen nach dem Waschen die Haare manchmal ungepflegter aus als vorher.

Die ersten naturkosmetischen Schminkprodukte haben in ökologisch orientierten Kreisen sehr kontroverse Diskussionen ausgelöst, ob das denn überhaupt nötig sei? Manche waren in der Anwendung von Kosmetik eher puristisch, doch gab es auch Andere, die dankbar für die Herstellung zeitgemäßer Produkte, wie Duschgele, Bodylotionen oder gar Lippenstifte und Parfums waren.



© C. Hautumm/pixelio



© shutterstock



© shutterstock

Anzeigen-Fläche 52 170 X 55

Hier könnte Print und Online Ihre Anzeige stehen!

Informationen zu Leistungen, Verbreitung und Konditionen (Mediadaten) stehen bei www.anzeigen.aha-magazine.com zur Ansicht und Download zur Verfügung. Direkte Auskunft erhalten Sie telefonisch unter 077 24 – 94 999 05 oder per Email an anzeigen@aha-magazine.com.



© istockphoto

Naturkosmetik heute

Durch den zunehmenden Erfahrungsschatz in der Herstellung von Naturkosmetik ohne bedenkliche bzw. gesundheitsgefährdende Inhaltsstoffe finden wir inzwischen Produkte auf dem Markt, die auch den anspruchsvollsten Pflegebedürfnissen moderner Menschen gerecht werden.

Gesundheitsbewusste Verbraucher halten immer mehr nach Produkten mit natürlichen Inhaltsstoffen Ausschau, möglichst frei von Rohstoffen synthetischen Ursprungs.

Einzelne, nur minimale Anteile dieser Wirkstoffe wären vielleicht noch als unbedenklich anzusehen. Die Summe der vielen verschiedenen Einzelsubstanzen - und deren Wechselwirkungen untereinander - wird jedoch inzwischen als problematisch erkannt. Folge davon sind unter anderem die immer häufiger auftretenden Zivilisationskrankheiten wie Allergien, Hormonstörungen, Nahrungsunverträglichkeiten (siehe dazu auch unseren Beitrag auf Seite 94).

Ganz empfindliche oder bereits vorbelastete Menschen reagieren unter Umständen sogar auf einige Pflanzenwirkstoffe. Doch die Natur liefert glücklicherweise auch reizarme Grundstoffe wie etwa Sheabutter, Avocado- oder Nachtkerzenöl mit einem sehr geringen Allergie-Potential. Manche Verunreinigungen entstehen jedoch bereits bei der Herstellung der Rohstoffe, so dass bereits hier eine sorgfältige Auswahl seitens der Hersteller gefragt ist.

Orientierungshilfen

Die inzwischen immer größer werdende Anzahl von Siegeln und Zertifikaten für Naturkosmetik lassen - auf Grund der wenig einheitlichen und teilweise undurchsichtigen Grundlagen - nur noch bedingt verlässliche Rückschlüsse auf eine gesundheitliche und ökologische

*= Das Bemühen, einem konventionellen Produkt durch irreführende Aussagen einen umwelt- und/oder gesundheitsbewussten Anstrich zu verleihen.



© Anna Subbotina/shutterstock

Unbedenklichkeit zu. Eine Auswahl empfehlenswerter Label ist für Sie auf Seite 141 zusammengestellt. Mittlerweile sind auch diverse „Zertifikate“ auf Eigenmarken von Discounter oder Zweitmarken großer Waschmittelkonzerne zu finden. Ebenso tauchen immer mehr Kosmetik-Produkte auf, welche die Grenzen zwischen Greenwashing* und wirklich unbedenklicher Qualität kaum noch erkennen lassen. Für Verbraucher wird es zunehmend schwieriger, zu entscheiden, welche Produkte ihnen und der Umwelt noch wirklich gut tun.

Pioniere wie *Weleda*, *Dr. Hauschka*, *Primavera*, *Martina Gebhardt Naturkosmetik* oder *Santaverde*, aber auch *Logona* und *Lavera*, bieten jedoch zuverlässig, entsprechend ihrer Firmengeschichte und -kultur eine traditionell naturverbundene und verantwortungsbewusste Qualität.

Fazit

Echte Naturkosmetik dient sowohl der Schönheit als auch der Gesundheit und dem Wohlbefinden. Und last not least: „Alle glücklichen Frauen sind schön.“ (Das gilt übrigens auch für Männer!) ←

Nächste Ausgabe: Kosmetik und Nachhaltigkeit



© shutterstock

Weiterführende Informationen

- www.cosmia.de, www.kontrollierte-naturkosmetik.de, www.icada.eu, www.natur-kosmetik.com, www.demeter.de
- Leseempfehlung S.: 88 Ernährung, 124 Mode, 140 Labels

Anzeigen-Fläche 53 170 X 55

Hier könnte Print und Online Ihre Anzeige stehen!

Informationen zu Leistungen, Verbreitung und Konditionen (Mediadaten) stehen bei www.anzeigen.aha-magazine.com zur Ansicht und Download zur Verfügung. Direkte Auskunft erhalten Sie telefonisch unter 077 24 – 94 999 05 oder per Email an anzeigen@aha-magazine.com.

Richtig Bewegen

DAS KREUZ MIT DEM KREUZ

Von Karin Schmeiser



Falsch: Weit nach vorne gebeugter Rücken



Richtig: Gerader Rücken, gute Kopf-Fuß-Achse

In puncto Rückenschmerzen liegen wir Deutschen an der Spitze in Europa. Nahezu 70 % aller Deutschen klagen darüber. Bei jeder fünften Frau und jedem siebten Mann ist der Schmerz sogar chronisch. Und es ist beileibe nicht nur die ältere Generation, die sich mit Beschwerden im Rücken herumquält. Auch junge Erwachsene und selbst Jugendliche sind immer häufiger betroffen.

Die Behandlung von Nacken- und Lendenwirbelleiden sind einer der größten Kostenfaktoren in der Reha-Medizin. Der volkswirtschaftliche Schaden durch Ausfalltage (Arbeit) und Behandlung, etc., lag 2009 bei rund 50 Milliarden Euro.

Hauptursachen der meisten Rückenleiden sind:

1. falsche Bewegungsabläufe im beruflichen und privaten Alltag, vor allem beim Beugen des Oberkörpers und Heben von Lasten
2. Haltungsfehler bei sitzenden Tätigkeiten, vor allem vor dem PC
3. zu wenig Bewegung
4. Schlafgewohnheiten (Matratze, etc.)
5. auch Stress und psychische Probleme und spielen eine wichtige Rolle

Wichtig ist es rechtzeitig einen Arzt oder Heilpraktiker aufzusuchen, bevor die Beschwerden chronisch werden.

Sehr gute Informationen, Ratgeber und Hilfe bieten die Krankenkassen. Die Kosten für diverse Kurse, Rückenschule, Massagen, etc. werden meist voll übernommen.

Die richtige Arbeitshöhe

Ob Schuhe binden oder Staub saugen, viele Tätigkeiten werden unbewusst und in eingefahrenen Bewegungsmustern verrichtet.

Eine rückschonende Haltung beim Abspülen oder Zähneputzen erreicht man, indem man sich leicht an das Waschbecken anlehnt, um sich dann mit geradem Rücken über das Waschbecken zu beugen.

Um die Höhe auszugleichen, kann man etwas in die Knie gehen oder auch die Beine grätschten. Die Beugung geschieht aus der Hüfte heraus.

Beim Bügeln lässt sich eine aufrechte Haltung unterstützen, indem man einen Fuß auf einen Schemel stellt. Das Bügelbrett sollte auf Leistenhöhe eingestellt sein.

Starkes Beugen

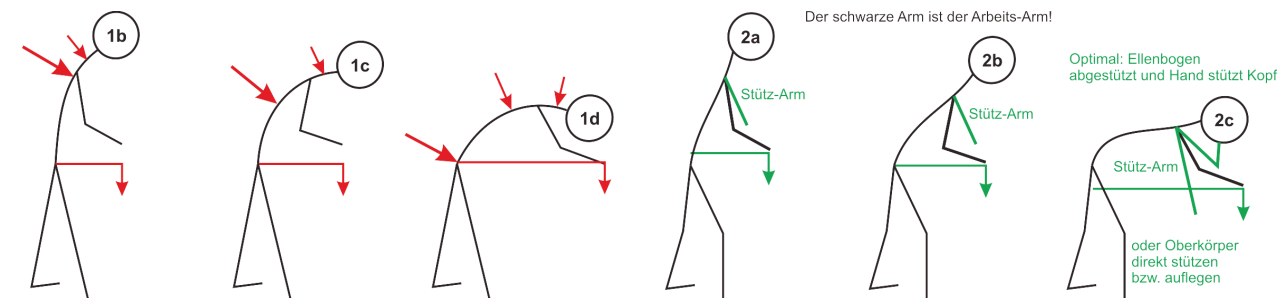
Gerade beim Beugen unterlaufen große Fehler. Hier sollte immer eine Hand zum Abstützen eingesetzt werden (siehe dazu Grafik unten). Das ist keine Frage des Alters! Falsche Eitelkeit ist da völlig fehl am Platz.

Der aufrechte, natürliche Stand

- Die Füße stehen ungefähr parallel und hüftbreit auseinander in gutem Bodenkontakt.
- Kniegelenke und Hüftgelenk sind leicht angewinkelt.
- Das Becken ist leicht nach vorne gekippt, ohne dass man ins Hohlkreuz fällt.
- Die Nasenspitze, Knie und Zehenspitzen bilden eine Linie, der Rücken ist gerade.
- Die Schultern zeigen nach hinten und unten, um mit angehobenen Brustkorb den Lungen Raum zum Atmen zu geben.

Hilfreich ist die Vorstellung, dass ein Faden am höchsten Punkt des Kopfes befestigt ist, der nach oben zieht. So streckt sich die Wirbelsäule automatisch. Wichtig ist auch, in dieser Haltung zu entspannen, auch wenn es anfangs schwer fällt. Eine tiefe Bauchatmung fördert diese Entspannung.

Empfehlenswert für jedes Alter ist ein Grundkurs in Tai-Chi oder Qi-Gong. Die hierbei erlernten Bewegungsmuster sind mit der beste Schutz vor fast allen Rückenleiden.





Falsch: Nach vorne gebeugter Rücken = extreme Belastung vor allem für die Lendenwirbel!



Richtig: Gerader Rücken, das Gewicht ist nahe am Körper, Ellenbogen ruhen auf Oberschenkel, zum Anheben bedarf es nur der Armmuskeln



Das Gewicht ist immer knapp am Körper, gehoben wird mit Arm- und Beinmuskeln

Sitzen

Viele sitzen täglich 6 - 8 Stunden am Schreibtisch oder sind mit dem Fahrzeug unterwegs. Hilfreich ist es spätestens alle 15 - 20 Minuten kurz die sitzende Haltung für Ausgleichsbewegungen zu unterbrechen. Dazu gehört es u. a. den Körper zu strecken und durchzuschütteln, Kopf und Schultern zu kreisen und entspannt hängen zu lassen. Auch ein Sitzkeilpolster kann wahre Wunder bewirken.

Schlafen

Auch beim Schlafen ist eine gerade Wirbelsäule wichtig. Ein zu großes oder steifes Kopfkissen knickt die Halswirbelsäule ab, so dass sie sich nicht entspannen kann. Das Kopfkissen sollte deshalb lieber etwas kleiner ausfallen. Ganz wichtig ist die Wahl der richtigen Matratze und der Lattenrost. Hier bietet der Fachhandel mit geschultem Personal kompetente Beratung.

Körperliche Arbeit

Ob im Beruf, im Haushalt oder im



Falsch: Nach vorne gebeugt, sehr ungünstiger Schwerpunkt => 5 - 10fach höhere Rückenbelastung als im Bild rechts!



Richtig: Gerader Rücken, das Gewicht liegt auf dem Oberschenkel, der auch mit Schwung die Schaufelbewegung unterstützt.

Garten, bei Körperarbeit bekommen wir die Folgen falscher Bewegungsabläufe, etwa beim Heben und Bücken, am schnellsten zu spüren. Viel zu viel wird aus dem Rücken heraus bewegt. Dabei lassen sich fast alle Arbeitsbewegungen auch ergonomisch korrekt ausführen. Statt Rückenmuskeln gilt es Arm- und Beinmuskeln sowie die Hebelgesetze einzubeziehen. Das gibt nebenbei Muskeln, strafft die Haut und erhält bzw. gibt einen knackigen Po.

Stress und Psyche

Völlig unterschätzt wird unsere innere Verfassung. Sorgen, Stress, Konflikte, etc. führen oft unmerklich zu einer gebeugten Körperhaltung und Verkrampfungen. Achten Sie auf Ihr inneres Gleichgewicht und scheuen Sie sich nicht Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Weiterführende Informationen

→ Buchtipp: „Tai-Chi“ von Frieder Anders, Econ Ratgeber

[Zum Inhalt](#)

!Aha!-Ratgeber / Empfehlung der Redaktion:

Anzeigen-Fläche 54

210 X 75

Hier könnte Print und Online Ihre Anzeige stehen!

Informationen zu Leistungen, Verbreitung und Konditionen (Mediadaten) stehen bei www.anzeigen.aha-magazine.com zur Ansicht und Download zur Verfügung. Direkte Auskunft erhalten Sie telefonisch unter 077 24 – 94 999 05 oder per Email an anzeigen@aha-magazine.com.

Eine Frage der Perspektive ...

... ODER: HILFE! -BIN ICH EIN MÖRDER?

Wann beginnt Mord?

Mord ist nicht schön. Ich für meinen Teil, möchte eigentlich nicht gerne einfach so ermordet werden wollen - meine Frau und meine Kinder ebenso nicht.

Eine Gedankenkette

- Mord ist, wenn ich einen anderen vorsätzlich tötet.
- Dann ist es auch Mord, wenn ich jemanden eine Tretniene im Garten vergrabe und dann jemand drauf tritt.
- Und was ist, wenn ich z. B. das Wasser anderer vergifte, so dass die Betroffenen „nur“ sehr krank werden bzw. langsam sterben?
- Wie verhält es sich, wenn man sich nicht selber die „Hände schmutzig“ macht, sondern jemanden damit beauftragt?
- Wie ist das, wenn ich jemanden beauftrage mir etwas zu besorgen, wohl wissend, dass dies für viele anderen Menschen Bedingungen schafft, die ich mir selbst und meinen Lieben niemals wünschen würde?

Wenn wir z. B. zu einem Lieferanten sagen: „Geh und hole mir dies und jenes so billig wie möglich!“ und wissen dabei, dass die Lebens- und Umweltbedingungen der Menschen die die von uns gewünschten Produkte produzieren, wirklich unmenschlich sind - geschieht doch dann eigentlich alles in meinem Auftrag?

... bin ich ein Mörder bzw. Auftraggeber?



Unmenschliche Bedingungen, Prostitution, Kinderarbeit, Raubbau und Umweltzerstörung, ...

Wer ist dafür verantwortlich?

... der Unternehmer vor Ort?

... der Händler oder Lieferant?

... die Regierung?

Wie viele Tiere und Pflanzen sterben für ein einzelnes Handy, Elektronikspielzeug, T-Shirt, Anti-Aging-Creme, ...? - Wie viele Tiere und Pflanzen sterben für das z. B. 70jährige Leben eines Deutschen insgesamt?

Wie entsteht diese lebensfeindliche Leidens- und Todeskette?

An diesem Punkt gelange ich zur einzig möglichen und schmerzhaften Antwort: Die Ursache bin ich ...

... gemeinsam mit allen anderen kurzsichtigen und gewissensarmen Verbrauchern. Denn solange ich bereit bin, mit Blut und Tränen hergestellte Produkte zu kaufen, solange wird es auch immer jemanden geben, der diese Dinge produziert.

Fazit

Da habe ich ja nochmal Glück gehabt! Als Konsument konventioneller Produkte und Leistungen bin ich zumindest strafrechtlich gesehen kein Auftrags-/Mörder.

Es ist „nur“ indirekte, grob fahrlässige Tötung, Umweltzerstörung in Ländern ohne gesetzliche Regelungen, Kinderarbeit, Prostitution und Kriegstreiberei.

Da fühle ich mich doch gleich etwas besser - und zumal bin ich auch nicht allein. Es machen ja alle so! ←

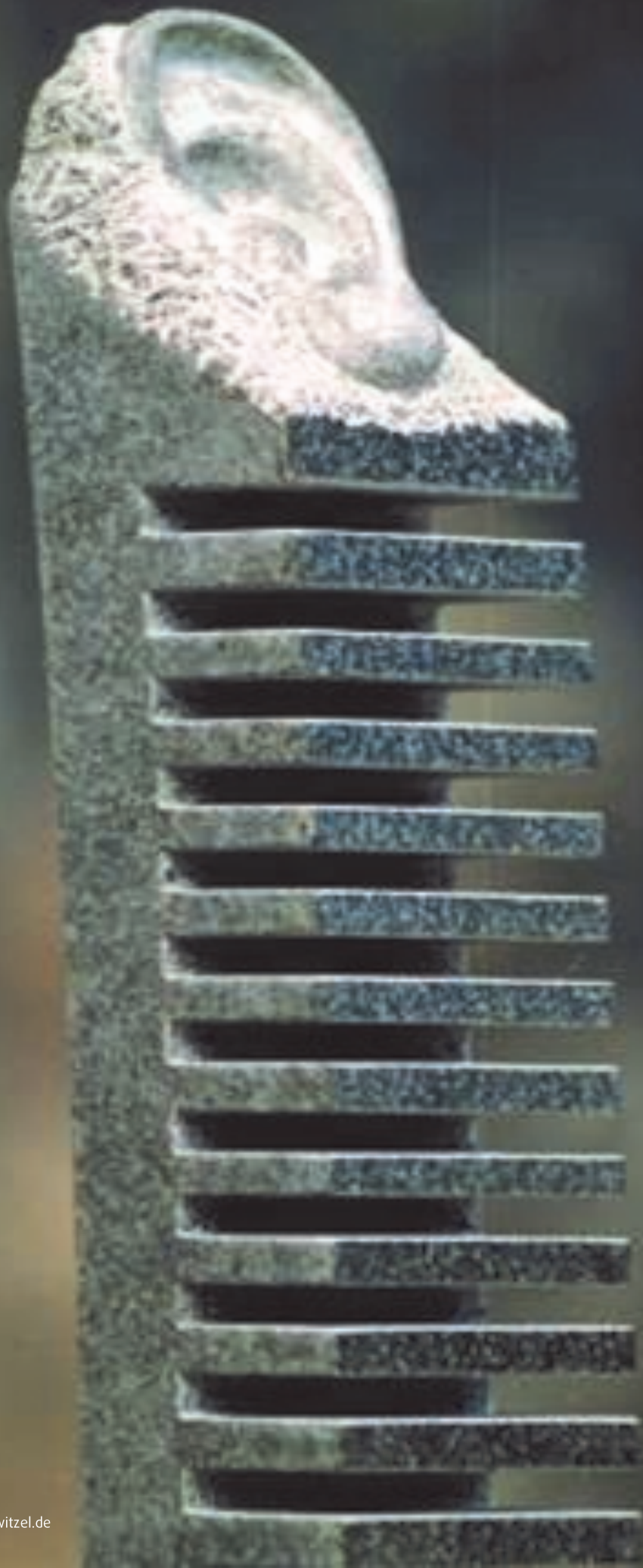
Es klingt makaber, aber in Anbetracht einer Unfruchtbarkeitsrate von mittlerweile rund 50 % (aller deutschen Männer), der rasanten Zunahme von Allergien, Krebs, genetische Defekte, etc. erkennt der aufmerksame Betrachter die Perfektion der Natur: Auch die „Dummen“ sterben aus!

Leseempfehlungen

12 Schokolade, 22 Der wahre Preis, 48 Kurz & Bündig, 62 Energie, 86 Kurios, 116 Umweltschutz ist Selbstschutz, 120 Wohlstand mit gutem Gewissen, 126 Richtig fragen, 131 Der Gold-Dinar, 134 Brutto-Inlands-Produkt und Glück, 147 Essay



© wu-buster/pixelio



Antoschka

KÖNIGIN DER CLOWNS

Von Wolfgang Ruske

Wenn jetzt jemand ein Centstück fallen ließe, man würde es hören. Dass ein vollbesetzter Saal gemeinschaftlich den Atem anhält, gelingt so schnell niemandem. Nur einem ‚Lausbub‘ mit roter Mähne und rotem Herzchen auf der Nasenspitze.

Der oder richtiger: die (denn es ist Antoschka) balanciert seelenruhig auf fünf Aluminiumrollen, die kreuzweise übereinander gestapelt sind, wirft Grimassen ins Publikum und jongliert dabei noch mit Bällen.

Weltrang besitzt Antoschka, die als Ekaterina Mozhaeva in Sibirien geboren wurde und weltberühmt ist sie. Vom Publikum und der Presse wurde sie als „Königin der Clowns“ gefeiert. Und wenn man sie privat kennt, ist man bezaubert von ihrem Charme, ihrer Bescheidenheit, ihrem Enthusiasmus und ihrer Begeisterungsfähigkeit, wenn es darum geht, Menschen Freude zu bringen. Denn das empfindet Antoschka als ihre Aufgabe – nicht den Menschen etwas vorzuspielen, worüber sie lachen können, sondern sie, vor

Meisterhafte Akrobatik



© W. Riehn

allem Kinder, an ihre Talente zu bringen, ihnen zu zeigen: Das kannst du auch, du musst es nur anpacken!

Ich frage sie: „Katerina, wann hast du beschlossen, Clown zu werden?“ Auch ohne Schminke geht ein breites Grinsen über ihr hübsches Gesicht, das nicht zu altern scheint. „Ich bin als Clown geboren“, sagt sie einfach. Und man glaubt es ihr. „Ein Clown ist kein Schauspieler, er ist einfach Selbstsein, ist Substanz, ein Poet des Lebens“, sagt Antoschka. „Ich drehe die Welt und zeige sie dem Publikum aus einem anderen Blickwinkel und die Menschen sehen auf einmal ganz phantastische Dinge, auch bei sich selbst!“

Mit sieben Jahren stand die kleine Ekaterina in Russland erstmals auf einer Bühne, mit 15 begann sie ihre Ausbildung als Allround-Artistin beim Moskauer Staatszirkus. Daneben studierte sie Theaterregie an der Moskauer Hochschule mit dem Abschluss einer diplomierten Regisseurin. Es dauerte nicht lange, bis Antoschka zum Publikumsliebbling der russischen Zirkusszene wurde. Mit dem Staatszirkus tourte sie durch 35 Länder, hatte ihre eigene Show ‚Antoschkas Traum‘ bei Holiday on Ice, war Ehrengast bei renommierten Zirkusunternehmen, auf Bühnen und Festivals und erhielt zahlreiche Preise und Ehrungen, unter anderem in Italien den begehrten „Tele-Gato“ für die beste Show des Jahres.

Seit 1990 lebt Antoschka in Deutschland und ist heute mit Wolfgang Riehn verheiratet, mit dem sie 2006 das „World Parliament of Clowns“ gründete, einen weltweiten Zusammenschluss von Spitzenclowns und prominenten Ehrenclowns.



© W. Riehn

Eleganz auf dem Trapez

„Katerina,“ frage ich, „du bist in dem Buch ‚Die wahren Visionäre unserer Zeit‘ vertreten, welches ist deine ganz persönliche Vision?“

„Ich verwirkliche meine Vision auch“, antwortet sie, „ich gebe den Menschen ein Rezept fürs Leben. Ich zeige ihnen, wie sie das Leben nicht so ernst nehmen können. Hier in Deutschland sieht man nur Probleme. Es gibt keine Probleme im Leben“, sagt Antoschka, „es gibt nur das Leben selbst.“



© W. Riehn

Mit Leib und Seele Clown

Antoschka verwirklicht ihre Vision einer freudvolleren Welt nicht nur auf der Weltbühne, sondern auch in Workshops, von denen sie ganz begeistert berichtet, wie die Teilnehmer sich innerhalb eines Tages wandeln.

Sie besuchte auf Einladung von Sri Ravi Shankar Schulen in Indien oder trifft sich mit Patch Adams seit Jahren in Moskau und St. Petersburg, um kranken Kindern wieder ein wenig Lebensmut zu geben. ←

Weiterführende Informationen

→ www.antoschka.de
www.clownship.org

Überschrift

UNTERÜBERSCHRIFT

Von

Zeichen
ca. 2.000-2.200
einschließlich Leerzeichen
3-spaltig

Bild
103-1

Dieser Beitrag erscheint mit der
Veröffentlichung als Print-Ausgabe

Bild
103-2

Weiterführende Informationen

→ [www](#)

[Zum Inhalt](#)

!Aha!-Ratgeber / Empfehlung der Redaktion:

Anzeigen-Fläche 55

210 X 75

Hier könnte Print und Online Ihre Anzeige stehen!

Informationen zu Leistungen, Verbreitung und Konditionen (Mediadaten) stehen bei www.anzeigen.aha-magazine.com zur Ansicht und Download zur Verfügung. Direkte Auskunft erhalten Sie telefonisch unter 077 24 – 94 999 05 oder per Email an anzeigen@aha-magazine.com.



Pult aus Elbsandstein und Erle,
farbig gefasst mit Eisenplatte

Atelier Stein & Holz

KREATIVITÄT & HARMONIE

© Alle Bilder mit freundlicher Genehmigung von
Frauke Witzel & Jürgen Kammerer



Wenn man von Freiburg aus nordöstlich am Kandel vorbei in den Schwarzwald fährt, erreicht man nach ca. einer halben Stunde Oberwinden, einen kleinen Ort im Elztal. Am höher gelegenen Rande des Dorfes öffnet sich der Blick ins weite Tal der Elz. Hier liegt das Haus des Bildhauerpaars Jürgen Kammerer und Frauke Witzel.

Beide Künstler erlernten das klassische Handwerk der Steinbildhauerei, sind fasziniert von den unendlichen Möglichkeiten der Gestaltung und begeistert von dem Material, das die Natur zur Verfügung stellt. Bevor beide ihre eigene Werkstatt bauten, arbeiteten sie in einem alten Hof unweit des heutigen Wohnorts. Dort nahm die gemeinsame Idee ihren Ausgang, den Charakter eines Gesteins durch eine Form und eine Funktion in den Lebensraum zu bringen. Zuerst richteten sie ihre eigene Wohnung danach ein, verwendeten, wo möglich, Stein und Holz, experimentierten mit der Verbindung der beiden Stoffe: Mit

Form, Struktur und Oberflächenbearbeitung Spannung, Bewegung und Ausdruck hervorbringen. Die Lebenswelt so gestalten, dass die eigene Wahrhaftigkeit sich an vielen Stellen zeigt und Auskunft gibt über die eigenen Werte.

Es ist eine sehr alte Erfahrung, dass die künstlerisch-handwerkliche Arbeit eine zutiefst befriedigende ist.



Sitzbank aus Granit und Ulme

Die Landschaft, die hier lebenden Menschen, das Haus, der Wohnraum, die Werkstatt, der darüber liegende Arbeits- und Ausstellungsraum ergeben eine Gesamtheit, in der nicht nur die drei gemeinsamen Kinder Geborgenheit und anregende Bedingungen finden.

In den Arbeiten aus Stein und Holz, die in dieser Bildhauerei entstehen, verdichten sich das Gefühl für Form und Oberfläche, handwerkliches Können und Experimentierfreude zu ästhetisch ansprechenden Objekten mit Stil und Charakter.

Die Bandbreite der Arbeiten für den Wohnbereich erstreckt sich von kleinen Accessoires, anspruchsvol-

!Aha!-Ratgeber / Empfehlung der Redaktion:

Anzeigen-Fläche 56

210 X 75

Hier könnte Print und Online Ihre Anzeige stehen!

Informationen zu Leistungen, Verbreitung und Konditionen (Mediadaten) stehen bei www.anzeigen.aha-magazine.com zur Ansicht und Download zur Verfügung. Direkte Auskunft erhalten Sie telefonisch unter 077 24 – 94 999 05 oder per Email an anzeigen@aha-magazine.com.



Frauengestalt
Eiche,
farbig gefasst
ca. 168cm hoch

Tisch
'the first stepp'
Schiefer auf
Kirschbaum
farbig gefasst



len Skulpturen bis zu Solitärmöbeln, wobei auch das Exklusiv-Kreative nicht fehlt. Die Anwendung von farblicher Fassung, sowohl auf Holz als auch auf Stein, kann die bekannte Wahrnehmung des Materials intensivieren, verfremden und so Kontraste erzeugen, die auch nach langer Zeit der Betrachtung das Geheimnis ihrer Wirkung nicht preisgeben.

Allen Werken gemein ist eine innige Verbundenheit und Synthese von Ästhetik und Harmonie. So banal es klingen mag, doch Wonneshauer erfüllen einen, während das Auge den Kurven, Kanten und Flächen der einzelnen Werke folgt. Es ist, als ob der Betrachter selbst von den Objekten berührt und zärtlich gestreichelt wird.

Regal, Nussbaum und Kalkstein



Entwicklungsweg

Jürgen Kammerer, hier geboren und aufgewachsen, hatte schon als Jugendlicher den Wunsch, Holzbildhauer zu werden. Durch seine zweite Ausbildung kam er schließlich zur Steinbildhauerei und arbeitet heute mit beiden Materialien. Als Schlagzeuger und Percussionist spielt er in einer kleinen Jazz-Formation; eine Begabung, die sein künstlerisches Schaffen inspiriert und abrundet.

Frauke Witzel, gebürtig in Hamburg, hat sich als Jugendliche lange mit Sport und Tanz befasst. Die gewonnenen körperlichen Eindrücke konnte sie auch später nach dem Abitur und der Ausbildung in ihre Arbeiten mit einfließen lassen. Der Eintritt in die Künstlerinnengemeinschaft GEDOK-Freiburg und der Besuch der Freiburger Meisterschule sorgten für neue Impulse und Entwicklungen.

Für die beiden Künstler ist es sehr anregend, mit Auftraggebern zusammen Vorstellungen zu verwirklichen. Anhand von Fotos, Skizzen oder persönlichen Gesprächen werden Vorstellungen und Möglichkeiten in Einklang gebracht.

Vorentwürfe in Verbindung mit moderner Datenübermittlung haben zu einer großen Erleichterung geführt, größere Entfernungen zum Auftraggeber sind kein Hindernis mehr.

Doch Trotz aller Technik, entscheidend sind immer die Inspiration, die Materialien, die Muße, das Gefühl, die Vision, ... welches sich in den Werken eindrucksvoll reflektiert. Kreativität und Harmonie in Vollendung! Ein echter Tipp. (mw) ←

Weiterführende Informationen

→ www.bildhauer-kammerer-witzel.de

Vom Künstler in mir und dir

ALFRED SCHEFFELMANN



Kupfermineral

Jedes Kind ist a priori kreativ. Man muss es nur beobachten, wie es sich mit seiner Umwelt auseinandersetzt, wie es die Welt um sich herum entdeckt.

Alfred Scheffelmann setzte sich schon früh mit unterschiedlichen Gestaltungsformen auseinander.

Mit einer Box (eine kleine schwarze Schachtel mit sehr einfachem Objektiv – Blende 8, 1/30s Verschlusszeit – und einem Rollfilm) begann er photographische Erfahrungen zu sammeln und zu experimentieren.

Ein kleiner Ölmalkasten etwas später war eine neue Herausforderung. Ein neues Material musste entdeckt werden.

Das Experimentieren hat es ihm schon in der Jugend angetan. Zu Weihnachten bekam er ein kleines Chemielabor geschenkt. Ein richtiges Labor mit Gläsern, Bunsenbrenner und Chemikalien, bei deren Erwähnung heutigen Sicherheitsexperten der kalte Schweiß auf der Stirne stehen würde. Aber so lernte er, sorgfältig und achtsam mit Dingen umzugehen. Scheffelmann hatte das Glück, sowohl am Gymnasium als auch beim Studium Lehrer zu haben, die engagiert und von ihrem Metier begeistert waren. So versucht er auch heute an seiner Schule, die jungen Menschen für die Kunst zu begeistern. Und das geht seiner Ansicht nach nur, wenn er selbst mit gutem Beispiel voran geht.

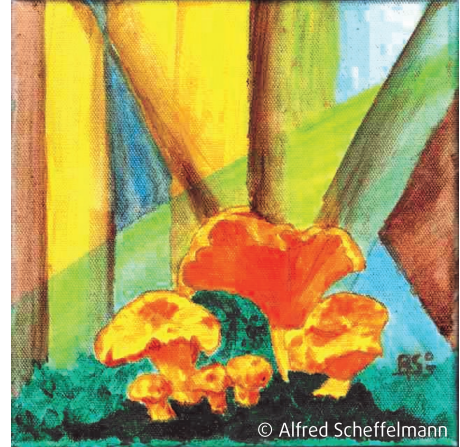
Scheffelmanns Wirkungsspektrum ist sehr vielseitig. Er arbeitete Jahrzehnte als Medienpädagoge, verfasste seit fast 40 Jahren Fachbeiträge zu Themen aus Naturwissenschaft, Verkehrserziehung und Kunst. Davor programmierte er noch Computerspiele zur Verkehrserziehung. Zudem ist er als Fahrlehrerprüfer tätig. Kunst ist für ihn mehr als eine bloße Reflektion seiner

Zinn-Mine in Cornwall, ©



© Alfred Scheffelmann

Eierschwammerl



© Alfred Scheffelmann

inneren und äußeren Wahrnehmung. Sie ist für ihn vielerlei. Ein Bild, eine politische Karikatur oder eine kleine Skulptur zu gestalten, versteht er immer auch als einen kleinen Schöpfungsakt.

Das ist so ähnlich wie beim Kochen, einer weiteren Leidenschaft von Scheffelmann. Jeder hat die gleichen Zutaten und bei jedem kommt etwas Individuelles heraus. Man muss kein „großer“ oder anerkannter Künstler sein, um Erfüllung durch kreative Prozesse zu erfahren. So wie jemand, der einige Stückchen am Klavier für sich selbst spielt und gar kein großer Pianist sein will, so kann jeder Mensch Freude an Farbe, Form und jeglicher Art von Gestaltung zu erleben.

Auf die Frage, was Kunst für ihn selbst bedeutet, meint Scheffelmann:

- Kunst ist ein Lernvorgang. Man muss lernen genauer hinzusehen, Dinge zu hinterfragen, nach dem Sinn zu forschen und sich adäquate Techniken der Umsetzung anzueignen.
- Kunst kann durchaus Arbeit sein. Wenn Bilder für eine Fortbildung, für schulische Zwecke oder für einen Verlag benötigt werden, ein Thema und ein Zeitlimit vorgegeben ist, dann ist Disziplin gefordert.
- Kunst ist auch Vergnügen, Entspannung, Lust und Freude. Mit einem guten Glas Wein neben der Staffelei und einer passenden Musik im Ohr kann es eine tiefe Befriedigung sein, die Farben auf der Leinwand zu setzen.

Alfred Scheffelmann ermuntert alle Menschen in seiner Umgebung, im kreativen Bereich auf ihre innere Stimme zu hören. Die ersten Schritte sind oft mühsam, doch wenn sich letztendlich die ersten Erfolge einstellen, sind freudige Gefühle ein berechtigter Lohn für die Anstrengungen. Er selbst ist mit einem sehr empfehlenswerten Kochbuch auch als Autor aktiv.

Als kleinen Anreiz zitiert er gerne Johann Wolfgang von Goethe. Der hat in „Wilhelm Meisters Wanderjahre“ einen Satz geschrieben, welcher eine Maxime (nicht nur) für die Kunst sein sollte:

„Es ist nicht genug, zu wissen, man muss auch anwenden; es ist nicht genug, zu wollen, man muss es auch tun.“ (sm) ←



Alfred Scheffelmann, 61 J.

Anzeigen-Fläche 57

210 X 297

Hier könnte Print und Online Ihre Anzeige stehen!

Informationen zu Leistungen, Verbreitung und Konditionen (Mediadaten) stehen bei www.anzeigen.aha-magazine.com zur Ansicht und Download zur Verfügung.
Direkte Auskunft erhalten Sie telefonisch unter 077 24 – 94 999 05 oder
per Email an anzeigen@aha-magazine.com.

Der Blaue Rheydter

EINE KÜNSTLERGEMEINSCHAFT

Von Andreas Kreuz



Lesung während der „Rheydter Kunsttage“.

Künstler, so die gängige Meinung, seien egozentrische Individualisten, neidisch auf den Erfolg des Kollegen und immer bedacht, sich selbst ins rechte Licht zu rücken. Dieses Bild trifft auf die Künstlergemeinschaft *Der Blaue Rheydter* nicht zu.

Diese Künstlervereinigung machte es sich zum Ziel, die Kunstszene in der Stadt durch eine aktive Künstlergruppe zu bereichern, in der nicht nur bildende Künstler zusammen arbeiten, sondern sich auch Kreative anderer Kunstrichtungen wie Musik, Design, Literatur, Kabarett, Theater und Fotografie vernetzen.



Der Name der Gruppe ist als Wortspiel entstanden, weil sie in Rheydt gegründet wurde. Die Stadt Rheydt am

linken Niederrhein wurde im Rahmen der Gebietsreform 1975 mit Mönchengladbach zusammengelegt. Mit diesem Namen will sie sich keineswegs mit der Avantgarde-Künstlergruppe 'Der Blaue Reiter', die 1911 von Wassili Kandinsky, Franz Marc und Alfred Kubin gegründet wurde, vergleichen. Vielmehr ist es eine Hommage an die Großen der beginnenden Moderne, und einfach ein wenig Selbstironie.

Der *Blaue Rheydter* kooperiert mit Kreativen aller Sparten und fördert junge Künstler in ihrem Schaffen. Ein wesentlicher Aspekt der Künstlergruppe in ihrer Kommunikation ist dabei der kritische Austausch zu Fragen zeitgenössischer Kunst und Kultur. Darüber hinaus findet regelmäßig ein "Schreibatelier" für Literaten statt. Neben Ausstellungen und Aktionen wurden von der Künstlergruppe die *Rheydter Kunsttage* eingeführt. Auf diesen Kunsttage wurden im Jahr 2010 die Bürger durch eine Performance, die zusammen mit dem Theater Mönchengladbach-Krefeld durchgeführt wurde, aufmerksam gemacht.

Eine Kooperation wurde auch mit den Niederrheinischen Symphonikern eingegangen. Erstmals in der Geschichte des Orchesters fand eine Ge-

neralprobe öffentlich statt – es war die Alpensinfonie von Richard Strauss.

Die Gemeinschaftsausstellung der Künstlergruppe „Die Blauen Rheydter“ lockte anlässlich der 2. *Rheydter Kunsttage* 1367 Besucher an. Rund 150 Kunstinteressierte waren allein auf der Eröffnungsveranstaltung zusammen gekommen. Die Ausstellung fand große Beachtung auch unter der Presse, dem regionalen Fernsehen und dem Rundfunk, den Kunstkritikern und der Politik. Der Schirmherr Dr. Günter Krings MdB sprach begeistert von der hohen Kunstqualität und dem Engagement der Künstler für die Stadt.

Große Beachtung und Resonanz fand der Vortrag des Philosophen und Kulturkritikers Dr. Manfred Osten, Bonn, über das sozial- und kulturkritische Thema 'Alles ist Übergang - Zur Beschleunigung des Transistorischen im 21. Jahrhundert'. Osten hielt der gegenwärtigen Gesellschaft einen Spiegel vor und sprach dabei vielen Zuhörern aus dem Herzen. Er benannte das konkret, was viele bewegt. ←

Weiterführende Informationen

→ www.der-blaue-rheydter.org

Anzeigen-Fläche 58

170 X 55

Hier könnte Print und Online Ihre Anzeige stehen!

Informationen zu Leistungen, Verbreitung und Konditionen (Mediadaten) stehen bei www.anzeigen.aha-magazine.com zur Ansicht und Download zur Verfügung. Direkte Auskunft erhalten Sie telefonisch unter 077 24 – 94 999 05 oder per Email an anzeigen@aha-magazine.com.

MUSIK ←

Globalisten mit einer Mission

Von Tina Adomako

Rupa Marya stammt aus San Francisco, der Stadt der Flower-Power und der politischen Songs, und ein wenig sieht sie aus wie ein Hippie-Mädchen, wenn sie mit ihrer Gitarre eine Bühne betritt.

Doch die Tochter amerikanisch-indischer Eltern, die ihre Kindheit abwechselnd in den USA, Indien, Frankreich und Spanien verbrachte, ist erfolgreiche Ärztin – wenn sie nicht gerade mit ihrer Band, den „April Fishes“ unterwegs ist.

Der Musikstil dieser Band lässt sich in keine Schublade stecken. Die April Fishes sind eine bunte Truppe, die eine musikalische Brücke zwischen den Kulturen und Musikrichtungen schlagen. Indische Ragas, französische Chansons, amerikanischer Folk und Pop, Gypsy Sounds und Latin Moods – von allem ist etwas dabei. Rupa, die alle Songs selbst komponiert, verarbeitet oft Erfahrungen aus ihrer medizinischen Tätigkeit in ihren Texten. So leicht und locker ihre Songs manchmal klingen, so schwingt



ein Hauch Melancholie in den Texten immer mit.

Ihr zweites Album „Este Mundo“ eröffnet mit einem Stück, das den vielen Toten gewidmet ist, die auf der Suche nach einem besseren Leben an der US-Grenze sterben mussten. Andere Songs handeln von den Verstrickungen unserer Seele, von Einsamkeit, von den Ängsten vor dem Tod und vor der Freiheit des Lebens.

Rupa, ganz polyglott, singt ihre Songs in makellosem Französisch, Englisch, Spanisch und Hindi, instrumental begleitet von Akkordeon, Trompete, Bass, Drums, Gitarren und Saxophonen. Aber auch exotische Felddaufnahmen – von den Rufen eines Eisverkäufers, über Regen und Donner bis hin zum Sound einer alten Filmvorführmaschine, sind auf dieser spannenden Scheibe zu hören. ←

Zyklus einer Liebe



Wer diese Scheibe einmal gehört hat, will mehr. „Stay A While“ heißt das Album, aber bei Lisa Wahlandt möchte man viel länger verbleiben, als nur eine Weile. Die Jazz-Sängerin aus München covert darauf 9 bekannte Songs, darunter Princes berühmtes „Kiss“, „Light My Fire“ von den Doors und „Enjoy The Silence“ von Depeche Mode. Sie setzt die Pop-Klassiker zum Road Map einer Liebe zusammen und präsentiert das Ganze als modernen Liederzyklus. Der ersten Verliebtheit

folgt die große Leidenschaft, dann kommt die Krise, die schmerzhaft Trennung und am Ende, mit Gloria Gaynors Party-Hit „I Will Survive“, die Aussicht auf einen Neubeginn.

Mit weicher, sanfter Stimme besingt sie die großen Gefühle, die eine Liebe begleiten: Freude, Tränen, Hoffnung, Schmerz. Lisa Wahlandt singt sehr intim, sie haucht – und erinnert dabei ein wenig an Marilyn Monroe – den Songs neues Leben ein, macht aus harten Popsongs einfühlsame, beseelte Lieder. Begleitet wird sie dabei vom Trio Elf, Künstlern, die mit ausgereiften Phrasierungen die Stimme umgarnen. (ta) ←

Weiterführende Informationen

- 1: www.cumbancha.com/albums/estemundo/
- 2: www.lisa-wahlandt.com

**Anzeigen-Fläche 59
70 x 297**

**Hier könnte Print und Online Ihre
Anzeige stehen!**

Informationen zu Leistungen, Verbreitung und Konditionen (Mediadaten) stehen bei www.anzeigen.aha-magazine.com zur Ansicht und Download zur Verfügung. Direkte Auskunft erhalten Sie telefonisch unter 077 24 – 94 999 05 oder per Email an anzeigen@aha-magazine.com.

Kunst und Ökologie

FRIEDENSREICH
HUNDERTWASSER

Von Ernst Frost

Hundertwasser (1928 - 2000) zählte zu den faszinierendsten Künstlerpersönlichkeiten des 20. Jahrhunderts.

Doch wurde er nicht nur als Architekt und Maler, sondern auch als Ökologe und Philosoph zur Symbolfigur, insbesondere für alle, die ein natur- und menschengerechtes Leben suchen.

Hundertwassers Gedanken, Veröffentlichungen und Aufrufe bildeten eine glaubwürdige Einheit mit seinem Lebensstil. Er übernahm Verantwortung für den Erhalt der Natur und setzte sich für zahlreiche Initiativen, wie den Erhalt der Donauauen, ein.

Er pflanzte Bäume und hat Ideen für ein humanes und umweltgerechtes Bauen und Wohnen verwirklicht. Vor



Wohnen unter dem Regenturm, Plochingen

allem aus dem Engagement für eine humane Welt zog er seine Arbeitskraft, dies schloss ökologische Standpunkte, aber auch die künstlerische Gestaltung der Umwelt des Menschen ein.

Das Miteinander von Mensch und Natur stand für ihn stets im Mittelpunkt. Selbst sein letzter Platz auf dieser Erde war stimmig:

„Ich schließe halb die Augen wie bei Bilderkriegen und sehe die Häuser dunkelbunt statt hässlich hell und grüne Wiesen auf allen Dächern anstelle von Beton. Ich freue mich schon darauf, selbst zu Humus zu werden, begraben nackt und ohne Sarg und unter einem Baum auf eigenem Land.“ ←

Anzeigen-Fläche 60
70 x 297

Hier könnte Print und Online Ihre
Anzeige stehen!

Informationen zu Leistungen, Verbreitung und Konditionen (Mediadaten) stehen bei www.anzeigen.aha-magazine.com zur Ansicht und Download zur Verfügung. Direkte Auskunft erhalten Sie telefonisch unter 077 24 – 94 999 05 oder per Email an anzeigen@aha-magazine.com.



© by Hundertwasser Archiv, Wien

"Es ist alles da, um glücklich auf Erden zu sein - wir haben Sonne und jeden Tag einen neuen Morgen, wir haben Bäume und Regen, Hoffnung und Träume, wir sind reich."

Friedensreich Hundertwasser
Maler, Architekt und Ökologe

Der Hundertwasser-Preis

Engagiert - bis zum letzten Atemzug: Wenige Wochen vor seinem plötzlichen Tod am 19.02.2000 hat Friedensreich Hundertwasser die Schirmherrschaft über die *WasserStiftung* übernommen. Dies war für den 1928 in Wien geborenen bedeutenden Künstler, der sich zeitlebens für Ökologie und Umweltschutz engagiert hat, ein besonderes Anliegen.

Zu seinem Andenken und in Würdigung seiner Person hat die *WasserStiftung* den *Hundertwasser-Preis* ins Leben gerufen.

Der *Hundertwasser-Preis* zeichnet Einzelpersonen, Initiativen aber auch Unternehmen aus, die einen wichtigen Beitrag zur nachhaltigen Nutzung vorhandener Wasserressourcen oder zur nachhaltigen Wasserversorgung von Menschen in benachteiligten Regionen geleistet haben. Der Preis ist mit 5.000 Euro dotiert. (ef) ←

Weiterführende Informationen

→ www.hundertwasser.de
www.wasserstiftung.de (Preis)

Schöpferische Kraft leben

WEGE ZUM INNEREN GLEICHGEWICHT

Von Wolfgang Riehn

Jeder Mensch ist ein Künstler. Kunst ist ein ursprüngliches deutsches Wort und erklärt ein überdurchschnittliches Talent bzw. eine besondere Fähigkeit. Mit dem Wort Kunst wird ein erreichter Grad an Können hervorgehoben in Verbindung mit Kreativität und Einzigartigkeit. Da jeder Mensch in einem speziellen Bereich (oder auch in vielen!) über eine besondere Begabung verfügt und sein Können entwickeln kann, ist an sich jeder Mensch auch ein Künstler. Das gleiche gilt für Kreativität. Experten zählen diese zu einer der vielen Intelligenzen, die jeder Mensch von Geburt an besitzt. Kreativ zu sein heißt, ohne Hemmungen zu denken, ohne Scham seine Ideen zu auszudrücken, ohne Angst auch „Verrücktes“ zuzulassen, wobei das primäre Ziel gar nicht die Präsentation in und vor der Öffentlichkeit ist.

Wenn wir kreativ sind, verknüpfen und gestalten wir uns Bekanntes in einen neuen Zusammenhang – an sich ganz einfach. Jeder von uns hat täglich solche neuen Ideen. Wenn wir ohne (oder mit wenig) Einschränkungen unsere ureigenen Gedanken zulassen, werden wir uns wundern, welche Kreativität in uns steckt – in jedem von uns. Erinnern wir uns, mit welcher Phantasie wir früher gespielt haben, jeden Gedanken, jede noch so verrückte Idee zulassen und ausprobieren, mit ganz viel Lust und Befriedigung. Diese kindliche (erste) Naivität

wird verdrängt durch Erziehung und die „Anforderungen sowie Normen unserer Gesellschaft“. Wir dürfen nur noch wenig „freie“ Phantasie und Kreativität einsetzen, um unser Leben zu gestalten, da viele Wege bereits vorgegeben sind und, der Staat sich sowie so um alles kümmert.

Die vom Konsumenten geforderte und von Politik, Wirtschaft und Wissenschaft geförderte Konzentration auf Wachstum, sinnvolle (oder weniger sinnvolle) Produktion und der enorme Einfluss des Pekuniären, haben zwangsläufig Kunst und Kreativität in uns selber unterdrückt, obwohl diese, wie Gehen oder Lachen, Teil von uns sind. Denn, die für eine gute Balance in unserem Innern so wichtige Zweite Naivität, die in uns zulässt, auch mal etwas Verrücktes zu machen und die Norm zu verlassen, die in uns Leichtigkeit weckt – in Balance zum überausgeprägten Sachverstand (Logo), diese blitzt nur noch für Momente auf, wenn wir unsere persönliche Kontrolle ein wenig verlieren, z. B. verliebt sind oder etwas Besonderes geleistet/erfahren haben.

Wir sind also zu oft nicht in zufriedener innerer Balance, sondern meist in einem angespannten Zustand, der viel Energie verschlingt, um nicht ganz aus der Balance zu geraten.

Kunst bringt uns in Abstand zum Alltäglichen und schafft in uns selbst wieder Freiräume für Neues. Durch Musik, handwerkliches Gestalten, geschriebene Texte oder Körperbewegung finden wir wieder zu uns selbst, da wir uns aus einer anderen Perspektive erleben. So pendeln wir uns in eine innere Balance zurück, die nicht zwangsläufig Ruhe bedeutet, sondern auch intensive Kreativität sein kann – doch beides trägt dazu bei, uns selbstsicherer zu fühlen.

Wenn wir unserer eigenen Kreativität Wert geben und uns als Künstler verwirklichen, wirken wir auch mit bei einer „Kultur in Balance“ aller gesellschaftlichen Gruppen (Wirtschaft, Religion, Wissenschaft, Politik, Medien und Kunst).

Jeder von uns hat die Chance, dieses Miteinander durch Mitwirkung und/oder Ausdruck von Interesse (durch Besuch und Förderung kulturell-kreativer Veranstaltungen) mit zu gestalten. Leben und Erleben der eigenen Kreativität entwickelt auch ein natürliches Interesse für die Kreativität anderer.

Kreativität und Kunst sind nicht nur wichtige Schlüssel zum inneren Gleichgewicht, sondern dienen auch dem Verständnis und Respekt gegenüber anderen Kulturen.

Anzeigen-Fläche 61

170 X 55

Hier könnte Print und Online Ihre Anzeige stehen!

Informationen zu Leistungen, Verbreitung und Konditionen (Mediadaten) stehen bei www.anzeigen.aha-magazine.com zur Ansicht und Download zur Verfügung.

Direkte Auskunft erhalten Sie telefonisch unter 077 24 – 94 999 05 oder per Email an anzeigen@aha-magazine.com.

Nomadenerbe

ZU BESUCH BEI DEN KICHWA-INDIANERN

Von Elisa Rödl

Das Gebiet Sarayaku liegt in der Region Pastaza und umfasst ca. 2000 km². In fünf kleinen Dörfern leben ungefähr 2000 Kichwa, die es geschafft haben, ihre Traditionen weitgehend zu erhalten und diese mit der modernen Technik und den westlichen Einflüssen zu vereinen.

Ich hatte das große Glück, während meiner Ecuador-Reise einen Besuch bei den Kichwa-Indianern einplanen zu können, um somit einen kleinen Einblick in deren Lebensweise und die komplexe Gesellschaftsstruktur zu bekommen.

Durch die Missionierung vor knapp 60 Jahren und die damit einhergehende Errichtung von Schulen sind die Kichwa sesshaft geworden. Trotz des Einzugs moderner Technologien wie Außenbordmotor, Elektrizität etc. nehmen viele Familien die Schulferien zum Anlass, um ihr Nomadenerbe an die jüngeren Generationen weiterzugeben.

Die Chakras sind Waldgärten, mehrere Tagesmärsche von der Siedlung entfernt,

auf denen hauptsächlich Maniok, Mais und Bananen angebaut werden. Hierhin ziehen sich die Familien zurück und leben im Einklang mit der Natur. Diese Pausen von den wachsenden modernen Einflüssen im Dorf sind auch für die Kinder wichtig, da ihnen in dieser Zeit das notwendige Wissen über den Wald, dessen Gefahren, die Möglichkeiten zum Schutz, aber auch seine Heilkraft, sowohl pflanzlich als auch spirituell, vermittelt wird.

Auch mir wurde bei einer Wanderung durch den Wald viel beigebracht: von der Herstellung eines Rucksacks aus zwei Palmblättern und einer Liane, über die



© Elisa Rödl

Dorfschule der Kichwa-Indianer

Heilkräfte verschiedener Pflanzen und essbarer Früchte bis hin zur Fasergewinnung für die Fertigung von Kleidung, Taschen und Hängematten. Mein Guide erzählte mir auch die Mythen und Geschichten einzelner Insekten, Spinnen, Pflanzen und Bäume, die wir auf der anstrengenden, aber wunderschönen Wanderung entdeckten.

Den Kichwa ist es wichtig, die nachfolgende Generation auf ein Leben im Wald und in der Zivilisation vorzubereiten. Daher ist der Grundstein hierfür die zweisprachige Schule (Spanisch und Kichwa), in der handwerkliche Fähigkeiten, Heilwirkung verschiedener Pflanzen, Tänze und Rituale ebenso unterrichtet werden wie Lesen, Schreiben, Rechnen, Geographie und Geschichte.

Viele Kichwa, die in Quito, der Hauptstadt Ecuadors oder im Ausland studiert haben, kommen zurück und unterrichten an der ersten Hochschule in Sarayaku. Diese Bildung soll den nachfolgenden Generationen helfen, den schwierigen Pfad zwischen Tradition und Moderne zu finden und

sich ihrer Rechte bewusst zu sein.

Seit 1989 kämpfen die Kichwa-Indianer friedlich gegen die Ausbeutung ihres Gebietes durch den argentinischen Ölkonzern CGC.

In den vergangenen Jahren gab es zahlreiche Auseinandersetzungen zwischen den Kichwa, den Ölfirmen und dem Militär. Trotz regelmäßiger Angriffe und unzähliger Morddrohungen wenden sich die Kichwa weiter an die Öffentlichkeit.

Auch die Regenwaldschutzorganisation OroVerde unterstützt die Kichwa in Sarayaku bei ihrem friedlichen Widerstand. ←

Weiterführende Informationen

→ www.oroverde.de
www.oroverde.de/projekte/ecuador.html



© Elisa Rödl

Traditionelle Gesichtsbemalung der Kichwa



© Elisa Rödl



World Ocean Review

EIN AUSZUG

Nicht der Wald, sondern das Plankton ist der größte Sauerstoffproduzent der Erde. Seit 1950 ist das Plankton, Basis der maritimen Nahrungspyramide, um über 40% zurückgegangen! Der deutschsprachige World Ocean Review 2010 beschreibt den Zustand der Meere und zeigt was wir tun können.

In den Gewässern um England und Wales sind die Fischbestände in den letzten 120 Jahren um 94 % zurückgegangen.

Der Strand eines bekannten englischen Badeortes, besteht zu 80 % aus Kunststoff-Granulat. Analysen zeigen die Herkunft: Angeschwemmt von globalen Meeresströmungen - aus Asien!

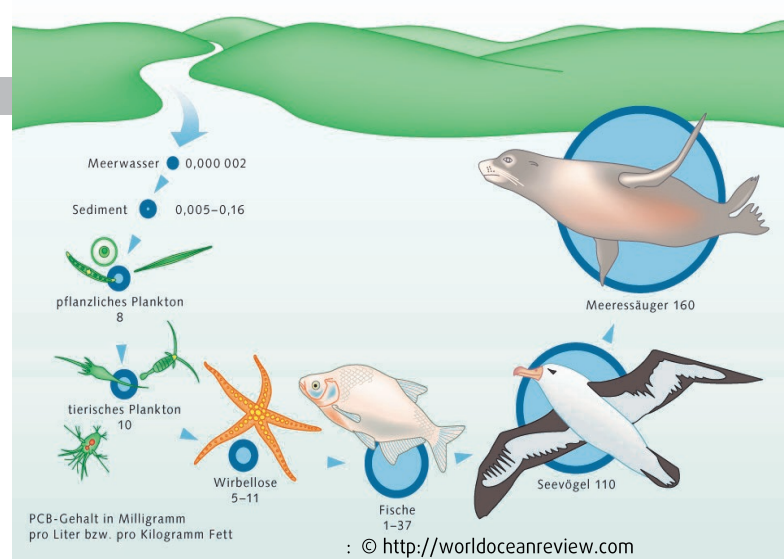
In einem Quadratkilometer Ozean befinden sich ca. 13.000 Stück Plastikmüll! Dieser besteht aus unterschiedlichsten Zusammen-

setzungen mit z. T. extrem Leben schädigenden chemischen Emissionen.

Die Zeitbombe tickt

Seit 1950 wurden über 100.000 Tonnen z. T. hochradioaktiven Mülls in den Meeren versenkt. Hinzu kommen viele 100.000 Tonnen Giftmüll, Weltkriegsmunition und mehr.

Jeder Ozean hat einen oder mehrere Müllwirbel. Der Great Pacific Garbage Patch (Großer Pazifischer Müllfleck) umfasst ein Gebiet, das ungefähr so groß ist, wie Mitteleuropa und über



1.000.000 Teile Plastikmüll pro Quadratkilometer Ozean enthält. Damit ist der Plastikmüllanteil 16 mal höher als die Anzahl der Lebewesen einschließlich Plankton.

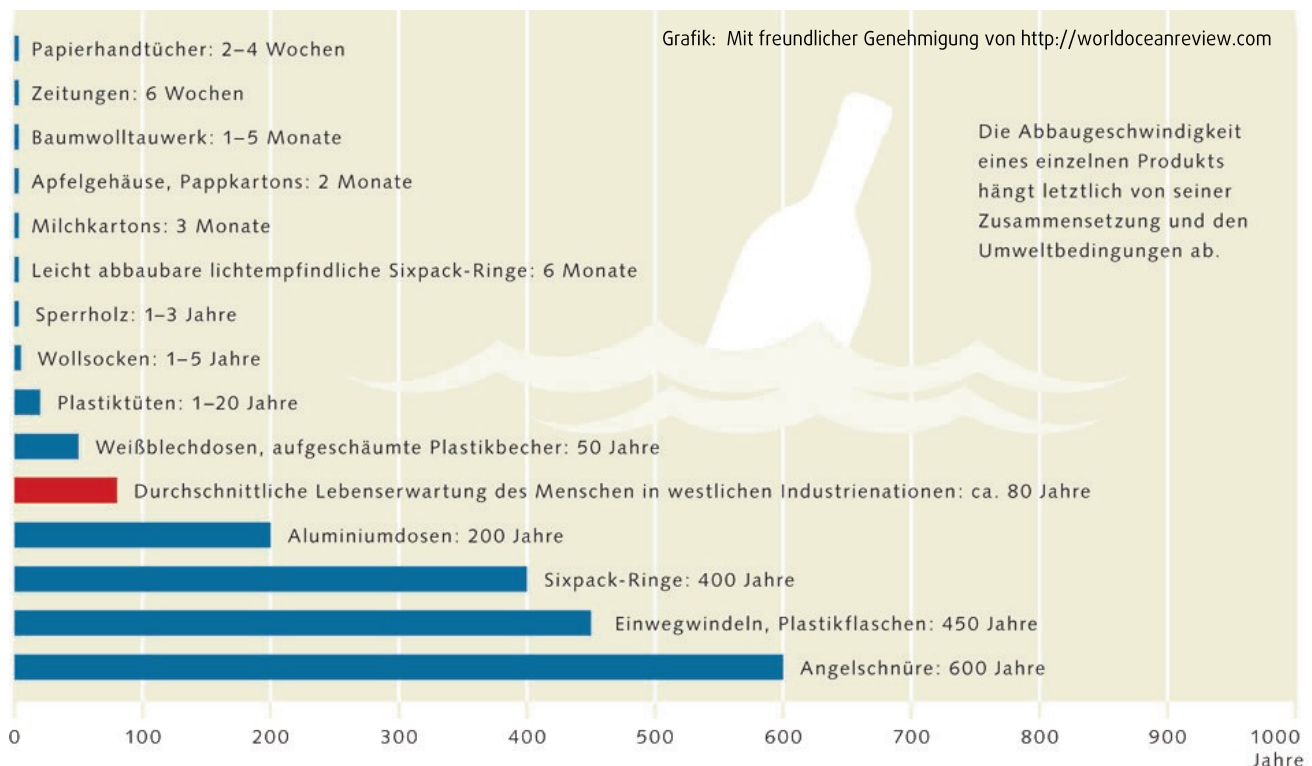
Durch Produktion und Verbrauch von Lebensmitteln, Industrie- und Konsumgütern erzeugt die Menschheit große Mengen Abfall. Ein beträchtlicher Teil landet früher oder später im Ozean. Problematisch ist auch die zunehmende Verschmutzung der Küstengewässer mit Nähr- und Schadstoffen. Immer

wieder entdeckt man giftige Substanzen, die sich in Meerestieren anreichern.

In den vergangenen Jahren haben die Konzentrationen von PFOS, einem hochgiftigen Tensid, in den Lebern grönländischer Eisbären deutlich zugenommen. Mittlerweile lassen sich in fast allen Meerestieren Schadstoffe nachweisen.

Weiterführende Infos

Kostenloser Download vom gesamten Report (240 Seiten, deutsch): <http://worldoceanreview.com>



Dauerholz

STATT TROPENHOLZ

Von Nadine Krafft

Ein in Deutschland entwickeltes Verfahren macht heimische Hölzer zu einer echten Alternative zum Tropenholz.

Der Hamburger Tischlermeister Jan Nies war von einer Idee beseelt: Er suchte nach einer Möglichkeit, heimische Holzarten so unempfindlich gegen Witterungseinflüsse zu machen, wie es Tropenholz ist. Nies hat schließlich ein Verfahren entwickelt, mit dem weiche Kiefer zu Hartholz wird. Die Baumstämme werden in Paraffin getaucht und bis zum Kern damit getränkt. Dadurch wird das Wasser aus den Zellen gedrückt und das Holz rund 30 % schwerer. Form und Aussehen bleiben unverändert, es ist aber optimal gegen Witterung und Insektenbefall geschützt. Das verwendete Paraffin ist ein ungiftiges Naturprodukt und selbst für Kinderspielzeug zugelassen.

55 neue Arbeitsplätze in Mecklenburg



© Dauerholz

!Aha!-Ratgeber / Empfehlung der Redaktion:



© Dauerholz

Innovativer Umweltschutz: 15 Jahre Garantie, zeitloses Ambiente, ökologisch einwandfrei und kosteneffizient.

Nachhaltig nachhaltig

Seit 2009 stellt die Dauerholz AG das patentierte, wetterfeste Holz her. Das von Nies mit Hilfe von Investoren gegründete Unternehmen erfüllt alle Voraussetzungen eines Vorzeigebetriebs: Das ökologische Produkt ist 100 Prozent Made in Germany. Die PEFC-zertifizierten Kiefern stammen aus Niedersachsen und Baden-Württemberg.

Produziert wird im strukturschwachen Mecklenburg-Vorpommern, einem Bundesland mit 11,5 Prozent Arbeitslosigkeit. Bereits nach wenigen Monaten Produktion beschäftigt Die Dauerholz AG auf einem ehemaligen Kasernengelände in Dabel 55 Menschen aus der Region.

Das Potenzial ist deutlich größer: Im Vergleich zu Stahl und Beton ist Holz der einzige nachwachsende, Ressourcen sparende und Kohlenstoff-neutrale Baustoff. Freiwilliger Tropenholzverzicht und ein ab 2012 geltendes EU-weites Verkaufsverbot für Tropenholz aus nicht zertifiziertem Einschlag lassen die Verbraucher zudem nach Alternativen suchen. Dass Dauerholz diese

sein kann, zeigen nicht nur die Umweltaspekte, sondern auch Preis und Baueigenschaft. So kostet der Quadratmeter Terrassendielen ab 76 Euro, was etwa dem Preis von üblichem Tropenholz entspricht.

Aus den präparierten Stämmen können bis zu sechs Meter lange und 21 Zentimeter breite Dielen hergestellt werden, die sich garantiert nicht verziehen und noch dazu astfrei sind.

Darauf gibt es bei Dauerholz 15 Jahre Garantie. Das Dabeler Holz eignet sich außerdem noch für weitere Einsatzgebiete: Zäune, Parkbänke, Kinderspielgeräte, Steganlagen, Seebrücken und tragende Konstruktionen lassen sich problemlos herstellen.

Das Beispiel Dauerholz belegt: Öko-sozial korrekte Innovationen wie diese, sind ein wichtiger Beitrag zum Artenschutz, machen Raubbau unnötig und schaffen Arbeitsplätze.

Genial! ←

Weiterführende Informationen

→ www.dauerholz.de

Zum Inhalt

Anzeigen-Fläche 62 210 X 75

Hier könnte Print und Online Ihre Anzeige stehen!

Informationen zu Leistungen, Verbreitung und Konditionen (Mediadaten) stehen bei www.anzeigen.aha-magazine.com zur Ansicht und Download zur Verfügung. Direkte Auskunft erhalten Sie telefonisch unter 077 24 – 94 999 05 oder per Email an anzeigen@aha-magazine.com.

Umweltschutz ...

© istockphoto

Ob mit uns selbst, Mitmenschen oder unserer Umwelt - wir treiben Raubbau mit allen unseren Ressourcen. Zu Wasser oder an Land, die Folgen von Unvernunft und Überfluss reflektieren sich wohin man blickt.

Unsere Umwelt
schützt uns!

Für Dich und deine Umwelt - Das ist nicht nur der Slogan vom 'Blauen Engel', einem der hochwertigsten staatlichen Umweltzertifikate weltweit, sondern auch eine wichtige Grunderkenntnis nach der jeder geschlechtsreife Mensch sein Handeln ausrichten sollte (siehe S. 15-27, S. 120, S. 134).

Wie unsere natürliche Nahrung, ist auch unsere natürliche Umwelt optimal auf unsere Bedürfnisse und Möglichkeiten abgestimmt. Ob zum Bau von Gebäuden oder für Kleidung und andere Dinge, unsere Umwelt bietet uns alle notwendigen Rohstoffe und Materialien, die wir für ein gesundes und nachhaltiges Leben benötigen. Das Problem ist nicht unsere Unwissenheit, sondern, seien wir ehrlich, unsere Ignoranz. (S. 48 + 88)

Man muss nicht religiös oder gläubig sein, doch wir scheinen da etwas missverstanden zu haben. Der liebe Gott gab uns den Schlüssel zu seinem Garten und ernannte uns Menschen zu Verwaltern seiner Güter. Er vertraut uns, dass wir in seinem Sinne handeln und dass wir ehren, was er schuf und liebt - wir sollten glücklich sein, nicht schänden und massakrieren.

Ob nun religiös, gläubig oder rein rational, unsere Spuren im Leben, sollte jedem jetzigen und zukünftigen Leben, ebenfalls ein Dasein unter lebenswerten Bedingungen ermöglichen.

Konsum-Einfalt statt Arten-Vielfalt?

Das Leben - unser Leben basiert auf der Entwicklung der Vielfalt. Dabei ist zwar die eine und andere Art ausgestorben, aber es hat zumindest dem Artenreichtum gedient. Ohne diese Vielfalt, gäbe es den Menschen und viele andere Lebensformen auf unserer Erde nicht. Nur ganz große Katastrophen zerstören die Vielfalt.

Wer die Vielfalt bedroht, der bedroht das Leben an sich und mit dem Leben generell, auch sich selbst. Sind wir „Überflussmenschen“ die allergrößte Katastrophe für das Leben schlechthin? Wollen wir das wirklich? Weder Sie noch ich, noch unsere Kinder möchten leiden und unglücklich sein. Dann müssen wir aber, auch wenn es unangenehm ist, der Wahrheit ins Auge blicken, denn gesund zu leben und glücklich alt zu werden, ist doch ein Wunsch der uns allen gemeinsam ist.

!Aha!-Ratgeber / Empfehlung der Redaktion:

Anzeigen-Fläche 63

210 X 75

Hier könnte Print und Online Ihre Anzeige stehen!

Informationen zu Leistungen, Verbreitung und Konditionen (Mediadaten) stehen bei www.anzeigen.aha-magazine.com zur Ansicht und Download zur Verfügung. Direkte Auskunft erhalten Sie telefonisch unter 077 24 – 94 999 05 oder per Email an anzeigen@aha-magazine.com.

... ist Selbstschutz

© S. Jenal, www.oezicomix.com

Wir müssen was tun. Das heißt jedoch nicht zurück in die Steinzeit, auch nicht Verharren im blinden Konsumrausch, sondern verantwortungsbewusst und gemeinsam, vorwärts in eine lebenswerte Zukunft!

Wer zum Thema Umweltschutz weitere Horrornachrichten aus dem Bereich Umwelt erwartet, der hat leider Pech. Wozu auch, schließlich weiß doch jeder, dass so ziemlich alles, durch den unbedachten Überfluss, Güter- und Energiekonsum von uns bzw. wegen uns, verseucht und kaputt gemacht wird (einschl. Zukunft).

Das liegt aber nicht daran, dass wir nicht genug wissen, sondern daran, dass wir einfach weggucken. Und ist die Umwelt nicht mehr lebenswert genug, dann gibt es ja noch „Second Life“ und Co. - willkommen in der „Matrix“? Wenn unsere Umwelt, ausgelöst durch die Folgen unseres Handelns, für uns selbst bedrohlich wird, dann sollte doch jedem klar sein, dass hier ein ganz arger Verhaltensfehler unsererseits vorliegt.

Es geht dabei um uns, um jeden Einzelnen und unser Bewusstsein. Genauer gesagt um unser Selbstbewusstsein. Unser Selbstbewusstsein steht in direkter Beziehung wie gesund und glücklich wir sind. Gesundheit und Glück basieren auf Selbsterkenntnis. Nur wer sich kennt und weiß, was einem wirklich gut tut, kann richtig entscheiden und gesund, glücklich sein. Umweltschutz beginnt mit Selbsterkenntnis.

Dabei spielt unsere Umwelt eine entscheidende Rolle. Denn wenn unsere Umwelt nicht gesund ist, wie wollen wir dann gesund sein bzw. bleiben? Wenn Mitmenschen, Tiere und Pflanzen, durch unsere Kauf- bzw. Geldverteilungsentscheidung leiden, wie wollen wir da in Frieden leben oder gar glücklich sein?

Nur wer bereit ist Fehler einzusehen, der kann etwas ändern und (sich) verzeihen. Es gibt einiges einzusehen und zu verzeihen. Aber wir müssen etwas ändern, nicht Gott und auch nicht die Welt, sondern uns selbst. Nicht weil es andere auch machen und nicht weil Gesetze es

uns befehlen, sondern weil wir es selber so wollen.

Für Mich und meine Umwelt.

Für viele von uns scheint „Für Dich und Deine Umwelt“ nicht deutlich genug zu sein. Es vermittelt den Eindruck, Umweltschutz sei ein Hobby für Leute, die zu viel Geld haben oder denen es langweilig ist.

Wir sitzen mitten im „Wald“ und legen überall „Feuer“. Wenn wir damit nicht aufhören und unser Verhalten nicht sofort ändern sowie die bisherigen „Brände“ nicht löschen, dann werden wir im eigenen „Feuer verbrennen“. Darum, präziser formuliert, heißt es eigentlich: „Für Mich und meine Umwelt!“

Eine intakte und lebenswerte Umwelt ist ein zwangsläufiges Ergebnis, eines verantwortungsbewussten Handelns des Einzelnen. - Ohne eine, auf Gesundheit und Nachhaltigkeit bedachte Lebensweise des Einzelnen, ist der Erhalt einer lebensfreundlichen Umwelt unmöglich!

Ergo: Alles was für mich gut ist, muss auch für meine Umwelt einschließlich Mitmensch gut sein. Wenn nicht sicher ist, ob eine Kaufentscheidung, gleich welcher Art, etwas bzw. jemanden jetzt oder in Zukunft schadet, dann ist es wie mit dem Feuer: „Lieber nicht ...!“, denn: Gesunde Menschen bedürfen einer gesunden Umwelt. Schön ist: Wir brauchen auf nichts verzichten, was gut für uns und einen glückbringenden Wohlstand ist. Das alles ist leicht gesagt und noch leichter getan! Wir müssen es nur tun!

Wenn nicht jetzt, wann dann? ←

Schützen,
was uns
beschützt!

Leseempfehlungen

22 Der wahre Preis, 48-52 Energie, 88 Ernährung, 94 Kosmetik, 120 Wohlstand, 126 Richtig fragen ..., 133 Lebensart, 150-151 Buch- und Filmtipps

Klimaschutz durch Recycling-Papier

Von Pauline Blaszczyk

Deutschland verbraucht derzeit pro Kopf rund 250 kg Papier im Jahr – Tendenz steigend. Als viertgrößter Papierkonsument weltweit verbraucht Deutschland mehr Papier pro Jahr, als Afrika und Südamerika zusammen.

Jeder fünfte Baum wird für Papier gefällt - und noch immer stammen 17 % davon aus wertvollen tropischen Urwäldern. Nicht nur der dramatische Rückgang der Artenvielfalt ist eine Folge der großflächigen Rodungen, der Waldverlust schlägt sich auch in einer negativen CO₂-Bilanz nieder und trägt zum Klimawandel bei.

CO₂-sparen mit Recyclingpapier

Eine Studie des IFEU (Institut für Energie- und Umweltforschung) von 2006 hat die Ökobilanz von Frischfaser- und Recyclingpapier geprüft und gezeigt, dass Recyclingpapier im Vergleich zu Frischfaserpapier in vielen Bereichen mit einer enormen Umweltentlastung trumpft. So werden bei dessen Herstellung nicht nur die Hälfte an Wasser und Energie verbraucht, sondern auch bis zu zwei Drittel weniger CO₂-Emissionen freigesetzt. Zudem werden die wertvollen Urwälder geschont.

Besser als der Ruf

Leider hält sich im Print-Bereich der schlechte Ruf des Recyclingpapiers hartnäckig. Doch viele Vorurteile sind inzwischen überholt. Durch verbesserte Technologien erreicht Recyclingpapier einen sehr hohen Weißgrad, der dem des konventionellen Papiers entspricht. Zudem ist Recyclingpapier drucktauglich und zum Kopieren verwendbar.

Durch die heutigen Verfahren ist Recyclingpapier kaum mehr von Frischfaserpapier zu unterscheiden.



© Stephanie Hofschläger, pixelio

Ein Unternehmen macht es vor

Unternehmensführer Emil Bacher der Firma Staufen & Demmler erkannte die Vorteile von Recyclingpapier und die Notwendigkeit, dieses besonders im Schulbereich zu verbreiten, schon sehr früh. Seit 1989 bietet das Unternehmen in einem Gemeinschaftsprojekt mit der Tropenwaldstiftung OroVerde Schulhefte aus Recyclingpapier an.

Im Jahr 2010 entstand jetzt eine neue Schulheft-Edition, die ganz auf Qualität und jugendgerechtes Design setzt: helles Recycling-Papier mit guter Schreibqualität und einem modernen Cover, das von jungen Design-Studentinnen entwickelt wurde. Dieses Design kommt bei den Jugendlichen sehr gut an - und doch gibt es noch das Problem, dass Recyclinghefte nicht überall zu erhalten sind. Händler wiederum bemängeln die schwachen Verkaufszahlen. Ein Kommunikationsproblem?

Ihr Papiereinkauf entscheidet

Geben Sie Recyclingpapier eine Chance! Mit jedem Baum der nicht gefällt wird, schützen Sie auch viele andere Pflanzen und Tiere. Achten Sie auf den *Blauen Engel* und stellen Sie Ihren Papiereinkauf auf Recyclingpapier um!

Für uns und unsere Umwelt! ←

!

Weiterführende Informationen

→ www.initiative-papier.de (Hintergrundinformationen)
www.oroverde.de (Regenwald)
www.staufen-demmler.com/Schule.html (Recycling-Schulhefte)
www.blauer-engel.de (Recyclingpapier)
www.igepa.de Papiergroßhandel, viele Recyclingpapiere



Anzeigen-Fläche 64

210 X 297

Hier könnte Print und Online Ihre Anzeige stehen!

Informationen zu Leistungen, Verbreitung und Konditionen (Mediadaten) stehen bei www.anzeigen.aha-magazine.com zur Ansicht und Download zur Verfügung.
Direkte Auskunft erhalten Sie telefonisch unter 077 24 – 94 999 05 oder
per Email an anzeigen@aha-magazine.com.



© Monkey Business Images/shutterstock

Wohlstand mit gutem Gewissen

Wer ist bereit einen ganzen Wald anzuzünden nur um einen Hasen zu erlegen? Wer ist für den Kollateralschaden verantwortlich?

- Der Arbeiter, der den Wald anzündet, weil er keine Alternativen hat und sonst seinen Kindern beim Verhungern zuschauen müsste?
- Der Unternehmer, der beratungsresistente Auftraggeber mit der „Qualität“ versorgt, nach der sie verlangen?
- Oder der Auftraggeber (Verbraucher!), der dem „Wald-Anzünder“ keine Alternative lässt bzw. sich bei seinen Kaufentscheidungen auf maximal billig, statt optimal nachhaltig fokussiert? (S. 22)

Brauchen wir jeden Tag Fleisch oder alle paar Monate ein neues Handy? Muss auf dem Sweatshirt unbedingt der Name eines bekannten Modelabels stehen, obgleich ein nachhaltig hergestelltes Kleidungsstück nicht teurer, z. T. sogar günstiger ist (S. 58)?

Gehen Sie durch ihre Wohnung und schauen Sie sich um (S. 15 - 27), betrachten Sie Ihre Garderobe (S. 124), Ihre Einrichtung und ihre Nahrungsmittel (S. 14, 88, 122) und versuchen Sie etwas zu finden, dass Sie in

Bezug auf Gesundheit und Herstellung wirklich verantworten können! Wie definieren wir Wohlstand und brauchen wir wirklich alles im Übermaß (siehe S. 86, Ernährung)?

Ein auf Nachhaltigkeit basierender Wohlstand beruht nicht auf Überfluss, sondern auf Ausgewogenheit und Gleichgewicht. Dieser setzt jedoch ein Bewusstsein hinsichtlich der wahren Notwendigkeiten für ein gesundes, glückliches und erfülltes Leben voraus.

Nachhaltiger Wohlstand ...

- ... ist gut für den Einzelnen und das Ganze. Er dient unserer körperlichen, geistigen und seelischen Gesundheit!
- ... darf anderen Menschen nicht schaden oder sie in ihrer Entwicklung einschränken bzw. sollte ihnen, im Falle einer Zusammenarbeit, eine uns vergleichbare Lebensqualität ermöglichen!
- ... basiert auf einem bewussten Umgang mit unserer Umwelt und ihren Ressourcen.

Wohlstand mit gutem Gewissen ist keine Utopie, sondern sollte eine Selbstverständlichkeit sein. Wer sich an den o.g. Punkten orientiert macht dabei nichts falsch.

Was Du nicht willst
das man Dir tu,
dass füge auch
keinem anderen zu!

!Aha!-Ratgeber / Empfehlung der Redaktion:

Anzeigen-Fläche 65

210 X 75

Hier könnte Print und Online Ihre Anzeige stehen!

Informationen zu Leistungen, Verbreitung und Konditionen (Mediadaten) stehen bei www.anzeigen.aha-magazine.com zur Ansicht und Download zur Verfügung.
Direkte Auskunft erhalten Sie telefonisch unter 077 24 – 94 999 05 oder per Email an anzeigen@aha-magazine.com.



© Pavel Losevsky/shutterstock

Unsere Macht als Konsument

Geld regiert die Welt! - So jammern viele und begründen damit ihre scheinbare Ohnmacht sowie das Gefühl auf Gedeih und Verderb den wenigen „Großen und Mächtigen“ ausgeliefert zu sein.

Die „Doofen“ sind jedoch nicht die „Großen“, die profitorientiert ihrer Verantwortung nicht gerecht werden, sondern wir Verbraucher! Denn wer hat denn die Großen groß gemacht und nährt sie Tag für Tag?

Wir entscheiden, wer morgen groß und mächtig ist! Wenn wir bestimmte Produkte und Leistungen nicht in einem bestimmten Umfang kaufen, werden diese Dinge gar nicht erst produziert! Kein Unternehmer baut eine Fabrik, deren Produkte nicht gekauft werden!

Die Schwäche der Großen liegt in ihrer Größe

Die Großen produzieren Massenware. Auf Grund der „Billig-Orientierung“ der Verbraucher ist die Gewinnspanne am einzelnen Produkt, ob Benzin oder Industrie-Hähnchen, relativ gering. Der Verdienst entsteht durch die Menge! Und genau hier kommt die Macht von uns Verbrauchern ins Spiel!

Schon Umsatz-Einbußen von 20 - 50 % über 4 - 8 Wochen können, gerade für die großen Unternehmen Grund ruinös sein bzw. eine Verhaltensänderung bewirken! Große Konzerne können zwar erst einmal die Ausfälle durch Gewinne anderer Unternehmensbereiche puffern, aber was hindert uns daran, diese Bereiche ebenfalls in unseren Boykott mit einzubeziehen?

Hierzu ein sehr gutes Beispiel: Als 1995 der Mineralölkonzern Shell seine Ölplattform Brent Spar im Meer versenken wollte, geschah ein kleines Wunder! Die Menschen in Deutschland wollten dies nicht - und handelten. Viele nutzten ihre Macht als Konsumenten und kauften nichts mehr von einer Shell-Tankstelle, nicht einmal mehr eine Zeitung. Der Erfolg war fantastisch.

Im Zuge dramatischer Umsatzeinrückgänge entschloss sich der Konzern nach nur wenigen Wochen, die Ölbohrplattform Brent Spar ordentlich an Land zu entsorgen. Shell verlor nicht nur durch die Umsatzeinbußen, sondern auch dadurch, dass sich die Aktienkurse empfindlich nach unten bewegten. Das funktioniert mit jedem großen Konzern. Je größer desto besser!

Eigentlich ist alles ganz einfach

Wir wünschen uns, Produkte und Leistungen die unserer Gesundheit und Umwelt dienlich sind. Dieser Wunsch kann ganz einfach erfüllt werden - WENN auch wir als Verbraucher bereit sind, mit bewussten Kaufentscheidungen, unseren Bedürfnissen konsequent Ausdruck zu verleihen. Es geht nicht darum den Anbietern zu schaden, sondern darum, ihnen zu helfen, dass zu erzeugen und zu liefern, was wir wirklich brauchen und wollen!

Denn: Solange wir Verbraucher bereit sind gesundheits- und umweltbedenkliche Produkte und Leistungen zu kaufen, wird es immer jemanden geben der dies auch produziert!

In soweit ist die sehr häufig und durchaus zu Recht gescholtene Verantwortungslosigkeit der Wirtschaft lediglich eine Reflektion unser eigenen Doppelmoral.

Ob Fernsehen oder Supermarkt - die Nachfrage regelt das Angebot! Mit unseren Kaufentscheidungen können wir direkt auf Anbieter einwirken und damit entscheidend zu einem gesunden Leben und nachhaltigen Wohlstand mit gutem Gewissen beitragen. ← (mw)

Solange wir Verbraucher bereit sind „Mist“ zu kaufen, wird es auch jemand geben der diesen „Mist“ produziert!

Weiterführende Informationen

- www.nachhaltig-einkaufen.de und www.oeko-fair.de (Infos, Einkaufsführer), www.lohas-guide.de (Einkaufsführer), www.lohas.de (Infos), www.utopia.de (Infos, Einkaufsführer), www.karmakonsum.de
- Leseempfehlung: S. 100 Martin's Corner

LOHAS leben einen wertbasierten Lebens- und Konsumstil, für sie gibt es neben Preis und Qualität eine neue Dimension der Markenorientierung: Ethik. LOHAS protestieren und boykottieren nicht, sondern suchen sich achtsam und gut informiert jene Produkte und Dienstleistungen aus, die ihren strengen Kriterien von Gesundheit sowie ökologischer und ethisch-sozialer Nachhaltigkeit entsprechen.

Hier finden Sie Angebote und Informationen:

www.LOHAS.de | www.Lohas-Guide.de

LOHAS = Lebensstil auf Basis von Gesundheit und Nachhaltigkeit

!Aha!-Ratgeber / Empfehlung der Redaktion: ↑↓

Anzeigen-Fläche 66b 70 X 145

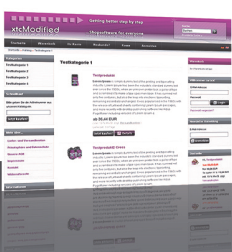
Hier könnte Print und Online Ihre
Anzeige stehen!

Informationen zu Leistungen, Verbreitung und Konditionen (Mediadaten) stehen bei www.anzeigen.aha-magazine.com zur Ansicht und Download zur Verfügung. Direkte Auskunft erhalten Sie telefonisch unter 077 24 – 94 999 05 oder per Email an anzeigen@aha-magazine.com.

!Aha!-Ratgeber / Empfehlung der Redaktion: ↑↓

xtcModified eCommerce Shopsoftware

Die erfolgreiche Warenkorbsoftware für den Onlinehandel. Ihr kompetenter Ansprechpartner von der Planung bis zur Fertigstellung Ihres eigenen Onlineshop.



www.xtc-modified.org

Bio & Fair-Trade

BEISPIEL KAFFEE

Kaffee muss so süß sein, wie die Küsse eines Mädchens, so heiß, wie die Nächte in ihren Armen und schwarz, wie die Flüche der Mutter, wenn sie es erfährt. (Arabien)

Im Jahr 2007 wurden weltweit ca. 7,2 Milliarden kg Kaffee verkauft. 500 g guter konventioneller Kaffee kosten bei uns im Durchschnitt 5 - 9 € und ergeben je nach Sorte, Stärke und Zubereitung 50 - 70 Tassen, womit der Preis pro Tasse bei 10 - 19 Cent liegt. Billig-Kaffee beginnt sogar schon bei 2 - 3 € pro 500 g!

Der Geschmack wird fad

Weltweit leben rund 100 Millionen Menschen vom Kaffeeanbau.

Im konventionellen Anbau und Handel beträgt das Einkommen der Kaffeebauern gerade mal 15 - 25 Cent pro 500 g, meist sogar bis um die Hälfte weniger.

Der Einsatz von Pestizid- und Düngemitteln ist enorm und mit entsprechenden Kosten sowie Abhängigkeiten verbunden. Der Anteil an Gen-Kaffee steigt ebenso rasant. Die Folgen sind eine zerstörte Umwelt durch Abholzung, Monokulturen, Artensterben, sowie Schadstoffbelastungen im Boden und Trinkwasser. Menschen, Pflanzen und Tiere werden irreparabel geschädigt. Entwicklungshilfe und aufwändige Maßnahmen zum Umweltschutz, finanziert durch Spenden und Steuer-gelder, werden notwendig.

Die Lebens- und Arbeitsbedingungen fast aller Kaffee-Kleinbauern und Plantagenarbeitern sind von Not, Zwang und Leid gekennzeichnet.

Spätestens mit diesem Wissen ist der schöne Kaffee Genuss dahin!

Es geht auch anders

Glory Filex Matowo Miaka ist 45 Jahre alt und Kaffeebäuerin. Als Mitglied des tansanischen Handelspartners der GEPA erhält sie für ihre Arabica-Bohnen aus biologischem Anbau rund 50 Cent pro 500g, die geröstet von der

GEPA (größtes Fair-Handelsunternehmen Europas) bei uns als Edelkaffee 'Café Kilimanjaro' ab 5,50 € pro 250 g angeboten werden.

Aus dem Erlös fördert GEPA Kooperationen und finanziert wichtige Projekte wie den Bau von Schulen, medizinischen Einrichtungen, Wasserversorgung und mehr.

Grundsätzlich ist guter Fair-Trade Kaffee aus biologischem Anbau schon ab ca. 7 - 8 € pro 500 g erhältlich. Die Kosten pro Tasse Kaffee liegen dann bei ca. 14 - 21 Cent. Das ist für jeden Kaffeetrinker akzeptabel und ermöglicht den Kaffeebauern ein gutes und gesundes Leben mit Perspektive. Heute leben eine Million Familien in über 30 Ländern von fair gehandeltem Kaffee aus biologischem Anbau.

Gesunde und zufriedene Menschen ...



... in einer intakten Umwelt.

Die Fakten

Ab einem geradezu lächerlichen Mehrpreis von nur 4 Cent pro Tasse könnten alle Kaffeetrinker mit 'Bio & Fair-Trade' für rund 100 Millionen Menschen lebenswerte Bedingungen schaffen, eine intakte Umwelt und die Artenvielfalt vor Ort erhalten.

Das ist vollendeter Kaffee-Genuss! ←

Weiterführende Informationen

→ www.transfair.org, www.fair4you-online.de, www.nachhaltig-einkaufen.de, www.oeko-fair.de, www.gepa.de

Gegenwart trifft Zukunft

Von Martin Wetzel

Mit über 300 durchgeführten Fachmessen in den Bereichen Umwelt, Immobilien, Ausbildung und Gesundheit ist die messe.ag Deutschlands größter Anbieter von regionalen Messen. Bis heute entstanden über 70 Arbeitsplätze. Mit den umweltbezogenen Schwerpunkten der Fachmessen trägt die messe.ag aktiv zur Verbreitung nachhaltiger Produkte, Dienstleistungen, Technologien und Lebensstile bei. Regionalität ist dabei der Schlüssel zum Erfolg.

Vorstand Peter Schweinberg erinnert sich, wie alles begann: Die messe.ag war eigentlich ein Zufallstreffer. Im Rahmen der Werbeagentur Mattfeldt & Säger haben wir 1999 für den Abfallzweckverband Kempten eine Hausmesse mit Umweltthemen veranstaltet und waren von der Publikumsresonanz so positiv überrascht, dass wir weitermachten und die messe.ag gründeten. Wir haben einfach das Genre Baumesse konsequent mit Umweltthemen ausgebaut. 2002 waren es bereits acht Umweltmessen, 2010 vierundvierzig.“



© www.messe.ag

Nur eine von vielen Attraktionen:
Ein 'Tesla' - Der Elektro-Sportwagen

Für die ganze Familie

Die Besonderheit der endverbraucherorientierten Umweltmesse mit ihrem Schwerpunkt „Haus & Energie“ ist das hohe fachliche Niveau, basierend auf einem Netzwerk aus vielen regionalen Messen. Die Umweltmesse fördert den unmittelbaren Kontakt regional ausgerichteter Betriebe zum Endkunden. Bei durchschnittlich 3500 Besuchern ergibt sich eine optimale Geschäftsatmosphäre voll intensiver und entspannter Kommunikation.

„Uns kommt es vor allem darauf an, regionale Akteure einzubinden“, so Josef Greiter, einer der vielen freiberuflichen Projektleiter der messe.ag, der erst kürzlich mit viel Herzblut die vierte Umweltmesse in Singen veranstaltete. Regionale Unterstützer haben hier die Umweltmesse mit einer Tour de Solar, sowie Elektroauto-Probefahrten in die Stadt erweitert. „Es ist schön, wenn Sie sehen, dass sich die Welt doch ein wenig bewegt“, bilanziert Josef Greiter seine erfreulich gut besuchte Veranstaltung.

Auffällig ist: Das Informationsangebot wird nicht durch artfremde Aussteller als Lückenfüller verwässert. Die Veranstalter zeigen sich hoch



© www.messe.ag

Kompetente Berater

zufrieden. „Das einzige Problem momentan ist das Fehlen von qualifizierten und engagierten neuen Mitarbeitern“, so Gerald Härtlein, Projektentwickler der messe.ag.

Der langfristige Trend ist Nachhaltigkeit. Er begann bei Haus und Energie und setzt sich in den Bereichen Gesundheit, Bekleidung und Ernährung fort. Entsprechend erweitert die Umweltmesse das Programm um grüne Themen, wie z. B. umweltfreundliche Mobilität. Ferner wurde mit ‚Mein Leben‘ eine Messe entwickelt, die Umwelt und proaktive Gesundheit verbindet, sowie auf sanfte, bzw. komplementäre (alternative) Medizin setzt.

Fazit

Interessante Neuigkeiten, gute Vorträge, hochwertige Informationen, meist freier Eintritt und familienfreundliches Ambiente kennzeichnen die Fachmessen der messe.ag. Ein Besuch ist definitiv empfehlenswert. ←

Weiterführende Informationen

- www.messe.ag und Seite 149
- www.pneumocell.com und Seite 28

Anzeigen-Fläche 68

170 X 55

Hier könnte Print und Online Ihre Anzeige stehen!

Informationen zu Leistungen, Verbreitung und Konditionen (Mediadaten) stehen bei www.anzeigen.aha-magazine.com zur Ansicht und Download zur Verfügung. Direkte Auskunft erhalten Sie telefonisch unter 077 24 – 94 999 05 oder per Email an anzeigen@aha-magazine.com.

Natürlich ...

Seit 40.000 Jahren verwenden die Menschen Naturmaterialien und Naturfarben zur Herstellung von Kleidung. Unsere Vorfahren fertigten ihre 'zweite Haut' aus Wolle, Seide, Baumwolle, Leinen, Leder und diversen Pflanzenfasern. Diese Kleidung schützt optimal vor Witterungseinflüssen, unterstützt die Hautatmung, lässt Hautfeuchte nach außen durch und sorgt in jeder Umgebung für Wohlbefinden.

Auch wussten zu allen Zeiten Menschen mit, aus überwiegend Pflanzen und Mineralien gewonnenen, Farben umzugehen. Nur wenige seltene Farben wie Purpur, ein Extrakt aus einer

Drüse der Purpurschnecke, waren Priestern und Königen vorbehalten. Vor etwa 50 Jahren begann der Siegeszug von Kunstfasern und chemisch gefärbter Kleidung.

Doch viele Kunstfasern, emittieren gefährliche Schadstoffe, lösen Allergien aus und machen uns krank. Auch heute sollte Kleidung Leben und Gesundheit schützen! (ks)



... gut gekleidet

Von Karin Schmeiser

Ein neues Mode Bewusstsein?

Die Zeiten sackartiger Gewänder in Schlammfarben und überweiter Wollpullis als Sinnbild der Ökoszene sind längst vorbei! Der Markt für ökologische und fair gehandelte Kleidung zeigt sich heutzutage vielseitig und modern, und beginnt zunehmend verlorenes Terrain zurück zu erobern.

Zum einen brauchen Designer und Anbieter von ökologisch hergestellter und fair gehandelter Bekleidung den Vergleich mit dem konventionellen Modemarkt wahrhaftig nicht zu scheuen, zum anderen, reichen trendy und schön alleine nicht mehr.

Immer häufiger hinterfragen Verbraucher die Herstellung, achten auf Ihre Gesundheit und auf die Verwendung erneuerbarer Energien. Eine Vielzahl von Unternehmen wie

- Hess Natur, Maas, Engel (Pioniere)
- armed angels, Kuyichi, Terra Plana, Edun, Earth Positive (Jugend)
- Ivana Basilotta, Avantgarde Green von Olcay Krafft (High Fashion)



und viele andere werden diesen Ansprüchen, z. T. schon länger gerecht. Und selbst große Bekleidungshäuser wie Breuninger oder Versandhäuser wie Otto haben reagiert und führen mittlerweile öko-sozial korrekte Kleidung im Programm.

2010 wurde sogar der Nürnberger Öko-Mode-Laden Glore von der Zeitschrift Brigitte unter die 100 besten Fashion-Läden in Deutschland gewählt.

Natürlich gut gekleidet ist im Trend und immer öfter auch auf den großen Laufstegen der Welt zu bewundern. ←

Alle Fotos dieser Doppelseite entstammen dem 'Öko+Fair' Projekt von Lena Reiner, www.menschenfotograf.de/fairtrade



Anzeigen-Fläche 69

170 X 55

Hier könnte Print und Online Ihre Anzeige stehen!

Informationen zu Leistungen, Verbreitung und Konditionen (Mediadaten) stehen bei www.anzeigen.aha-magazine.com zur Ansicht und Download zur Verfügung.

Direkte Auskunft erhalten Sie telefonisch unter 077 24 – 94 999 05 oder per Email an anzeigen@aha-magazine.com.



Wohlbehagen

Betritt man mit offenen Sinnen ein Bekleidungsgeschäft oder einen Schuhladen, steigen einem teilweise irritierende Gerüche in die Nase, die eher an ein Chemielabor erinnern.

Der Vergleich ist gar nicht so abwegig. Verlassen wir uns auf unsere Sinne und unseren gesunden Menschenverstand, erkennen wir oft sehr schnell, was uns gut tut.

Gute Naturtextilien sind schadstofffrei und riechen nicht nur angenehm,

sondern sind auch eine Wohltat für die Haut. Wer einmal wunderbar weiche Naturseide, kuschelige Woll-Seide-Mischungen, kühlendes Leinen oder naturbelassene Baumwolle auf der Haut getragen hat, erkennt und erspürt den Unterschied zu Kunstfasern sofort.

Sich in Naturmode zu kleiden, ist ein Fest für alle Sinne - nicht nur zu Hause. Denn gleich, zu welchem Anlass, körperliches Wohlbefinden durch unsere „zweite Haut“ ist auch im beruflichen Alltag wichtig und angenehm.

Und selbst das geistig-seelische Wohlbehagen kommt dabei nicht zu kurz. Ein gutes Gewissen vollendet ein wirklich gutes Gefühl, denn wir tun nicht nur uns etwas Gutes, sondern schützen mit unserer Kaufentscheidung gleichzeitig die Natur und ermöglichen vielen Menschen gute Lebensbedingungen durch einen gesunden Arbeitsplatz und einen fairen Lohn. (ks)←

Tipps für jedes Budget

Gesund und gut gekleidet leben ist für jeden erstrebenswert. Notwendigkeiten unserer Kleidung in Stichworten:

- Schutz vor äußeren Bedingungen (Wärme, Kälte, Regen, ...)
- Schadstofffreiheit
- optimaler Tragekomfort für jede Gelegenheit
- dem Anlass angemessen
- Langlebigkeit und Pflegeleichtigkeit
- ökologisch einwandfrei, sowohl in der Herstellung als auch in der Entsorgung (Umwelt)
- ethisch korrekt mit fairen, gesunden Arbeitsbedingungen
- allgemein finanzierbar



Unter Berücksichtigung o. g . Punkte ist Kleidung aus Naturfasern mit natürlichen Farben nach wie vor am besten und gibt uns 100%ige Gewissheit, nicht nur sich selbst etwas Gutes zu tun.

Gute und schöne, öko-sozial einwandfreie Kleidung ist heute sogar oft günstiger als teure Markenkleidung, bei der nur große Konzerne wirklich gewinnen. Zudem - ist ein Hinweis auf die Herstellung mit erneuerbaren Energien/Ökostrom und Fair-Trade nicht eher ein Grund zum Herzeigen, als beliebte Marken, hinter denen man die angemessene Verantwortung vermisst?

Bei einem kleinen Budget ist Second Hand eine gute Alternative. Die Schadstoffe sind ausgewaschen und die Umwelt wird durch Nutzung von Vorhandenem am meisten geschont. ←

Weiterführende Informationen

- www.naturtextil.com, www.gruenemode.com, www.ivn.de
- Buchtipp: Kirsten Brodde : Saubere Sachen - Wie man grüne Mode findet. Verlag Ludwig.
- Leseempfehlung S.: 58 Mit Kaufentscheidungen erneuerbare Energien fördern - am Beispiel Sweat-Shirt, 140 Labels und Zertifikate,

Anzeigen-Fläche 70
70 x 70

!Aha!-Ratgeber / Empfehlung der Redaktion: ↑↓

Anzeigen-Fläche 71
70 x 145

Hier könnte Print und Online Ihre Anzeige stehen!

Informationen zu Leistungen, Verbreitung und Konditionen (Mediadaten) stehen bei www.anzeigen.aha-magazine.com zur Ansicht und Download zur Verfügung.

Direkte Auskunft erhalten Sie telefonisch unter 077 24 – 94 999 05 oder per Email an anzeigen@aha-magazine.com.

!Aha!-Ratgeber / Empfehlung der Redaktion: ↑↓

Anzeigen-Fläche 72
70 x 70

Richtig Fragen - Richtig Entscheiden

Von Martin Wetzel



© Stephanie Hofschläger, pixelio

Die Vielzahl der Möglichkeiten, Befriedigung durch Konsum zu erfahren, ist verführerisch. Tausende von Produkten buhlen um die Gunst des Verbrauchers und suggerieren ihre Notwendigkeit für ein glückliches Leben. Tatsächlich dienen viele Produkte und Leistungen, für deren Erwerb wir unsere Kraft und Zeit opfern, weder unserem Wohlbefinden, noch der Gesundheit und dem Glück.

Wie können wir sicher ausschließen, dass unsere Kaufentscheidungen uns, unseren Mitmenschen bzw. unserer Umwelt nicht schaden?

Warum kaufen wir etwas (und gehen dafür noch arbeiten), ohne zu wissen, ob es wirklich gut für uns ist?

Bewusster Konsum bedeutet keinen Verzicht, sondern Kenntnis der eigenen tatsächlichen Bedürfnisse und Notwendigkeiten für ein gesundes, glückliches und erfülltes Leben.

Sie fragen sich, welches sind nun die richtigen Fragen für meine richtigen Entscheidungen?“

Diese Antworten sind einfach; aber wozu etwas mitteilen, was jeder zwischen 12-16 Jahren bereits wissen könnte?

Eines unserer wertvollsten Instrumente zur Differenzierung und Orientierung im Dschungel der zahllos erscheinenden Möglichkeiten, ein glückliches und erfülltes Leben zu führen, ist unser Gewissen!

Unser Gewissen hilft uns nicht nur, die richtigen Fragen zu finden, sondern auch die richtigen Antworten und ist damit unsere wichtigste Grundlage für die richtige (Kauf-) Entscheidung.

Unsere Vorfahren hatten für die erfolgreiche Umsetzung eine einfache Empfehlung:

*Was Du nicht willst, was man Dir tu,
das füg' auch keinem anderen zu!*

Wer mit seinem Gewissen im Einklang ist, der kennt die richtigen Fragen. Ohne Gewissen wird es jedoch sehr schwer, selbst die Antworten zu glauben.

Meinen Kindern half der Reim:

Wer macht was, wie und wo?

Müsst ich so leben - wär ich dann froh?

Wer profitiert - Was ist der Preis?

Bin ich noch glücklich, wenn ich es weiß?

Weiterdenken macht Spaß

Ob Raubtier, Vegetarier oder Pflanze, so hart der Überlebenskampf auch war, jeder Organismus hat zur Vielfalt und Weiterentwicklung des Lebens beigetragen. Dies gilt ebenfalls für uns Menschen und ist, wie andere Beiträge dieser Ausgabe belegen, auch heute und morgen ganz gut und einfach möglich!

Ist es nicht schön, beim Genuss von Speis' und Trank, dem Wohlempfinden durch Kleidung sowie Freude durch Werkzeug und Wohlstandsartikel, zu wissen

- dass es auch gesund ist?
- dass Pflanzen und Tiere, die für uns gestorben sind, ein lebenswertes Leben hatten?
- dass andere Familien mit der Herstellung eine gute Lebensqualität erhalten und auch die Umwelt weiterhin erblüht und uns erfreut?

Diese Freude können wir dauerhaft in allen Lebensbereichen erfahren! Be-

wusst lebende Menschen sind, wie umfangreiche Studien belegen, deutlich glücklicher, oft auch gesünder und leben länger. Die Kernaussage oder „Formel“ lautet:

Wenn Konsum, Genuss und Wohlstand im Einklang mit unserem Gewissen sind, ist eine wichtige Grundvoraussetzung zu Gesundheit und Glück erfüllt!

Fazit

Eine lebenswerte Zukunft basiert nicht auf falschem Verzicht! Bewusster Konsum und Genuss mit Herz und Verstand (Gewissen) sind Schlüssel zu einer immensen Steigerung der Lebensfreude.

Gerade beim Shopping - Weiterdenken macht nicht nur Spaß, sondern hilft nebenbei auch ganz entscheidend, die Welt zu verbessern. ←

Leseempfehlung

→ Das ganze Heft - von vorne bis hinten!

→ Buchtipps S. 150: „Shopping hilft ...“



© Stephanie Hofschläger, pixelio



Tue Gutes und verdiene dabei

VOM ZWEIMANNBÜRO
ZUM WELTUNTERNEHMEN

Von Martin Wetzel



Matthias Willenbacher und Fred Jung

Vor 14 Jahren errichteten der Agrarökonom Fred Jung und der Physiker Matthias Willenbacher ihr erstes Windrad – heute beschäftigt juwi über 1.100 Mitarbeiter weltweit.

Wie alles begann

Als Jung zusammen mit Willenbacher am Schneebergerhof im pfälzischen Donnersbergkreis besagtes Windrad errichtete, ahnte keiner die rasante Entwicklung der kommenden Jahre. Die beiden hatten zur selben Zeit dieselbe Idee – zunächst ohne voneinander zu wissen. Als Willenbacher dann von Windmessungen Jungs erfuhr, nahm er Kontakt auf. Ein Jahr später gründeten sie das Zwei-Mann-Büro Jung und Willenbacher - kurz juwi - in Mainz.

100 Prozent Einsatz für 100 Prozent erneuerbare Energien, so lautet das Credo der juwi-Gruppe. Das Zauberwort: „Regionales Kombikraftwerk“. Als einer der wenigen Projektentwickler bietet juwi übergreifende, dezentrale Lösungen mit verschiedensten rege-

nerativen Energiearten für Kommunen, Industriebetriebe, aber auch für Privatpersonen an. Mittlerweile hat sich die 1996 von Fred Jung und Matthias Willenbacher gegründete Firma als einer der weltweit führenden Projektentwickler von Solar-, Wind- und Bioenergieanlagen sowie Wasserkraft- und Geothermievorhaben etabliert.

Der Erfolg spricht für sich

juwi rechnet in diesem Jahr mit einem Umsatz von 900 Millionen Euro. Die Gruppe unterhält Niederlassungen in neun Ländern, darunter die USA und Costa Rica, weltweit werden neue Märkte erschlossen. „Bereits in diesem Jahr wird die juwi-Gruppe zum ersten Mal mehr Umsatz im Ausland als im Inland erzielen“, prognostiziert Jung.

Für ihr vorbildliches Engagement wurde juwi bereits vielfach ausgezeichnet, erhielt unter anderem den Deutschen Solarpreis 2007, gewann den Clean Tech Media Award 2009. 2010 landete das Unternehmen im Wettbewerb „Great place to Work“ unter den Top 50.

Weitere Geschäftsfelder umfassen den Vertrieb von Holzpellets und des Humussubstrats „Terra Preta“ (Schwarze Erde, siehe Beitrag ab Seite 68), nachhaltiges Bauen ebenso wie den Ausbau der Elektromobilität.

Mit gutem Gewissen

Verantwortung wird bei juwi groß geschrieben. So ist juwi auch im Bereich Mitarbeiterverantwortung (CSR) mustergültig. Die hausinterne Kinderbetreuung ist dafür nur eines von vielen Beispielen.

Gemeinsam mit Muhammad Yunus (Nobelpreisträger), Bianca Jagger, und weiteren engagiert sich juwi außerdem im Bereich Aufklärung und ermöglichte als Protagonist u. a. den Kinofilm „Die 4. Revolution“ ([siehe Beitrag auf Seite 60](#)).

Aussicht

juwi hat noch viel vor. Aus den einst belächelten Pionieren sind lachende und sehr erfolgreiche Unternehmer mit internationaler Vorbildfunktion geworden, die ihre Idee von 100 Prozent erneuerbarer Energie leben.

Ein Umstieg auf 100 Prozent erneuerbare Energie ist weder Hobby noch Utopie, sondern Teil einer nachhaltigen und verantwortungsbewussten Lebensart die auch, wie sich eindrucksvoll zeigt, mit gutem unternehmerischen Gewinn umsetzbar ist (siehe Beitrag ab Seite 50).

Man muss es nur tun! ←

Der juwi Firmensitz in Wörrstadt gilt als eines der energieeffizientesten Bürogebäude der Welt!



© juwi

Weiterführende Informationen

→ www.juwi.de
www.energielandschaft.de
www.das-gold-der-erde.de
www.energyautonomy.org

Altersversorgung

DURCH FÖRDERUNG
VON KLEINBETRIEBE
UND MITTELSTAND

Von Heiko Schmidt



© Robert Kneschke/shutterstock

3.000 - 5.000 € Rente pro Monat? - Kein Problem!

Betrachten wir das Leben und das statistische Durchschnittseinkommen, so sollte man meinen, dass es allen Menschen in Deutschland ganz gut geht.

Doch der Schein trügt. Ca. 20 % aller Einkommen sind überdurchschnittlich und steigen, während 80 % aller Realeinkommen immer weiter sinken. Dramatisch zeigt sich das bei den Renten, aber auch bei Kleinbetrieben und Mittelstand.

Immer mehr alte Menschen die ihr Leben lang gearbeitet und in die Rentenkasse einbezahlt haben, benötigen ergänzende Hilfe zum Lebensunterhalt.

Maximal-profitorientierte Banken verwehren Kleinbetrieben und Mittelstand Kredite zur Existenzgründung bzw. Expansion. Dabei sollte die Vergabe von Geldern sich am unternehmerischen Konzept orientieren, statt am Eigenkapital. Gerade hier wäre etwas mehr Risikobereitschaft seitens der Banken durchaus wünschenswert. Doch daran hapert es gewaltig. Nur wer hat, dem wird gegeben.

Dafür verzocken Banken Milliarden von Euro in Form fragwürdiger Finanzgeschäfte auf höchstem Niveau. Die Schulden bezahlt der Staat und damit die Bürger wieder mit Steuern.



© Tadjia/shutterstock

Es geht auch anders!

Statt Kapital in dubiose Fonds anzulegen, bei denen man nicht weiß, was mit dem Geld geschieht, wäre es besser sein Geld über „Grüne Banken/Makler/lokale Experten“ in regionale Unternehmen anzulegen.

Beispiel: Die Rentenversicherung wird mit einem Arbeitgeber- und Arbeitnehmeranteil von jeweils 9,75 % finanziert. Das sind bei 3.000,-€ brutto rund 300,- €. Wer das Geld 20 Jahre lang in 3-5 regionale Unternehmen investiert, hat, selbst wenn 2-3 Unternehmen scheitern, im Prinzip abgesorgt. D. h., der Rücklauf aus solchen Investitionen ist nach 20 Jahren deutlich höher, als nach 40 Jahren Abgaben in die Rentenkasse.

Gerade wenn man in der Frühphase in erfolversprechende Kleinbetriebe investiert, kann man sich mit relativ geringen Einsätzen sehr gute Anteile sichern, vor allem wenn dieser Beitrag dem Unternehmer zum Eigenkapitalnachweis zur Bereitstellung größerer Summen z. B. Förderungen und Zuschüssen dient.

Ab 5.000,-€ Kapitaleinsatz wird es da auch für Normalverdienende interessant. Ein weiterer großer Vorteil ist die regionale Wertschöpfung. Geld bleibt in der Region/im Land, und stärkt die interne Wirtschaftskraft. Das fördert das Entstehen von qualifizierten Arbeitsplätzen. Die Anleger wissen, wo ihr Geld ist und können sehen, was damit geschieht. ←

Weiterführende Informationen

- www.boell.de,
www.gls.de, www.triodos.de
www.ethikbank.de, www.umweltbank.de
- **Buchtip:** „Wem gehört die Welt?“ (siehe Beschreibung auf Seite 150)

Anzeigen-Fläche 73 70 x 297

Hier könnte Print und Online Ihre
Anzeige stehen!

Informationen zu Leistungen, Verbreitung und Konditionen (Mediadaten) stehen bei www.anzeigen.aha-magazine.com zur Ansicht und Download zur Verfügung. Direkte Auskunft erhalten Sie telefonisch unter 077 24 – 94 999 05 oder per Email an anzeigen@aha-magazine.com.

Mindestlohn

ODER DIE WIEDERKEHR DER ZWANGSARBEIT IN DEUTSCHLAND

Von Heiko Schmidt



© Anatoli Styf/shutterstock

Eigentlich wurde die Leibeigenschaft im Zuge der Feudallastenablösung in Deutschland ab Anfang des 19. Jahrhunderts meist als erste Feudalverpflichtung aufgehoben.

1848 bzw. 1865 entstanden mit dem Ziel der Verbesserung der Arbeits- und Lebensbedingungen die ersten Gewerkschaften. Erst im Dritten Reich mussten freie Menschen wieder Zwangsarbeit leisten.

Droht nun vielen Menschen in Deutschland ein ähnliches Schicksal? Erleben wir eine Renaissance von moderner Sklavenarbeit?

Die Antwort lautet: Eindeutig JA!

Stellen Sie sich mal vor, Sie sind Facharbeiter in der Metallindustrie und verlieren auf Grund von Maßnahmen zur Gewinnoptimierung Ihren Arbeitsplatz und beziehen Arbeitslosengeld bzw. Hartz 4. Trotz intensiver Bemühungen finden Sie aber keinen neuen Arbeitsplatz mit halbwegs fairer Bezahlung. Der Arbeitsagentur ist dies jedoch gleichgültig und erinnert Sie an Ihre Verpflichtung JEDEN Arbeitsplatz anzunehmen.

Sie werden an eine Leiharbeitsfirma verwiesen, die gerade verzweifelt nach qualifizierten Arbeitskräften für einen Betrieb in der Region sucht.

Sie bewerben sich und kriegen den Job. Das Unternehmen, das dringend Facharbeitskräfte sucht entpuppt sich als die Firma, die Sie vorher entlassen hat. Nun sind Sie wieder am selben Arbeitsplatz, arbeiten statt 35 Stunden 40 pro Woche, kriegen dafür aber nur noch die Hälfte vom ursprünglichen Lohn, weil der Tariflohn für Sie als Leiharbeiter nicht mehr gilt.

Wenn Sie ablehnen, wird die spärliche Hilfe zum Lebensunterhalt dramatisch auf einen Satz, weit unterhalb des Existenzminimums gekürzt und vor allem Ihre Familie gestraft.

Wenn Sie den Job annehmen, haben Sie zwar Arbeit, benötigen aber immer noch Beihilfe zum Lebensunterhalt und leben auf unterstem sorgengeplagten Niveau.

Das ist moderne Zwangsarbeit und widerspricht auch unserem Grundgesetz.

Menschen, deren Einkommen nicht einmal den aktuellen Grundbedarf

deckt, werden spätestens im Rentenalter auf finanzielle Unterstützung durch Steuergelder angewiesen sein.

Um eine bedürftige Familie mit z. B. 300,- € zu unterstützen, müssen 600,- € bzw. deutlich mehr durch Steuern eingenommen werden. Die Differenz sind die Kosten für den Verwaltungsapparat.

Das ist nicht nur wirtschaftlich völliger Unsinn. Es dient weder den Unternehmen (denn wer bezahlt die Abgaben zur Finanzierung der Bedürftigen) noch der Binnenwirtschaft (die ja auf eine gewisse Grund-Kaufkraft der Bürger angewiesen ist), und schadet vor allem der Allgemeinheit.

Die Lösung ist ganz einfach: Ein gesetzlicher Mindestlohn von 10,- €/Std. für alle. Das ist in allen Branchen machbar! Denn keine Firma die z. B. eine Gebäudereinigung beauftragt, ist darauf angewiesen, dass die Reinigungskräfte nur 5,-€ verdienen.

Die Erfahrung zeigt: Fair-Trade und soziale Verantwortung sind unternehmerisch profitabel - auch innerhalb Deutschlands! ←

Anzeigen-Fläche 74

170 X 55

Hier könnte Print und Online Ihre Anzeige stehen!

Informationen zu Leistungen, Verbreitung und Konditionen (Mediadaten) stehen bei www.anzeigen.aha-magazine.com zur Ansicht und Download zur Verfügung.

Direkte Auskunft erhalten Sie telefonisch unter 077 24 – 94 999 05 oder per Email an anzeigen@aha-magazine.com.

Der Gold-Dinar

Aus Arabien



Einst traf ein Reisender am Rande eines Dorfes im Schatten einer Palme auf einen sehr traurigen und verzweifelten jungen Mann.

Dem Leid nicht verschlossen, trat der Fremde zu diesem jungen Herrn und erkundigte sich nach der Ursache seines Schmerzes. Da begann dieser dem Reisenden von seinem Unglück zu berichten. „Wisse, oh Fremder, meine Hochzeit kann und wird nicht stattfinden! Die Frau, die ich liebe und welche auch mich liebt, wird niemals die Meine!“, schluchzte der junge Mann.

„Ja, woran liegt es denn?“, erkundigte sich der Reisende.

„Der Vater meiner Braut erhält von mir ein Brautgeld in Höhe von einem Gold-Dinar“, antwortete der Unglückliche. „Als Kaufmann erwarte ich einen Gold-Dinar Gewinn aus einem beidseitig guten Handel mit dem Schmied. Er gibt ihn mir, sobald dieser einen Gold-Dinar vom Müller für einige Gerätschaften erhalten hat. Der Müller erwartet jedoch noch einen Gold-Dinar vom Bäcker für Getreide. Und der Bäcker bekommt noch einen Gold-Dinar vom Wirt des hiesigen Gasthauses. Dieser wiederum benötigt einen Gold-Dinar vom Vater meiner Braut, zum Einkauf aller Zutaten für das große Hochzeitsfest, welches ohne dies nicht stattfinden könnte.

Jetzt wartet mein zukünftiger

Schwiegervater auf den einen Gold-Dinar Brautgeld, den ich im Augenblick nicht habe. - Niemals mehr werde ich das Antlitz meiner Angebeteten erschauen!“

Ergriffen sprach der Reisende in der Stille zum jungen Mann:

„Hier, nimm diesen einen Gold-Dinar und eile. Mein Herz würde brechen, würde Eure Liebe, eines Gold-Dinars wegen, keine Erfüllung finden. Möge der Allmächtige Euch und Eure Kinder segnen.“

Hoherfreut und voller Dankesworte verabschiedete sich dieser vom fremden Reisenden und lief ins Dorf.

Am Abend des Hochzeitsfestes des jungen Mannes und seiner überaus reizvollen Braut begegnete dieser erneut dem Reisenden. Mit Freude lauschte dieser dem glücklichen Verlauf und gratulierte dem Bräutigam auf das herzlichste. Dieser lud den Fremden mit auf das Hochzeitsfest ein, welches jener doch dankend ablehnte.

Zum Ende ihres Abschieds griff der Bräutigam in seine Tasche und holte einen Gold-Dinar hervor.

„Hier nimm, oh fremder Reisender – ich habe ihn übrig! Es ist Dein Gold-Dinar. Ich habe meine Braut und brauche ihn nicht mehr.“

Der Reisende nickte mit dem Kopf, steckte den Gold-Dinar ein und ging still lächelnd seines Weges. ←

Anzeigen-Fläche 75 70 x 297

Hier könnte Print und Online Ihre
Anzeige stehen!

Informationen zu Leistungen, Verbreitung und Konditionen (Mediadaten) stehen bei www.anzeigen.aha-magazine.com zur Ansicht und Download zur Verfügung. Direkte Auskunft erhalten Sie telefonisch unter 077 24 – 94 999 05 oder per Email an anzeigen@aha-magazine.com.

Anzeigen-Fläche 76

210 X 297

Hier könnte Print und Online Ihre Anzeige stehen!

Informationen zu Leistungen, Verbreitung und Konditionen (Mediadaten) stehen bei www.anzeigen.aha-magazine.com zur Ansicht und Download zur Verfügung.

Direkte Auskunft erhalten Sie telefonisch unter 077 24 – 94 999 05 oder per Email an anzeigen@aha-magazine.com.



© istockphoto

IST DER KANNIBALE ZIVILISIERT, NUR WEIL ER MIT MESSER UND GABEL ISST?

Von A.S. Bubenstein

Eine provokante Frage.

„Kannibalen essen“ nach Wahrig* „rituell Teile des getöteten Feindes“. Ob dann der Gebrauch von Messer und Gabel eine „fortgeschrittene, verfeinerte äußere Form des Lebens“, also Zivilisation ist, sei dahingestellt. Stellen wir die Frage um: Nur weil ich mit Messer und Gabel esse, bin ich da schon zivilisiert?

Es drängt sich der Verdacht auf, dass wir unsere Welt als gottgegebenen Selbstbedienungsladen sehen. Wir verleiben uns, schlimmer als die „Wilden“, immer mehr Teile davon ein. Das geschieht nach der Maxime: Mehr wollen, mehr kriegen, mehr haben und das alles möglichst billig.

Wenn wir so weiter machen, werden wir über uns selber „stolpern“ und stürzen. Ist das wirklich unser Ziel?
Oder wollen wir leben? - Gut leben sogar. - Es geht!

Was brauchen wir denn wirklich? Das dritte TV-Gerät? Spargel zu Weihnachten? Immer das neuste Handy?

Oder kann mehr Lebensqualität auch bedeuten, regionale Produkte zu nutzen, mehr Bekannte in der Umgebung zu haben, etwas bewusster und dafür glücklicher zu leben?

Ist Konsum wirklich wichtiger als die Heiterkeit des Herzens? Heute gibt es keine ausgewiesenen Menschenfresser mehr. Oder?

Gleicht unsere Konsumgesellschaft in weiten Teilen nicht einem unersättlichen Moloch, dem in maßloser Raserei alles geopfert wird: Umwelt, Menschen, Ethik und Moral?

*= Wörterbuch der Germanisten



© istockphoto

Brutto-Inlands-Produkt ...

Von Carola Hoffmann

Das Glück wohnt auf dem Dach der Welt. In James Hiltons klassischen utopischen Roman „Der verlorene Horizont“ existiert in einem Lama - Kloster im „Tal aller heiligen Zeiten“ die letzte Oase menschlichen Glücks und zufriedenen Daseins.

Den Mönchen von Schangri-La ist es gelungen, die geistigen Schätze lebendig zu erhalten, sie vor Kriegen, Katastrophen und vor der Hast und den Zwängen der technischen Welt zu schützen.

Das Kloster Schangri-La gibt es wirklich. Es liegt tief im Himalaya, „auf dem Dach der Welt“, im Königreich Bhutan. Einem kleinen Land nicht größer als die Schweiz.

Ein Großteil der Bevölkerung lebt am Existenzminimum, ohne die von der UNO finanzierte Schulspeisung müssten viele Kinder hungern, die Winter sind kalt und lang, die medizinische und sanitäre Versorgung schlecht. Und dennoch sind die Bhutanesen glücklich.

Während in der westlichen Hemisphäre immer mehr Menschen angeben unglücklich zu sein und das trotz materiellen Wohlstands und trotz hohen Lebensstandards, leben die Menschen in diesem unwirtlichen Land im Einklang mit sich und der Natur. Hier gibt es keine Langeweile und Depressionen, hier braucht man keine Psychologen, Therapeuten oder Psychiater.

Da stellen sich einem profane Fragen, wie: Was brauchen wir wirklich? Welcher Art und Qualität ist die Befriedigung durch unsere Arbeit und unsere Freizeit? Was versuchen im Überfluss („Wohlstand“) lebende Menschen in z. B. virtuellen Realitäten zu finden? - Glück?

„Chillen“ und „Party“ ohne Ende als Lebensinhalt? Zu viel des Guten ist ungesund! Auf der einen Seite hungern Menschen und in Deutschland liegt der volkswirtschaftliche Schaden allein durch Übergewicht bei 80 Mrd. Euro ([S. 86 - 90](#)). Es gäbe bei uns und global viel zu tun. Doch niemand hat mehr Zeit. Der Wohlstand-Segen ist schon längst ein Überfluss-Fluch.

Ist
Weniger
Mehr?

!Aha!-Ratgeber / Empfehlung der Redaktion:

Anzeigen-Fläche 77 210 X 75

Hier könnte Print und Online Ihre Anzeige stehen!

Informationen zu Leistungen, Verbreitung und Konditionen (Mediadaten) stehen bei www.anzeigen.aha-magazine.com zur Ansicht und Download zur Verfügung. Direkte Auskunft erhalten Sie telefonisch unter 077 24 – 94 999 05 oder per Email an anzeigen@aha-magazine.com.



... und Brutto-Inlands-Glück

Wie also lautet die Glücksformel von Bhutan?

Der oberste Glücksvermesser des Landes meint: „Wir sind nicht reich, aber es genügt uns, was wir haben. Wir sind materiell anspruchsloser, weil wir nach Höherem streben. Glück ist nicht mit Geld verknüpft, deshalb heißt ´arm sein` nicht gleich ´unglücklich sein`.“ Aufgabe des Glücksvermessers ist es, einen emotionalen Querschnitt der Nation zu erstellen, um so einen Trend für das Glück festzumachen.

In Umfragen stellt er fest, was die Emotionen negativ beeinflusst und erstellt eine „Landkarte der Befindlichkeit“. Und während sich in den Industriestaaten alles um das Bruttoinlandsprodukt dreht, jenen bestimmenden Wert, der die Gesamtheit aller innerhalb eines Jahres erwirtschafteten Güter, Waren und Dienstleistungen angibt, zählt in Bhutan das Bruttonationalglück.

Ziel ist hier nicht, möglichst viel zu erwirtschaften, sondern möglichst viele Bewohner glücklich zu sehen. Ziel ist nicht materieller Überfluss, sondern innere Zufriedenheit. Denn Geld allein ist wenig wert, solange es noch eine geistige Armut gibt.

Dies scheint auch die Entwicklung in der westlichen Welt in den vergangenen Jahrzehnten zu bestätigen: In Deutschland hat sich das Bruttoinlandsprodukt seit 1950 von 50 Milliarden Euro auf 2498 Milliarden Euro (Quelle: Statistisches Bundesamt 2011) erhöht. Das bedeutet, die Deutschen werden immer reicher und laut Statistischem Bundesamt auch immer älter. Aber sind sie deshalb auch gleichzeitig gesünder und glücklicher?

Nein, weil ´glücklich sein` viel mit der inneren Einstellung zu tun hat. Es genügt nicht, mit der aufgelade-

nen Geld-Karte vor vollen Ladenregalen zu stehen.

„Wenn mir etwas Schlimmes passiert, dann kämpfe ich nicht dagegen an, sondern akzeptiere es als mein Karma. Wenn ich viel Geld verliere, dann ist es eben so. Vielleicht muss ich Buße für etwas tun, was ich in meinem früheren Leben falsch gemacht habe. So denken wir alle, deshalb erholen wir uns leichter“, meint die Prinzessin von Bhutan.

Und so sehen die Obersten von Bhutan die aktuelle weltweite Wirtschaftskrise nicht als eine Riesenkatastrophe, sondern als eine Chance. Die Chance, langsamer zu werden. Denn Langsamkeit ist gut.

Viele Menschen sind immer in Eile, Eile verursacht Stress und Stress macht unglücklich, weil man das, was man tun möchte, nicht mehr schafft und das, was man tut, nicht mehr bewusst tut.

Die Krise ist eine Gelegenheit das gesamte Wirtschaftssystem auf Achtsamkeit dem Menschen und der Natur gegenüber umzustellen. Denn schließlich garantieren vor allem menschliche Kontakte das Glück.

Das wäre auch ein vielversprechendes Rezept für die Bewohner der Industrienationen: Achtsamkeit und Respekt, nicht nur gegenüber der Natur und den Mitmenschen, sondern auch bezüglich sich selbst. ←

Lebensfreude
statt Überfluss

Weiterführende Informationen

- www.quarks.de (TV-Doku, „Glück“ Mai 2010, WDR)
- <http://identity-foundation.de/>
- Leseempfehlung S.: 116, 120 + 121, 126 und 138

Nicht nur für Manager

EFFIZIENZ STATT STRESS

Funktionieren statt leben? 80 % aller Deutschen empfinden ihr Leben als stressig. Jeder dritte Deutsche fühlt sich beruflich (einschließlich Haushalt) im Dauerstress. 30 % aller Frühberentungen sind menschliche Wracks, verursacht durch Stress und kontinuierliche Überlastung.

Leben auf Knopfdruck?

Wir wachen auf und geben sofort Vollgas. Dann mit Vollgas, ggf. bis zum Umfallen, durch den Tag.

Unserem Auto geben wir die Zeit um warm zu werden, uns selber jedoch nicht. Das hat seinen Preis.

Stress verursacht Herz- und Kreislauferkrankungen, Rückenbeschwerden, Magen- und Darmerkrankungen, Immunschwäche, bis hin zu Krebs und psychischen Erkrankungen.

Dummerweise machen wir uns selber zum Problem. Uns geht es nicht mehr um das für alle Optimale, sondern um das Beste, das Meiste - das Maximale, für den Einzelnen - aber auch von ihm.

Es gibt nichts, das bei maximaler Belastung lange hält. Da sind wir Menschen keine Ausnahme.

Bin kurz weg, um besser da zu sein



© Lucky Business/shutterstock

Arbeit dient der Lebenserhaltung und ist damit ein wichtiger Teil unseres Lebens. Das bedeutet aber nicht, dass sie deswegen stressig und damit gesundheitsschädlich sein muss.

Natürlich gibt es Zeiten der Spitzenbelastung, aber wichtig ist, dass uns die Arbeit auch mit Lebensfreude und Kraft belohnt. Ob im Haushalt, Handwerk oder Management, eine gute Leistungsfähigkeit setzt eine gute körperliche, geistige und seelische Gesundheit voraus. Dabei ist es nicht entscheidend was man tut, sondern wie.

Doch was kann man tun, um auch den beruflichen Alltag lebenswerter zu gestalten bzw. mitzugestalten?

Eine schon klassische Antwort sind die berühmten 5 Minuten Auszeit. Ob eine Tasse Tee, ein netter Small-Talk oder ein Kurzschlaf, egal was, Hauptsache gemütlich (= dem Gemüte dienend). Schon 5 - 10 Minuten bewirken Wunder.

Geht es um Effizienz und auch die Qualität von Ergebnissen ist Zeit meist relativ. Viele Studien belegen, dass fröhliche und ausgeglichene Menschen mit innerer Ruhe, unabhängig von der Branche, die weitaus besseren Tagesleistungen bzw. Ergebnisse erzielen (S. 138).

Wir hoffen Sie mit diesen wenigen



Arbeit ohne inneres Gleichgewicht? Nein danke

Zeilen für dieses Thema etwas neugierig gemacht zu haben. Viele gute Tipps und Anregungen gibt es im Internet unter den Stichworten „Stress“ und „Stressvermeidung“. Fast alle Krankenkassen bieten hierzu kompetente Beratung und übernehmen die Kosten für Anti-Stress-Therapien.

Fazit

Mit „Wenn Du etwas liebst, dann ist es keine Arbeit mehr“, hat Lao Tse natürlich recht, aber, ob Nahrung oder Arbeit - zu viel von egal was und wenn auch noch so schön, ist einfach ungesund.

Sie meinen, das klingt ja alles ganz richtig, gut und schön, - nur Sie haben für so etwas keine Zeit, Sie müssen ja noch dies und jenes unbedingt fertig bringen?

Das sagte Kurt M. auch, bis er selber erfuhr, wie einfach alles sein kann (siehe nächste Seite 137). ←

Anzeigen-Fläche 78

170 X 55

Hier könnte Print und Online Ihre Anzeige stehen!

Informationen zu Leistungen, Verbreitung und Konditionen (Mediadaten) stehen bei

www.anzeigen.aha-magazine.com zur Ansicht und Download zur Verfügung.

Direkte Auskunft erhalten Sie telefonisch unter 077 24 – 94 999 05 oder

per Email an anzeigen@aha-magazine.com.

Auf einmal war alles ...

... GANZ EINFACH

Von Heiko Schmidt

Kurt M., 47 Jahre alt, ist in einem angesehenen mittelständischen Unternehmen als Key-Accountmanager im Bereich Einkauf tätig. Ein großes Büro mit schönem Ausblick über Düsseldorf, persönliche Assistentin und Sekretariat repräsentieren seine Funktion und seinen Erfolg. Kurt M. lehnt sich zurück, blickt aus dem großen Fenster und erzählt.

Bis vor einem Jahr, arbeitete er täglich oft bis spät in die Nacht. „Entspannung und Ausgleich ist was für Weicheier und Ruhe ein Zeichen für Schwäche“, so Kurt damals. Mögen andere sich erholen, er hatte für so was einfach keine Zeit.

Dann, vor nicht ganz einem Jahr, begab er sich zum Essen, statt in die Kantine, in ein Bistro unweit seines Büros. Die Zeit war wie üblich knapp und so holte Kurt M. sich einen Kaffee und zwei Sandwiches. Er ging zu einem freien Platz an einem Stehtisch, an dem eine hübsche Frau, eine Tasse Tee und ein Croissant genoss.

Nach einer flüchtigen Begrüßung, biss er hastig in sein Sandwich, wobei ein Teil des Belages auf seinen Anzug tropfte. Erschrocken fuhr er zurück und verschluckte sich dabei. Schnell griff er zum Kaffee, verbrannte sich die Zunge und brustete den Mix aus Sandwich mit Kaffee, haarscharf an seiner Tischnachbarin vorbei.

Nichts war ihm je so peinlich und das herzerfrischende Gelächter der hübschen Frau an seinem Tisch ließ ihn tief erröten.

Nachdem er sich für den Vorfall entschuldigt hatte, sagte sie: „Sie sind Führungskraft, erfolgreich und haben für nichts anderes Zeit, als Ihre Arbeit. Stimmts?“. „Ja“ erwiderte er etwas erstaunt, „ist das so offensichtlich?“

„Oh, ich bin Ärztin und Menschen wie Sie, sind meine häufigsten Kunden. Ich empfehle Ihnen sich, mal ab und zu etwas Ruhe zu gönnen. Sonst treffen wir uns noch irgendwann beruflich, und das wäre doch schade,“ sprach sie augenzwinkernd und verschwand. Das wiederum bedauerte Kurt M., denn mit der hübschen Ärztin hätte er doch noch gerne ein paar Minuten geflirtet.

Ein Blick auf die Uhr ermahnte ihn zur Eile, die letzten Erinnerungen an die Begegnung und die Empfehlung vergingen. „... Ruhe, wenn die wüsste - das ist gar nicht so einfach, aber jetzt erst mal auf in den nächsten Termin.“

Zurück im Büro, fühlte er sich irgendwie nicht wohl. Dann ging alles sehr schnell. Er erinnert sich noch an den plötzlichen Schmerz, dass er keine Luft mehr bekam und dann an nichts mehr. Glücklicherweise, hat seine Assistentin den Herzinfarkt als solches erkannt, angemessene Notfallmaßnahmen eingeleitet und den Notarzt rufen lassen. Aufgewacht, ist Kurt M. erst wieder im Krankenhaus.

Und da erklang es wieder, das herzerfrischende Lachen, „Hallo! Das ist aber keine Überraschung, nur dass wir uns so schnell wieder sehen, das hätte ich jetzt auch nicht gedacht.“ sprach die hübsche Ärztin, während er wieder in einen erholsamen Schlaf eintauchte.

„Tja,“ sagt Kurt M. sich mir wieder zuwendend, „auf einmal ging alles ganz einfach!“ Auf einmal hatte er Zeit - Zeit für sich und andere.

Die Frage am Rande, nach der Ärztin, beantwortet er mit leichtem Schmunzeln, auf das Hochzeitsbild auf seinem Schreibtisch verweisend. ←



© Andreas R./shutterstock

Pageflip - Blättermagazine

Offen

auf jedem Server installierbar
detailliert parametrierbar (eigenes CI)
PDF Dateien eigenständig konvertierbar

Leistungsstark

Schnell und natürlich (3D, Geräusch)
Multimedial: Video, Audio, Bilder, Text, Links

Günstig

www.megazine3.de

!Aha!-Ratgeber / Empfehlung der Redaktion: ↑↓

Anzeigen-Fläche 79 70 X 145

Hier könnte Print und Online Ihre
Anzeige stehen!

Informationen zu Leistungen, Verbreitung und Konditionen (Mediadaten) stehen bei www.anzeigen.aha-magazine.com zur Ansicht und Download zur Verfügung. Direkte Auskunft erhalten Sie telefonisch unter 077 24 – 94 999 05 oder per Email an anzeigen@aha-magazine.com.

!Aha!-Ratgeber / Empfehlung der Redaktion:

MSXSTUDIOS.DE

„Advanced Login“

Ein Login-Script der Extraklasse
(Freeware)

Datenbanken

Programmierung rund ums Internet

Stille ist ein Weg, Glück neu zu entdecken

Wolfgang Riehn im Gespräch mit Paul Kohtes



© Ralf Sondermann

Paul J. Kohtes, „Doyen der deutschen PR-Szene“ (so das Wirtschaftsmagazin Capital), pendelt seit mehr als 30 Jahren als erfolgreicher Unternehmer zwischen turbulentem Business und der Stille. Glück beginnt für ihn dort, wo wir es jeden Tag aufs Neue schaffen, im Leben Balance zu finden.

!Aha!: Glück ist für viele Menschen ein wichtiges Lebens-thema. Aber wie können wir überhaupt herausfinden, was uns wirklich glücklich macht?

Paul Kohtes: Wir müssen uns das erst einmal trauen! Oft sind wir nämlich auf das fokussiert, was uns unglücklich macht. Und erst wenn das Leid zu groß wird, beginnen wir uns neu zu besinnen ...

Sie selbst haben vor mehr als 30 Jahren damit begonnen zu meditieren. Ist Stille ein Weg zu persönlichem Glück?

Bei mir ist der Keim schon gelegt worden, als ich mit 18 Jahren meinen ersten Yoga-Kurs besucht habe. Diese Erfahrungen haben in mir die Frage aufgeworfen: Wie kann ich ein Leben in Balance führen? Glück ist kein statischer Zustand, sondern eher die Fähigkeit, sich im Alltag immer wieder auszubalancieren. Nur entspannt zu sein, macht auch nicht glücklich.

Unsere Zeit ist schnelllebig und aktivitätsgetrieben. Wie können wir da zu einer solchen Balance finden?

Im Tun und Anpacken sind wir sehr geübt, und es wäre hilfreich, mit der gleichen Energie zu erforschen, wie es uns geht, wenn wir uns Phasen der Ruhe gönnen.

Probieren Sie einfach einmal aus, drei Minuten lang nichts zu tun – und beobachten Sie, was das bewirkt.



© Ralf Sondermann

Viele Menschen haben Angst, dann etwas zu verpassen. Sie selbst haben mit der von Ihnen gegründeten Kommunikationsagentur Kohtes Klewes (PLEON), die in Europa zum Marktführer wurde, gezeigt, dass eher das Gegenteil der Fall ist und die Kraft der Stille zum Erfolgsmoment werden kann. Wie schaffen Sie es, zwischen Anpacken und Loslassen zu switchen?

Da gibt es kein Geheimrezept. Das ist einfach Übung! Wenn ich es nicht ausprobiere, weiß ich nicht, wie ich diesen Wechsel hinbekomme – und erfahre nicht, wie wunderbar dieser Switch sein kann. Das ist wirkliche Lebenskunst! Wir neigen jedoch oft dazu, uns an die Dinge zu klammern. Meist lassen wir erst los, wenn gar nichts mehr geht. Aber man kann dieses Loslassen lernen.

Als Zen-Lehrer bringen sie Menschen bei, in die Tiefe zu gehen. Lässt sich hier das finden, was wir gemeinhin mit Glück verbinden?

In der Stille kann man tatsächlich Glück finden – aber nicht nur dort, das wäre ein Trugschluss. Stille ist eher ein Mittel zum Zweck, um zu erkennen, dass jeder das Glück bereits in sich trägt und wir es nicht im Außen suchen müssen. Sie ist also ein Weg, Glück neu zu entdecken.

Was ist Ihre ganz persönliche Definition von Glück?

Mit sich selbst im Reinen zu sein, authentisch zu sein. Und sich des Lebens zu erfreuen – auch am Komplexen und Schwierigen, das mit der Welt verbunden ist.

Herr Kohtes, wir danken für das Gespräch.

Weiterführende Informationen

→ www.zenforleadership.com
<http://identity-foundation.de/>

Was ist Lebensqualität?

EINE ERZÄHLUNG AUS MEXIKO

Ein Investmentbanker stand in einem kleinen mexikanischen Fischerdorf am Pier und beobachtete, wie ein kleines Fischerboot mit einem Fischer an Bord anlegte. Er hatte einige riesige Thunfische geladen. Der Banker gratulierte dem Mexikaner zu seinem prächtigen Fang und fragte, wie lange er dazu gebraucht hätte.

Der Mexikaner antwortete: „Ein paar Stunden nur. Nicht lange.“

Daraufhin fragte der Banker, warum er denn nicht länger auf See geblieben sei, um noch mehr zu fangen.

Der Mexikaner sagte, die Fische reichten ihm, um seine Familie die nächsten Tage zu versorgen.

Der Banker wiederum fragte: „Aber was tun Sie denn mit dem Rest des Tages?“

Der mexikanische Fischer erklärte: „Ich schlafe morgens aus, gehe ein bisschen fischen; spiele mit meinen Kindern, mache mit meiner Frau Maria nach dem Mittagessen eine Siesta, gehe ins Dorf spazieren, trinke dort ein Gläschen Wein und spiele Gitarre mit meinen Freunden. Sie sehen, ich habe ein ausgefülltes Leben.“

Der Banker erklärte: „Ich bin ein Harvard-Absolvent und könnte Ihnen ein bisschen helfen. Sie sollten mehr Zeit mit Fischen verbringen und von dem Erlös ein größeres Boot kaufen.“

Mit dem Erlös hiervon wiederum könnten sie mehrere Boote kaufen, bis



Sie eine ganze Flotte haben. Statt den Fang an einen Händler zu verkaufen, könnten Sie direkt an eine Fischfabrik verkaufen und schließlich eine eigene Fischverarbeitungsfabrik eröffnen. Sie könnten Produktion, Verarbeitung und Vertrieb selbst kontrollieren. Sie könnten dann dieses kleine Fischerdorf verlassen und nach Mexiko City oder Los Angeles und vielleicht sogar New York City umziehen, von wo aus Sie dann Ihr florierendes Unternehmen leiten.“

Der Mexikaner fragte: „Und wie lange wird dies alles dauern?“

Der Banker antwortete: „So etwa 15 bis 20 Jahre.“

Der Mexikaner fragte: „Und was dann?“

Der Banker lachte und sagte: „Dann kommt das Beste. Wenn die Zeit reif ist, könnten Sie mit Ihrem Unternehmen an die Börse gehen; Ihre Unternehmensanteile verkaufen und sehr reich werden. Sie könnten Millionen verdienen.“

Der Mexikaner sagte: „Millionen. Und dann?“

Der Banker sagte: „Dann könnten Sie aufhören zu arbeiten. Sie könnten in ein kleines Fischerdorf an der Küste ziehen, morgens lange ausschlafen, ein bisschen fischen gehen, mit Ihren Kindern spielen, eine Siesta mit Ihrer Frau machen, in das Dorf spazieren, am Abend ein Gläschen Wein genießen und mit Ihren Freunden Gitarre spielen - das Leben genießen!“ ←



Anzeigen-Fläche 81 70 x 297

Hier könnte Print und Online Ihre
Anzeige stehen!

Informationen zu Leistungen, Verbreitung und Konditionen (Mediadaten) stehen bei www.anzeigen.aha-magazine.com zur Ansicht und Download zur Verfügung. Direkte Auskunft erhalten Sie telefonisch unter 077 24 – 94 999 05 oder per Email an anzeigen@aha-magazine.com.

„Eigentlich ist doch die Notwendigkeit für Labels, Siegel & Zertifikate, die eine entscheidende Orientierung für ein gesundes Leben bieten, Ausdruck für die Verantwortungslosigkeit der Wirtschaft und jeden einzelnen Verbrauchers, der Produkte und Leistungen nicht angemessen hinterfragt und konsequent entscheidet!“ (mw)

Labels, Siegel & Zertifikate

EMPFEHLUNGEN DER REDAKTION

ÖKOTEST untersucht regelmäßig viele Produkte und Leistungen aus nahezu allen Lebensbereichen. Tipp: Alles jenseits von 'gut' ist tabu. Doch auch 'gut' und 'sehr gut' sind manchmal nicht gut genug!



Wer heute sicher gesund leben möchte, braucht zuverlässige Orientierungshilfen. Nun gibt es aber in Deutschland über 1.000 Zertifikate (www.label-online.de) mit den unterschiedlichsten Schwerpunkten. Die meisten dienen nur der Hervorhebung besonderer technischer Qualitäten bzw. der Verkaufsförderung.

Was hilft aber eine „gute Qualität“, „technischer Vorteil“ oder „günstiger Preis“, wenn damit unsere Gesundheit in Frage gestellt wird? (Siehe auch S. 16 - 27, 88, 94.) Konsequenter Weise, ist unsere Gesundheit das KO-Kriterium bei der Auswahl der nachfolgend vorgestellten Label und Zertifikate. Siehe dazu das auf alle Bereiche übertragbare Prioritätenmodell auf Seite 32.

Nach intensiven Recherchen und Gesprächen mit Experten, sowie unter der Berücksichtigung, dass auch ein 90 %iges „Bioprodukt“ äußerst giftige Beimengungen enthalten kann, kommen wir zu dem Schluss: Wer seine Gesundheit ohne größte Risiken erhalten möchte, dem verbleibt im undurchsichtigen „Label-Dschungel“ nur noch eine sehr kleine Label-Auswahl.

Dafür berücksichtigen alle vorgestellten Labels und Zertifikate auch die Belange unserer Umwelt und unserer Mitmenschen vorbildlich und bieten damit eine zuverlässige Sicherheit.

Es gibt jedoch viel mehr Anbieter, die gesundheitlich einwandfreie Produkte bieten und nicht zertifiziert sind. Im Zweifel, fragen Sie doch den Verkäufer bzw. Anbieter hinsichtlich einer schriftlichen Garantie, z. B. dass sein Produkt die Kriterien eines der empfohlenen Labels erfüllt. Ohne diese Gewissheit, gilt für gesundheitsbewusste Menschen: Nicht kaufen!

Ernährung



EU-Bio-Label:

Bezüglich Konsequenz und Nachhaltigkeit gibt es noch große Unterschiede zu den anderen hier empfohlenen Labels. Das EU-Bio-Label



und das Bio-Siegel bieten gesundheitsbewussten Menschen **nur** eine **bedingt-zuverlässige Sicherheit!** Hier sind z. B. Beimischungen und Futtermittel aus konventioneller Erzeugung erlaubt. Infos dazu unter: <http://ec.europa.eu/agriculture/organic/consumer-confidence/logo-labelling.de> und www.biosiegel.de



Kosmetik



Gesunde Kosmetik: Mit DEMETER, ICADA, Ecocert, NaTrue, Lacon, Austria Natur Kosmetik und BDHI gibt es prinzipiell insgesamt 7 Naturkosmetik-Zertifikate. Bis auf

eines, garantieren diese Labels einen Bio-Anteil von 70 - 95 % Vom Standpunkt der Gesundheit aus betrachtet und unter Berücksichtigung, was schon eine giftige Chemikalie für extreme gesundheitliche Schädigungen verursachen kann, können wir gesundheitsbewussten Menschen **ausschließlich von DEMETER** zertifizierte Kosmetik empfehlen.

ICADA garantiert zwar offiziell keine 100 % Bio, realisiert praktisch aber eine hohe gesundheitsbezogene Verantwortung.



Anzeigen-Fläche 82

170 X 55

Hier könnte Print und Online Ihre Anzeige stehen!

Informationen zu Leistungen, Verbreitung und Konditionen (Mediadaten) stehen bei www.anzeigen.aha-magazine.com zur Ansicht und Download zur Verfügung. Direkte Auskunft erhalten Sie telefonisch unter 077 24 – 94 999 05 oder per Email an anzeigen@aha-magazine.com.

Textilien

Im Bereich schadstofffreier, natürlicher Textilien sieht es ähnlich dürrig aus wie im Bereich Kosmetik. Bei unseren Recherchen begegneten wir sehr vielen Labels mit z. T. guten Ansätzen, aber fast alle machen faule Kompromisse.



www.naturtextil.com



www.global-standard.org



www.soilassociation.org

Labels **SOIL** und **GOTS** gelten international und garantieren vorbildliche Standards.

Das gilt leider auch für mit ÖKOTEX oder der EU-Blume ausgezeichnete Textilien.

Wer genau hinguckt, entdeckt noch so viele wenn und aber, dass die Wertigkeit der Labels, für Menschen die ihre Gesundheit lieben, dahin ist.

Unterm Strich bleiben nur drei, Zertifikate, die wir mit gutem Gewissen gesundheits- und verantwortungsbewussten Menschen empfehlen können.

Das Siegel von IVN ist das einzige Deutsche. Die

ACHTUNG!

Begriffe wie „naturnah“, „natürlich“, „dermatologisch getestet“, „geprüft“, „kontrollierter Anbau“ und so weiter sind **nicht** gesetzlich geschützt und bieten **keinerlei** verlässliche Sicherheit! In fast allen Fällen, dienen diese Bezeichnungen **ausschließlich** der Verkaufsförderung und sind **kein** Rückschluss auf umwelt- und gesundheitsfreundliche Rohstoffe, Herstellung und etwaige Folgen.

Gute Anbieter lassen ihre Produkte von seriösen Zertifizierern prüfen oder bieten für ihre Produkte entsprechend verbindliche Garantien!

FAIR-TRADE



www.transfair.org

Neue Organisationen und deren Labels wie **New Ethics** sind zu empfehlen. Für die meisten Bio-Labels ist Fairness selbstverständlich.

Auf das altbekannte **FairTrade**-Label ist nach wie vor Verlass. Doch im Bereich Fair-Trade und Mitarbeiterverantwortung (CSR) tut sich was!



www.new-ethics.org

Bauen & Wohnen

Stichworte



www.sentinel-haus.eu

Der **Gesundheitspass** vom Sentinel-Haus-Institut - DER Institution für Wohngesundheit - bei Neubau, Umbau, Ausbau und Renovierung.



www.natureplus.org

NaturePlus Baustoffe und Materialien. Für Mensch und Umwelt Vorbildlich!



www.oekocontrol.com

öko-control Schadstoffgeprüfte Möbel und Inneneinrichtung.



www.eco-institut.de

eco-INSTITUT Baustoffe Innenausstattung Haushalt - zuverlässig schadstofffrei! u. v. m.



www.lga.de

LGA schadstoffgeprüft Hochwertiges Label für Inneneinrichtung, Baustoffe, u. v. m.



www.blauer-engel.de

Wer kennt ihn nicht: **Der Blaue Engel** ist Deutschlands ältestes Umweltzeichen und um einiges besser als sein Ruf, aber dennoch kein Vergleich zu den o. g. Labels.

Weiterführende Informationen

→ www.oekotest.de
www.label-online.de
www.utopia.de/produktguide/siegel
<http://de.wikipedia.org/wiki/Bio-Siegel>

Anzeigen-Fläche 83 70 x 297

Hier könnte Print und Online Ihre Anzeige stehen!

Informationen zu Leistungen, Verbreitung und Konditionen (Mediadaten) stehen bei www.anzeigen.aha-magazine.com zur Ansicht und Download zur Verfügung. Direkte Auskunft erhalten Sie telefonisch unter 077 24 – 94 999 05 oder per Email an anzeigen@aha-magazine.com.

Second Hand für Ghana

NACHHALTIGKEIT STATT
KONSUMVERLUST

Von Heiko Schmidt

Edith de Vos war Lehrerin. Im Jahr 2000 ging sie nach Ghana, um im Land Ihrer Träume alt zu werden. Sie liebt die Landschaft und die Menschen, und die Menschen lieben sie. Doch von wegen Ruhestand ...

Nach einiger Zeit erhielt sie die Gelegenheit, die Oxford Schule in Kissi zu besuchen.

Dabei stellte sie fest, dass viele Kinder das Schulgeld kaum aufbringen konnten und einen z. T. 4-stündigen Schulweg aus dem Hinterland hatten.

Die Not der Menschen ließ sie nicht unberührt und so machte sie sich Gedanken, wie sie den Kindern und Jugendlichen vor Ort mit ihren bescheidenen Mitteln helfen konnte.

Während eines Besuchs in Deutschland bei Freunden in Freiburg, beobachtete sie die Sperrmüllabfuhr. Fahrräder und andere bei uns veraltete Werkzeuge brachten sie dann auf die Idee, dass die alten Fahrräder doch in Ghana noch sehr gut gebraucht werden könnten. Sie besprach dies mit Freunden und lernte dabei durch einen Zufall Rüdiger Köckritz kennen, der an der Schenkendorf Schule in Freiburg mit Schülern Fahrräder reparierte und sie dann in einem schuleigenen

Fahrräder, Tretnähmaschinen, Kleidung, ... - in Ghana kommt nur an, was wirklich gebraucht wird!

„Laden“ zur Aufstockung der Klassenkasse verkaufte. Nach Rücksprache mit seinen Schülern erklärte er sich spontan dazu bereit, einige reparierte Fahrräder für Kinder und Jugendliche in Ghana zu spenden.

Von Freunden und Bekannten ermuntert, gründete Edith de Vos in Ghana eine gemeinnützige Organisation und in Freiburg einen eingetragenen Verein, um alte Fahrräder, Werkzeug (stromlos) und andere für uns nicht mehr gebrauchte Dinge nach Ghana zu bringen.

So entstand in Freiburg eine kleine Sammelstation. Den ersten Container finanzierte sie noch selbst, danach erhielt sie Unterstützung von verschiedenen Unternehmen, die den Containertransport bis Ghana finanzierten. Dort mussten die Behälter nur noch aus dem Hafen geholt und nach Kissi gebracht werden.

2005 entstanden unter ihrer Mitwirkung zwei kleine Schulen für Hand-

werk und Kunsthandwerk in Baobab und bei Oxford, um jugendlichen Analphabeten eine neue Lebensperspektive zu bieten. Im Laufe der letzten Jahre wurden sechs Container mit unterschiedlichster Fracht versandt: Lehrmaterialien, Tafeln, Hobelbänke, Werkzeuge für die Fahrradwerkstatt und die Schreinerei, Tretnähmaschinen, ein Motor für den Bus, sogar ein Traktor und immer wieder Fahrräder.

„Wichtig ist die Abstimmung der Sendungen auf den tatsächlichen Bedarf und Grundlagen vor Ort für eine eigenständige Weiterentwicklung“, so Edith de Vos, „Möbel können vom Schreiner in den zahlreichen Schreinereien bestellt und hergestellt werden, Kleidung wird in der Regel von der Schneiderin am Straßenrand genäht, Second-Hand-Kleidung könnte unbedacht die heimische Produktion und damit Arbeitsplätze gefährden.“

Die engagierte Initiatorin hofft, dass sich weitere Sponsoren für den Transport der Container und für eine Photovoltaikanlage für Lichtstrom finden.

Mittlerweile verbringen einige aktiv gebliebene Rentner (Handwerker) aus Deutschland dort ihren Urlaub, um ihr Wissen und ihre Erfahrung im Rahmen von Workshops an begeisterte Jugendliche weiter zu geben.

Dieses gute Beispiel zeigt, wie bei uns nicht mehr benötigte Gegenstände und erfahrene Menschen nachhaltig zur Verbesserung der Lebensqualität anderer beitragen können - und sicher nicht nur in Ghana.



© Edith de Vos

Verschenken statt wegwerfen! Beladung eines Containers in Freiburg.



© Edith de Vos

Weiterführende Informationen

→ www.baobab-children-foundation.de

Wenn Du in Eile bist, ...

Autor Frank Büssenschütt

Fotos: Ilona Richter und Johannes Jappen



... mache einen Umweg

Dieses asiatische Sprichwort mag das Lebensmotto von Johannes Jappen sein, denn 1958 in Hamburg geboren, lebte er zeitweise in Bayern, Neuseeland und Australien. Währenddessen arbeitete er am Theater, in der Landwirtschaft oder im Weinhandel.

Das Leben ist kein langer, ruhiger Fluss – manche Flüsse mäandern und suchen sich ständig ein neues Bett.

Ähnlich erging es diesem Mann, bis er 1998 für vier Monate als Freiwilliger in einer Lepra-Station in Nepal arbeitete. Die Arbeit mit den Ärmsten der



Johannes Jappen, Gründer von HOPE e.V.

Armen hat ihn derart wachgerüttelt, dass er nach seiner Rückkehr in Dortmund den gemeinnützigen Verein HOPE e. V. gründete.

Damit hatte er bei der Suche nach einer Lebensaufgabe offenbar sein Ziel erreicht.

Seit 1999 engagiert sich HOPE e. V. in Nepal und Indien mit eigenen Projekten in der Entwicklungszusammenarbeit.

Anfänglich lag der Schwerpunkt auf humanitärer Hilfe für Frauen, Kinder und tibetische Flüchtlinge. Besonders zu den Tibetern hat Johannes Jappen eine starke Verbindung, da er mehrfach für den Dalai Lama arbeitete, wenn dieser in Europa weilte.

Mit steigendem Spendenaufkommen weitete der Verein seine Tätigkeit aus und es wurden in Nepal eine Brücke und zwei Gesundheitsstationen gebaut. Stiftungsgelder und Fördermittel des Bundes ermöglichten, dass in den folgenden Jahren Trinkwassersysteme für knapp 800 Haushalte sowie

ein Dutzend Schulen gebaut werden konnten.

Jedes Jahr reist der engagierte Helfer – er leitet den Verein auch heute noch – für Wochen oder Monate nach Nepal und koordiniert vor Ort die Arbeit.

Aktuell baut HOPE e. V. zwei große Trinkwasseranlagen und für kommenden Jahr sind 270 Biogaskraftwerke geplant, wieder mit Unterstützung des Bundes.

Parallel zur Entwicklungsarbeit in der Dritten Welt setzt sich der leidenschaftliche Macher in Deutschland für Nachhaltigkeit und den dringend notwendigen Bewusstseinswandel ein.

Es ist beeindruckend, was Menschen bewirken können, die sich uneigennützig zum Wohle Bedürftiger einsetzen. Für unsere nächste Ausgabe wird Johannes Jappen direkt aus einem der Projekte in Nepal berichten. ←

Weiterführende Informationen

→ www.hope-net.de

www.global-u-turn.org

Fotos von Ilona Richter & Johannes Jappen

[Zum Inhalt](#)

!Aha!-Guide / Empfehlung der Redaktion:

Anzeigen-Fläche 84 210 X 75

Hier könnte Print und Online Ihre Anzeige stehen!

Informationen zu Leistungen, Verbreitung und Konditionen (Mediadaten) stehen bei www.anzeigen.aha-magazine.com zur Ansicht und Download zur Verfügung. Direkte Auskunft erhalten Sie telefonisch unter 077 24 – 94 999 05 oder per Email an anzeigen@aha-magazine.com.

Come together

NACHWUCHSFÖRDERUNG
IM BEREICH ERNEUER-
BARER ENERGIEN



Der Bedarf an qualifizierten und motivierten Arbeitskräften im Bereich der erneuerbaren Energien steigt immer weiter an.

Es gibt bei weitem noch nicht genügend Fachkräfte, die diesen Bedarf decken können, so dass die notwendige nachhaltige Energiewende ins Stocken gerät. In Zukunft wird sich der Fachkräftemangel noch verstärken.

Diesen Engpass zu verringern, war ein Hauptanliegen von Christoph Parnitzke, Frederik Moch und Martin Grottker, damals noch Studenten, heute berufstätig. Sie gründeten 2007 den gemeinnützigen Verein SolarSolutions Network e.V., um Nachwuchskräfte mit der Erneuerbare-Energien-Branche zu verknüpfen.

SolarSolutions
Network e.V.

Hauptzielgruppe des online über eine Web2.0-Community organisierten Vereins sind Studierende, Schüler und

Auszubildende, aber auch Berufstätige, die in der noch jungen EE-Branche ihre Zukunft sehen. Diese für das Thema zu sensibilisieren und die Job-Chancen aufzuzeigen sowie die Mitglieder miteinander zu vernetzen, um innovative Projekte ins Leben zu rufen, ist die Kernaufgabe des Vereins.

Arbeitsgruppen in verschiedenen Städten, sogenannte SolarZellen, bieten für jeden Interessierten eine Anlaufstelle. In Berlin, Bonn und Hamburg trifft man sich regelmäßig zu sog. SolarStammtischen, um sich mit anderen Mitstreitern zu vernetzen, sich über die aktuelle Energiepolitik auszutauschen oder neue Projekte anzustoßen und umzusetzen. Das Netzwerk soll in Zukunft weiter ausgebaut werden, u.a. sind SolarZellen in Aachen, Birkenfeld und München in der Planung.

Um das Interesse zu wecken, werden konkrete Aktionen wie Vorträge, Workshops und Exkursionen durch engagierte Mitglieder des Vereins organisiert. Eine feste Instanz in der Ver-

eins-Arbeit ist die Koordinierung von Busfahrten zur Job- und Bildungsmesse EE mit zusätzlichen Exkursionsangeboten in Gelsenkirchen und Umgebung. Über 700 Mitglieder sind jetzt schon vernetzt.

Auch an diesem Beispiel zeigt sich, wie jeder Einzelne durch Begeisterung, Überzeugung und Eigeninitiative etwas bewirken kann. Jeder in seinem Interessensbereich, und doch gemeinsam in die richtige Richtung. *Viele Tropfen ergeben einen Fluss und alle Flüsse fließen ins Meer.*

Wer sich für erneuerbare Energien interessiert, bei aktuellen Aktionen dabei sein oder sich z.B. über Jobchancen informieren möchte, dem sei die Website des Vereins wärmstens empfohlen. (gm)

„Come together ...!“ ←

Weiterführende Informationen

→ www.solarsolutionsnet.de

Anzeigen-Fläche 85

170 X 55

Hier könnte Print und Online Ihre Anzeige stehen!

Informationen zu Leistungen, Verbreitung und Konditionen (Mediadaten) stehen bei www.anzeigen.aha-magazine.com zur Ansicht und Download zur Verfügung. Direkte Auskunft erhalten Sie telefonisch unter 077 24 – 94 999 05 oder per Email an anzeigen@aha-magazine.com.



!Aha!-Ratgeber / Empfehlung der Redaktion:

Momentaufnahmen

GELEBTE ÜBERZEUGUNG

Von Alfred Scheffelman

Wer Lena Reiners Fotos sieht, ist angenehm berührt. Menschen, deren Stimmungen und Ausstrahlung – es sind Moment-Aufnahmen, welche den Betrachter durch ihre Natürlichkeit, man ist versucht zu sagen, ihre Unschuld, ansprechen.

Betrachtet man die Philosophie der Foto-Künstlerin, so erahnt man die Tiefe Ihrer Wahrnehmung, wohl auch ein Grund dafür, mit wie viel Empathie und Ästhetik ihre Bilder Herz und Seele berühren. Doch wer ist diese talentierte „Menschenfotografin“? Mit 13 Jahren sah sie einen Film über Hühnerhaltung mit allen grausamen Details. Gut nachvollziehbar, wie entsetzt, wie empört, wie seelisch aufgewühlt sie durch diese Bilder war.

Sie fragte sich immer wieder: „Was kann ich gegen die Auswüchse dieser Marktwirtschaft tun? Was gegen die Ausbeutung von Mensch und Tier?“ -

Lena Reiner



Fügung? Zufall? Mit 15 las sie in der Straßenzeitung `Trottwar´ über zwei Mädchen und ihr Praktikum im Dritte-Welt-Laden Ludwigsburg. Ungeachtet ihres Alters begann sie dort mit 16 Jahren als ehrenamtliche Verkäuferin. Dass an ihrem Gymnasium seitdem nur fair gehandelter Kaffee getrunken wurde, war klar.

Ihr Engagement zeigte Wirkung. 2006 nahm sie in Österreich an der internationalen Konferenz `Come in - Go fair´ teil. Zentrale Themen waren Welternährung und Faires Handeln. Sie überzeugte so, dass sie 2007 als Workshopleiterin zur belgischen Jugendkonferenz eingeladen wurde.

Mutig: Zwei Monate vor dem schriftlichen Abitur 2008 war sie mit der deutschen Delegation bei `EYE on fair trade´.

Lena Reiner hat nicht nur ein besonderes Händchen und Auge für die Fotografie. Ihr fein entwickelter Sinn für Gleichgewicht und ihr Engagement für Fair-Trade beeinflussen maßgeblich ihr Berufsziel. „Man sollte kennen, was man ändern und verbessern will.“ Lena Reiner studiert Corporate Management & Economics an der Zeppelin University. Im Spätsommer 2010 organisierte Sie ihr erstes Öko-Mode-Foto-Event unter dem Motto `ÖKO+FAIR´.

Weiteres ist in Vorbereitung. - Man darf gespannt sein! ←

Weiterführende Informationen

→ www.lenareiner.de
www.menschenfotografin.de

**Anzeigen-Fläche 86
70 X 297**

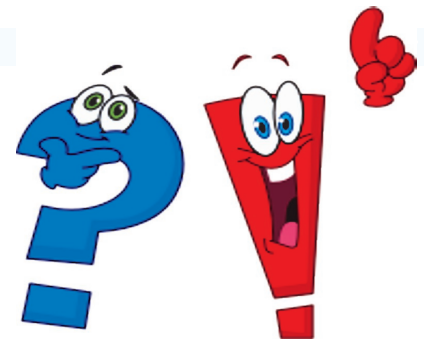
**Hier könnte Print und Online Ihre
Anzeige stehen!**

Informationen zu Leistungen, Verbreitung und Konditionen (Mediadaten) stehen bei www.anzeigen.aha-magazine.com zur Ansicht und Download zur Verfügung. Direkte Auskunft erhalten Sie telefonisch unter 077 24 – 94 999 05 oder per Email an anzeigen@aha-magazine.com.

An dieser Stelle beantworten wir Leserfragen die sich auf ein nachhaltiges und gesundes Leben beziehen.

Ergänzend stellen wir auch selber Fragen, die oft vergessen werden, aber z. T. oberste Priorität genießen sollten.

Fragen bitte per Email an redaktion@aha-magazine.com



Was bedeutet eigentlich Nachhaltigkeit bzw. eine nachhaltige Lebensweise?

Nachhaltigkeit gliedert sich in drei Aspekte, nämlich die ökologische, wirtschaftliche und soziale. Eine ausführliche Definition von Nachhaltigkeit steht bei [Wikipedia](#) zur Verfügung.

Über eine nachhaltige Lebensweise ließen sich Bücher schreiben, doch für verantwortungsbewusste Menschen die ein gesundes und glückliches Leben anstreben, lässt sich das in einem kurzen Satz zusammenfassen:

„Was Du nicht willst was man Dir tu, dass füge auch keinem anderen zu!“

Man hört heute immer mehr über Schadstoffe im Wohnbereich. Ist das wirklich so schlimm?

Die Situation ist sogar richtig dramatisch. Lesen Sie hierzu die Beiträge zum Thema Wohngesundheits:

→ [S. 16 - 27](#)

Tipps und Informationen für ein gesundes Bauen und Wohnen erhalten Sie in den Beiträgen von:

→ [S. 28 - 46](#)

Rat & Hilfe mit Kontaktadressen erhalten Betroffene beim !Aha! Ratgeber

→ www.online.aha-magazine.com

Jeder will sein Produkt bzw. Leistung verkaufen - wo finde ich kompetente und verkaufsneutrale Beratung?

→ [S. 148](#) (Organisationen)

Heute gibt es so viele verschiedene Labels und Zertifikate. Welche sind für ein gesundes Leben wirklich zu empfehlen?

Eine Übersicht der meisten gebräuchlichen Label mit Vergleichsmöglichkeit bietet www.label-online.de. Auf den [Seiten 140 und 141](#) finden gesundheitlich sensibilisierte Menschen eine empfehlenswerte Orientierungshilfe.

Ich möchte abnehmen, habe schon einige Diäten versucht aber noch keinen dauerhaften Erfolg erzielt. Was würden Sie empfehlen?

Das Problem kennen wir z. T. persönlich. Solange man bestimmte Diäten strikt einhält funktionieren sie. Aber wer will schon sein restliches Leben von „Pülverchen“ leben?

Lesen Sie hierzu die Beiträge „Essen Sie sich gesund“ ([S. 89](#)) und „Den Sinnen vertrauen“ ([S. 90](#)).

Empfehlenswert ist die Hinzuziehung von Heilkundigen mit dem Schwerpunkt Ernährungsberatung.

Meine Kinder sind leider nicht für nachhaltige Produkte zu begeistern. Hätten Sie mir da einen Tipp?

Schauen Sie mal auf [Seite 81](#). Dort haben wir eine „Spielanleitung“ für Kinder. Auch Hinterfragungen wie auf [Seite 100](#) können helfen. Fragen Sie Ihre Kinder nach dem wahren Preis bzw. ermuntern sie sie zur eigenen Recherche und scheuen Sie sich nicht harte Fakten zu zeigen.

Ist ein gesundes Leben überhaupt noch möglich?

Definitiv JA! - Allerdings, und hier kommt das große ABER, nur wenn wir sofort und konsequent unser Verhalten zu Gunsten einer nachhaltigen Lebensweise ändern.

Erste Anregungen und Beispiele für die Machbarkeit finden Sie in [dieser Ausgabe](#).

Ein wichtiger Aspekt ist es, bei jeder Kaufentscheidung Produkt und Herstellung genau zu hinterfragen (-> [S. 126](#)). Ein auf nahezu alle Lebensbereiche übertragbares Kriterien und Prioritätenmodell steht auf [Seite 32](#) zur Verfügung. ←

[Zum Inhalt](#)

!Aha!-Ratgeber / Empfehlung der Redaktion:

Anzeigen-Fläche 87 210 X 100

Hier könnte Print und Online Ihre Anzeige stehen!

Informationen zu Leistungen, Verbreitung und Konditionen (Mediadaten) stehen bei www.anzeigen.aha-magazine.com zur Ansicht und Download zur Verfügung.

Direkte Auskunft erhalten Sie telefonisch unter 077 24 – 94 999 05 oder per Email an anzeigen@aha-magazine.com.

Überschrift

UNTERÜBERSCHRIFT

Von Vorname Name

Textbeginn
Zeichen ca.: 2.200-2.500
2-spaltig

Bild 147

Dieser Beitrag erscheint mit der
Veröffentlichung als Print-Ausgabe

Autor/In
Kurzvorstellung

Weiterführende Informationen

→ [www.](#)

Diese Kontakte sollten Sie sich merken!

Der Informationsreichtum und die außerordentliche Kompetenz der nachfolgenden Adressen ist zum Großteil nur den Wenigsten bekannt.

Hier finden Sie nicht nur seriöse Fakten aus erster Hand, sondern z.T. auch kostenlosen Expertenrat und engagierte Hilfe für ein gesundes Leben.

Umweltbundesamt

Eine der wichtigsten Informationsquellen für alle Lebensbereiche (Bauen, Wohnen, Energie, Umwelt, Natur, Nahrung, Kleidung). Viele gute allgemeinverständliche Ratgeber und Infobroschüren. Jeder Bereich bietet kompetente Ansprechpartner und kostenlose Beratung und Hilfe.

Tipp: Newsletter abonnieren!

Broschüre: Gesünder Wohnen

I: www.umweltbundesamt.de

T: 0340 - 2103-0 (Zentrale)

Deutsche Gesellschaft für Umwelt- und Humantoxikologie e.V.

Hilfe beim finden von Umweltmedizinern und Allergologen.

I: www.dguht.de,

T: 093 64 - 813 9747

Fachagentur für Nachhaltende Rohstoffe (FNR)

Die FNR ist eine Einrichtung des Ministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz und informiert kompetent, neutral und kostenlos über Naturbaustoffe und erneuerbare Energien. Persönliche Hilfe und Tipps bei Neubau, Umbau, Modernisierung und Renovierung ergeben ein sehr gutes Informationsangebot.

I: www.fnr.de und

www.natur-baustoffe.info

Fachberatung Bauen und Wohnen:

T: 038 43 - 6930 -213 und -214



Bauen und Wohnen

www.sentinel-haus.eu - Hinsichtlich Wohngesundheits ist das 'Sentinel Haus Institut' (SIH) neben dem Umweltbundesamt die kompetente Institution in Europa. Hier finden Sie viele interessante Informationen, aber auch vor allem kompetente Ansprechpartner rund um das gesunde Bauen und Wohnen. Das SIH bietet Schulungen und Zertifizierung von Planern und Ausführungsunternehmen, aber auch Baubegleitung für private Bauherren, Schadstoffuntersuchungen und vieles mehr.

T: 07 61 - 590 481 -70

<http://wiki.proclima.com> - „ProClima Wissen“ ist eine der besten Seiten zum Thema Bauphysik überhaupt. Alles ist allgemeinverständlich erklärt mit vielen Erläuterungen, Grafiken, Konstruktionsbeispielen und Arbeitsbeschreibungen.

T: 062 02 - 27 82 -0

www.cleankids.de Kinder und Eltern

www.dena.de Energie, Sanierung, ...

www.natureplus.de Baustoffe

www.oekocontrol.de Gesunde Möbel

www.eco-institut.de Prüfinstitut

www.biomess.eu Schadstoffinfos

www.theperfecthouse.org Bau-Infos

www.umweltchemie.org Beratung

Umwelt - Mitwelt

www.robinwood.de Umweltschutz

www.oro Verde.de Regenwald

www.greenpeace.de Umweltschutz

www.bund.net und www.nabu.de

www.plant-for-the-planet.org Schüler pflanzen Bäume

www.umweltbundesamt.at Infos

www.europaticker.de: Mensch, Energie und Umwelt

TIPP: Newsletter abonnieren!

Energie

www.100-prozent-erneuerbar.de

www.energielandschaft.de Beispiel

www.solarworld.org Dachorganisation

www.energyautonomy.org - Alles was

es über Energie zu wissen gibt, mit umfangreichen Lehrmaterial.

Bewusster Konsum und Nachhaltigkeit

www.umweltbundesamt.de

www.nachhaltig-einkaufen.de Tipps

www.label-online.de Labelvergleich

www.nachhaltigwirtschaften.de

www.boell.de Gemeinwohl

www.oekotest.de Produkt-Tests

www.ClubOfBudapest.org

www.Global-Marshall-Plan.org

Einkaufsratgeber

www.utopia.de

www.lohas-guide.de

www.karmakonsum.de

Weltdekadeprojekt

www.bne-portal.de Um die Welt für unsere Kinder und Enkelkinder lebenswert zu gestalten, müssen wir lernen, nachhaltig zu denken und zu handeln. Die Vereinten Nationen haben deshalb die UN-Dekade Bildung für nachhaltige Entwicklung (2005-2014) ausgerufen.

Die Bildungsoffensive trägt nachhaltiges Denken und Handeln in Schulen, andere Bildungseinrichtungen und setzt das Thema ganz oben auf die politische Agenda. Hier finden Sie eine Projektübersicht und tolle Mit-Mach-Möglichkeiten. ←

Nachhaltigkeit lernen



Ein Beitrag zur Weltdekade

Veranstaltungen & Termine

Eine Regional-Messe mit den Schwerpunkten ökologisch Bauen & Wohnen, erneuerbare Energien, nachhaltige Technologie uvm.. Eine Übersicht der Termine und Standorte finden Sie bei www.messe.ag.

Utopia-Konferenz (Nachhaltigkeit)
Infos bei www.utopia.de

Karmakonsum-Konferenz (Konsum)
Infos bei www.karmakonsum.de

Verkaufsneutrale Infos zu Naturbaustoffe & ökologischen Bauen und Wohnen bei www.bau-natour.de

Tipps für Unternehmen

www.xtc-modified.org

Eine top-professionelle und sehr anpassungsfähige Open-Source Shop-Software mit allem drum und dran.

xtcModified
eCommerce Shopsoftware

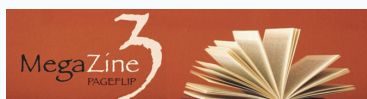
www.msxstudios.de

PHP-Programmierungen, Datenbanken und mehr.



www.megazine3.de

Eine durchdachte Softwarelösung zur professionellen und serverunabhängigen Online-Präsentation von pdf-Dokumenten, Broschüren, Katalogen und Magazine zum sehr fairen Preis. Sehr viele Konfigurationsmöglichkeiten, mit Video-, Audio- und Multimediaintegration und weiterem.



www.tinaadomako.de

Anspruchsvolle Presstexte, Unternehmenskommunikation mit Stil, Übersetzungen und mehr.

Tina Adomako
PResse & Text

**Hinweis**

Für Vorschläge hinsichtlich der kostenfreien Vorstellung von Besonderheiten auf dieser Seite erreichen Sie uns per Email: redaktion@aha-magazine.com oder telefonisch unter 077 24 - 94 999 03. Es besteht kein Rechtsanspruch auf eine redaktionelle Integration.

Anzeigen-Fläche 88

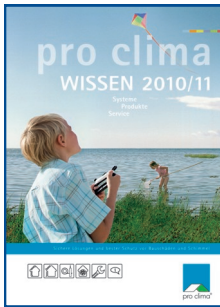
70 x 297

Hier könnte Print und Online Ihre
Anzeige stehen!

Informationen zu Leistungen, Verbreitung und Konditionen (Mediadaten) stehen bei www.anzeigen.aha-magazine.com zur Ansicht und Download zur Verfügung. Direkte Auskunft erhalten Sie telefonisch unter 077 24 – 94 999 05 oder per Email an anzeigen@aha-magazine.com.

Print- und Online-Magazine

www.enorm-magazin.de Nachhaltige Wirtschaft
www.wir-menschen-im-wandel.de Alle Lebensbereiche
www.oya-magazin.de Alle Lebensbereiche
www.robinwood.de Umwelt- und Nachhaltigkeitsmagazin
www.umweltbundesamt.de Broschüren
www.schrotundkorn.de Ernährung, Gesundheit
www.cleankids.de Schadstoffinformationen für Kinder
www.Plastic-Planet.at Gute Infos zu Plastik & Alternativen



Pro Clima Wissen

Eines der besten Handbücher zum Thema Bauphysik und Konstruktion. Viele gute allgemeinverständliche Erläuterungen zur Bauphysik, Konstruktionsbeispiele, bebilderte Arbeitsgangfolgen, verständliche Details. Auch für interessierte Laien ausgesprochen hilfreich und empfehlenswert. Kostenlos von www.proclima.de
T: 0 62 02 - 27 82 -0



Wem gehört die Welt?

Dieses Buch zeigt die Vielfalt unserer Gemeingüter und dessen ungeheures Potenzial. Es macht uns vertraut mit Dingen wie Creative Commons, Slow Food und der Wissensallmende. Es skizziert durch praktische Beispiele den Weg, wie Nachhaltigkeit, Gerechtigkeit und Demokratie durch Gemeingüter auf Dauer erreicht werden können. / Von Silke Helfrich & Heinrich-Böll-Stiftung OEKOM Verlag



Der energetische Imperativ

Eine vollständige Umstellung auf erneuerbare Energien ist möglich. Wer sie nicht unverzüglich in Angriff nimmt, handelt unverantwortlich und beschwört neue Krisen herauf. Der Politiker und Solarexperte Hermann Scheer leuchtet hinter den Scheinkonsens. Ein unverzichtbares Buch, das Mut macht, den notwendigen Wandel als umfassende wirtschaftliche Chance zu begreifen. / Kunstmann Verlag



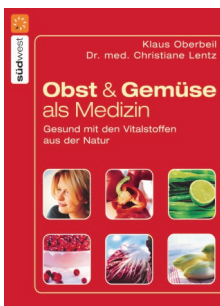
Kräuterspiralen, Terrassengärten

Gartengestaltungsmöglichkeit mit Mehrfachnutzen, Anlage und Bau von Kräuterspiralen, gute, einfache Ausführungen Wert gut für kleine Gärten Platz, viele Beispiele von Terrassengärten über Kräuterbeete, Kräutercouchen und Trockenmauern bis hin zum Kräuterkrater. Von Jens Kalkhof, Sepp & Claudia Holzer Stocker Verlag



Shopping hilft die Welt verbessern

Der Klassiker der Einkaufsführer! Ob Ernährung, Mode, Kosmetik, Wohnen, Digital Lifestyle, Reisen oder Geldanlage, dieser Einkaufsführer zeigt wo und was man mit gutem Gewissen kaufen kann. Ein empfehlenswertes Muss für alle Freunde eines bewussten Konsums. Von Fred Grimm Goldmann Verlag



Obst & Gemüse als Medizin

Der Ernährungsklassiker! Obst und Gemüse enthalten alle wichtigen Stoffe für eine dauerhafte Gesundheit und ein starkes Immunsystem. Durch richtige Ernährung können viele Beschwerden und Krankheiten vermieden oder gelindert werden. Von K. Obergfell & Dr. c. Lentz Südwest Verlag



Das Hochbeet

Die erhöhten Beete erleichtern die Gartenarbeit um ein vielfaches gegenüber der ebenerdigen Arbeit im Garten. Die komfortable Höhe der Beete macht das Bücken überflüssig und entlastet so den Rücken. Das Buch erklärt wie der Bau unterschiedlicher Hochbeete aus Holz und Stein gelingt. Viele wertvolle Anregungen selbst für Balkonkästen. Von Brigitte Kleinod, Pala-Verlag

Anzeigen-Fläche 89

170 X 55

Hier könnte Print und Online Ihre Anzeige stehen!

Informationen zu Leistungen, Verbreitung und Konditionen (Mediadaten) stehen bei www.anzeigen.aha-magazine.com zur Ansicht und Download zur Verfügung. Direkte Auskunft erhalten Sie telefonisch unter 077 24 – 94 999 05 oder per Email an anzeigen@aha-magazine.com.



Die 4. Revolution

Alles über das Thema Energie mit Zusammenhängen zur Umwelt und sozialem Miteinander. Namhafte Protagonisten wie Mohammed Junus, Bianca Jaegger, Hermann Scheer, juwi und weitere, verdeutlichen auf eine berührend schöne Weise die Machbarkeit eines öko-sozialen und verantwortungsbewussten Miteinanders. Dieser Film handelt nicht von Problemen, sondern bietet Lösungen und Motivation. [\(Siehe auch Beitrag auf Seite 60\)](#)

Bezug über www.energyautonomy.org

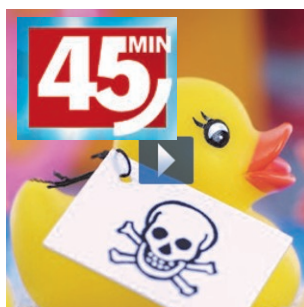


The Age of Stupid - Warum tun wir das?

2050. Die Welt ist von Umweltkatastrophen und Kriegen um Land, Wasser und Ressourcen gezeichnet. London ist unter Wasser und LA ist von Sanddünen begraben. Einer der letzten Überlebenden der Menschheit berichtet wie es dazu kam.

Ein überzeugendes Plädoyer für Nachhaltigkeit!

Bezug über: <http://ageofstupid.tao.de>



Weichmacher! Eine TV-Doku vom NDR

Die gefährlichen Chemikalien sind in vielen Gebrauchsgegenständen aus Kunststoff enthalten. Weichmacher stehen in Verdacht, nicht nur die Zeugungsfähigkeit des Mannes zu stören, sondern auch das Immunsystem zu schädigen und vieles mehr.

Eine ernüchternd-schockierende Dokumentation mit umfangreichen Begleitmaterial.

www.ndr.de/fernsehen/sendungen/45_min/hintergrund/weichmacher102.html



We Feed The World (DVD)

Mit den Lebensmitteln, die wir derzeit produzieren, könnten 12 Milliarden Menschen ernährt werden.

„We feed the world - Essen global“ ist ein Film über Ernährung und Globalisierung, Fischer und Bauern, Fernfahrer und Konzernlenker, Warenströme und Geldflüsse - ein Film über den Mangel im Überfluss.

Die DVD ist erhältlich bei: www.amazon.de

Begleitmaterial: www.essen-global.de



Plastik über alles, TV-Doku (BR+ARTE)

Seit rund hundert Jahren sind Kunststoffe zum festen Bestandteil des Alltags geworden. Doch der Preis für ihren vielseitigen Einsatz sind Müllberge und giftige Altlasten in der ganzen Welt.

Interviews mit Wissenschaftlern und Experten zeigen Wege in eine hoffnungsvolle Zukunft auf - hoffnungsvoll sowohl für die Erde als auch für die Kunststoffe.

Die 90 Minuten TV-Doku steht kostenlos unter den nachfolgenden Links zur Betrachtung zur Verfügung:

<http://www.youtube.com/watch?v=wYPzHEZYrx0>

http://videos.arte.tv/de/videos/plastik_ueber_alles-3564154.html

TIPP: Eine breite Auswahl interessanter TV-Dokus von TV-Sender wie ARTE, PHOENIX, 3SAT, WDR, NDR und bieten im Internet die Möglichkeit bereits erschienene Beiträge nochmal zu schauen.

Mieten statt kaufen

DIE WIEDERENTDECKUNG DES LESEZIRKELS

Der erste Lesezirkel entstand schon 1610, wobei sich dieser auf bestimmte Personenkreise konzentrierte. Seit 1850 gibt es gewerbliche Lesezirkel, die auch der breiten Öffentlichkeit mit geringen Kosten Zugang zu Wissen und Unterhaltung ermöglichen.

Auch heute sind Lesezirkel fester Bestandteil unserer Lesekultur. Gerade im Bewusstsein für Umwelt und Nachhaltigkeit sowie dem großen Angebot an Zeitschriften werden Lesezirkel auch für den privaten Leser wieder besonders interessant. Man spart dabei nicht nur viel Geld, sondern entlastet auch in einem großen Umfang die Umwelt, weil Lektüre von Lesezirkeln Zweit-, Dritt- und Viertleser mit einbezieht. Das ergibt im Bereich Energie- und Rohstoffverbrauch eine Einsparung von 50 bis 75 %. Hinzu kommt, dass nach der regulären Nutzungszeit die Zeitschriften kontrolliert dem Recycling zugeführt bzw. auch vielen sozialen Einrichtungen kostenlos zur Verfügung gestellt werden.

Stellvertretend für viele andere ist der Lesezirkel Dörsch ein gutes Beispiel für den Erfolg. 1924 in Nürnberg gegründet, ist das Familienunternehmen einer der Marktführer in Deutschland und in 4 Bundesländern präsent. Mit über 120 Mitarbeitern und einem Leseangebot von 160 verschiedenen Zeitschriften aller Themenbereiche bietet der Lesezirkel Dörsch ein umfassendes, günstiges und nachhaltiges Lesevergnügen.

Weiterführende Informationen

→ www.doersch.de
www.lesezirkel-welfen-verlag.de
www.lesezirkel-zeitspiegel.de
www.lesezirkel.com

Redaktion

Chef-Redakteur und V.i.S.d.P.: Martin Wetzel
 Telefon: +49 (0)77 24 - 94 000 03
 Email: redaktion@aha-magazine.com
 Anschrift: !Aha! Lifestyle-Magazin, Redaktion,
 Postfach 1407, 78106 St. Georgen
 OnLine: www.aha-magazine.com
www.online.aha-magazine.com

Daten

ISSN: 2190-7447, KOSTENLOSE Online- und E-Book-Ausgabe

Anzeigen

Sie sind ein verantwortungsbewusstes Unternehmen, bieten ökologisch, sozial und gesundheitlich einwandfreie Produkte bzw. kompetente & faire Leistungen an und möchten diese bzw. Ihr Unternehmen hier als eines von maximal 90 vorstellen? - !Aha! bietet einen deutlichen Mehrwert und positive Synergien für Anzeigen-Partner, die Öffentlichkeit und Umwelt!

Bei Interesse an einer Anzeigenschaltung in !Aha! steht Ihnen unser Anzeigenteam gerne zur Verfügung.

T: +49 (0)77 24 - 94 999 05
 Email: anzeigen@aha-magazine.com

Verlag, Impressum & Herausgeber

!Aha! Medien, Verlag und Dienstleistungen / Ute Wetzel
 78106 St. Georgen, Postfach 1407 - Deutschland
 Email: herausgeber@aha-magazine.com

Das ehrenamtliche Redaktionsteam von Band 01

Förderer
 Ehrenamtlich engagierte Menschen (privat, Wirtschaft, Organisationen, Medien und weiteren Bereichen)



Martin Wetzel
 Hrsg., V.i.S.d.P., CR, Mitinitiator
herausgeber@aha-magazine.com



Carola Hoffmann
 Redaktionsleitung
carola.hoffmann@aha-magazine.com



Wolfgang Ruske
 Vorstand des Fachbeirats, Mitinitiator
ruske@ruske-pr.de

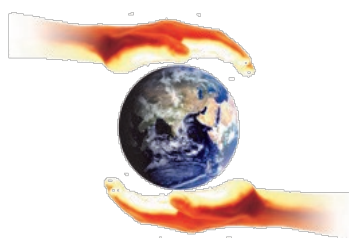
Experten
 Alle Lebensbereiche (Institutionen und Organisationen aus der Forschung, Wissenschaft, Wirtschaft, ...)



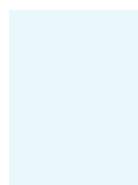
Tina Adomako
 Redakteurin



Hanna Hennigin
 Redakteurin



redaktion@aha-magazine.com



Ute Wetzel
 Redakteurin



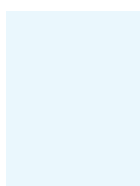
Thomas Dorner
 Redakteur/in



J.-P. Jachtmann
 Techn. Redaktion



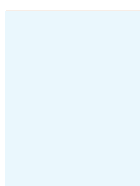
Thorsten Ewert
 Layout & Web



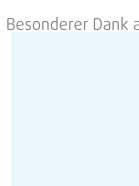
Vorname Name
 Datenbanken



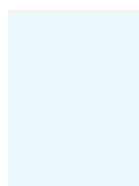
Tina Otte
 Bio & Fair-Trade



Harald Bier
 Recherche



Vorname Name
 Recherche



Michael Andre
 Recherche



Brigitte Kleinod
 Garten, Natur & Klima



Lilo Halbleib
 Backoffice

Hinweis: Name und Inhalt vom Magazin sind urheberrechtlich geschützt. Eine Vervielfältigung/Nutzung auch auszugsweise, gleich welcher Art ist nicht erlaubt!

Gastautoren dieser Ausgabe

Alfred Scheffeltmann	→ 144
A.S. Bubenstein	→ 133
Daniel Tigges	
Dr. Verena Sohns	→ 34
Elisa Rödl	→ 102
Ernst Frost	→ 108
Frank Büssenschütt	→ 143
gm	→ 54
Gregor Eibes	→ 64
Harald Bier	→ 49
Heiko Schmidt	→ 129, 130, 142
Karin Schmeiser	→ 56, 79, 88, 89, 90, 92, 94, 124, 125
Katharina Beck	→ 11
Michaela Mensch	→ 87, 140, 141
Nadine Kraft	→ 115
Pauline Blaszyk	→ 67, 82, 118
Peter Streiff	→ 59
Ricarda Schuller	→ 68, 69, 70
Stefan Martin	→ 40, 55, 57
Unbekannter Autor	→ 139 (Mexico)
Wolfgang Ruske	→ 44, 45, 102, 103, 108, 147
und weitere	→

Bildquellen:

- www.pixelio.de mit herzlichem Dank
- www.shutterstock.com, [inkl.](http://inkl.de) alle 4 Bilder der Titelseite
- www.istockphoto.com

Alle anderen Bilder/Grafiken entstammen unseren eigenen Ressourcen sowie den unserer redaktionellen Partner.



© Zaubervogel/pixelio

Besonderer Hinweis für jene, die gerne schreiben:

Sie recherchieren und/oder schreiben gerne? Dann bewerben Sie sich doch als ehrenamtliche/r Gastautor/in bei !Aha!

Am besten mal eine Leseprobe per Email schicken oder einen Link zu Ihrem Blog; Themenbereiche, die Ihnen liegen, benennen und Kontaktdaten mit beifügen - wir melden uns dann.

Alle zugesandten Beiträge unterliegen dem Datenschutz und werden ohne ausdrückliche Freigabe durch den Autor weder veröffentlicht noch an Dritte weitergegeben.

Weitere Informationen erhalten Interessierte per Email: redaktion@aha-magazine.com (Betreff: Gastautor).

Zum Dank

Alle Gastautoren werden dauerhaft unter www.Online.Aha-Magazine.com (-> Partner) mit vorgestellt. ←

Der „Jedermann-Bild/Grafik-Wettbewerb“ (fortlaufend)

Wir gratulieren herzlich den Preisträgern dieser Ausgabe:

1. Platz: Lena Reiner

www.menschenfotograf.in.de

→ S. 156 (+ 85)

Weitere Bildbeiträge sind auf Seite 124 und 125

Portrait zur Person: S. 145

**2. Platz: Konrad Wothe**

www.konrad-wothe.de

→ S. 67

**3. Platz: S. Jenal**

www.oezicomix.com

→ S. 113

**Weitere Informationen**

Der !Aha! Bild- & Grafikwettbewerb ist von Ausgabe zu Ausgabe fortlaufend. Zur Teilnahme eingeladen sind private und professionelle Fotografen und Grafiker, sowie Schulen. Alle Gewinner werden dauerhaft auf den Seiten von !Aha!-Online unter `Partner` mit vorgestellt.

Weitere Informationen erhalten Interessierte per Email: redaktion@aha-magazine.com
Betreff: Bild-/Grafik-Wettbewerb oder telefonisch unter 077 24 - 94 999 03.



© Markus Jürgens, www.pixelio.de

Bildspenden

Sie haben schöne Fotos - wir können sie vielleicht brauchen. Werden Sie Bild-Spender! Ihre Bilder werden ausschließlich im Rahmen von diesem und für dieses Magazin genutzt und nicht an Dritte weitergegeben - und vielleicht kommen Sie ja unter die ersten drei!

Alle Bildspender werden im Falle der Verwendung der Bilder mit ihrem Beitrag dauerhaft bei www.Online.Aha-Magazine.com (-> Partner) mit vorgestellt. ←

Zum Schluss noch eine Geschichte der nordamerikanischen Indianer (Autor unbekannt):

Der schwarze und der weiße Wolf.

Eines Abends saß ein Indianer-Großvater mit seinem Enkelsohn an einem prasselnden Lagerfeuer. Nach einer Weile sagte der Großvater:

„In meiner Brust leben 2 Wölfe, ein schwarzer und ein weißer Wolf.

Der schwarze Wolf ist selbstsüchtig, ignorant, erfüllt von Ungeduld und Ärger. Außerdem glaubt er, alles zu wissen, dadurch ist er nicht in der Lage, sich weiterzuentwickeln.

Der weiße Wolf hingegen hat eine liebevolle Orientierung in seinem Leben. Er hinterfragt sich selbst, seine Entscheidungen sowie die Dinge denen er begegnet und hegt Liebe und Mitgefühl für alles Lebendige um ihn herum und übernimmt für sein Tun und Nichttun die Verantwortung.“

Nach einer längeren Zeit des Schweigens fragte sein Enkelsohn:

„Großvater, aber wer ist denn nun der stärkere Wolf in deiner Brust?“

„Den, den ich füttere!“



© shutterstock

!Aha!

Das etwas andere Lifestyle-Magazin

Band 2: Nachhaltigkeit

Zusammenhänge

Anregungen

Lebensart

www.aha-magazine.com

Schwerpunktthema von Band 02:

NACHHALTIGKEIT

THEMENBEREICH

Thema

THEMENBEREICH

Thema

THEMENBEREICH

Thema

Voraussichtlicher Erscheinungstermin:

Ende 2017

