



1 Auflage 2005
© Karin Gschnitzer

Gestaltung:

stern  media
services for print- und online medien

Juliane Weyrer • www.sternmedia.at

Druck: Bubnik-Druck

Dieses Buch wurde auf chlorfrei gebleichtem Papier gedruckt.

Karin Gschnitzer

Wurzelwerk

Wegweiser in ein ökologisches Leben
in Österreich

Innehalten

Einleitung	7
Ich über mich	8
Warum ich dieses Buch geschrieben habe	9
1. Teil	
Grundlagen – Basiswissen für angehende Umsteiger	14
Biologische Anbaumethoden	15
Permakultur	16
Bio-Verbände	19
Bio-Kontrollstellen	23
Lebensstil – Nachhaltigkeit und die Kunst einfach zu leben	30
Allgemein	32
Flohmärkte	32
Secondhand-Läden	32
Containern	33
Upcycling	34
Körperpflege	34
Reinigungsmittel	36
Toilettenanlagen	37
Ökostrom	37
Tauschkreise	38
Kostnixläden	39
Mitfahrzentralen	39
Transportmittel	39
Ökojobs	40
Versteigerungen	40
Urbane Permakultur	40
Ernährung	41
Naturismus – zurück zur Natur	44
Freie Medien	46
Natürliche Empfängnisverhütung	47
Kleidung	48
Dies und Das	49
Wegbegleiter	50
Allgemeine	51
Klima	51
Gerechter Handel	51
Globalisierungskritik	51
Hanf	52
Politik	52
Ökologie	53
Bibliotheken	54
Gesundheit – auf dem Weg zur Heilwerdung	55
Heilwerdung	56
Bewusstsein – Vom Sein ins Tun	56
Wildpflanzen	57

Rohkost	59
Körpergefühl - Wege, den eigenen Körper zu spüren	77
Vegetarismus/Veganismus	78
Frische Luft	82
Wasser	83
Reinigung	84
Wahrnehmung	87
Schulung der Sinne	88
Übungen	88
2. Teil	
Praxis – Erfahrungen sammeln	93
WWOOF-Erfahrungen	94
Längerfristige Projekte	98
Praktika	99
Workcamps	101
Nationalparkeinsätze	102
Weitere mögliche Formen freiwilligen Engagements	104
Weiterbildung	105
Studiengänge (BOKU – Universität für Bodenkultur)	106
Natur und Wildnisschulen	106
Ausbildungen und Lehrgänge	107
Seminare, Vorträge, Kurse und Veranstaltungen	109
Verwirklichung eigener Projekte – kreative Ideen umsetzen	115
Projektbeispiele	116
Finanzierung	120
3. Teil	
Umsteigen, autark und frei – Wege zur Selbstversorgung in der Praxis	125
Land zur Selbstversorgung	127
Tipps zur Landsuche	128
Lebende Häuser	131
Förderungen und Finanzierung	131
Saat- und Pflanzengutvertriebe	133
Gemeinschaftsleben in Österreich	137
Möglichkeiten	138
Netzwerke	139
Adressen und Beschreibungen bestehender Projekte	139
Einfache Fertigkeiten	145
Ofenbau	146
Toilettenbau	146
Ökologische Unterkünfte bauen – Hüttenbau, Tipis, Dome, Yurten, Baumhäuser	146
Leder gerben	147
Naturpädagogik	148
Orte der Geburt – der Start ins Leben	149
Freies Lernen	151
Themenverwandte Einrichtungen	153

4. Teil	
Naturspiritualität	155
Unsere traditionellen Wurzeln: Mythen, Märchen, Sagen, Bräuche	156
Kultplätze in Österreich	161
Rituale und Zeremonien	161
Anhang	
Zeitschriften	164
Literaturliste	168
Danke	178
Nachwort	181
Ausblick	182



Einleitung

And um Mirach, Thalheim/Wels; Hannes Puschnig

Ich über mich



Mein Name ist Karin, seit dem vergangenen Jahr (während dem dieses Buch entstanden ist) nennen mich aber viele meiner Freunde schlicht Ka, was mir sehr recht ist, weil Ka gemeinsam mit positiven Veränderungen und wichtigen, lieb gewonnenen Menschen in mein Leben gekommen ist und für mich den Anbeginn eines neuen, willkommenen Lebensabschnitts symbolisiert.

Menschen, die mich sehr gut kennen, beschreiben mich gerne als chaotisch, furchtbar unordentlich, lustig und humorvoll, mutig und starrköpfig, geduldig, ruhig und gelassen, als kreativ und schaffend, bindungsscheu, verschlossen und hilfsbereit.

Ich wurde im Oktober 1981 in Hallein geboren und wuchs im Salzburger Land auf (was ich nicht immer zu schätzen wusste).

Bis zu meinem 20sten Lebensjahr besuchte ich eine Handwerksschule, wo ich 2000 die Gesellenprüfung zur Tischlerin bestand und 2001 maturierte.

Nach der Matura zog ich nach Spanien/Madrid, um dort einen freiwilligen sozialen Dienst zu leisten.

Nachdem mein Einsatz dort zu Ende war, zog es mich in den Süden Spaniens, wo ich ein einfaches Leben in und mit der Natur auf Biohöfen, in Kommunen und Gemeinschaften führte.

Im Oktober 2003 kehrte ich nach Österreich zurück, um dann bald für die Dauer eines Jahres, die Alternativ- und Ökoszene Österreichs zu erkunden. Das Ergebnis jenes Jahres ist dieses Buch.

Jetzt, da ich dieses Projekt abgeschlossen habe, tüftle ich an weiteren Plänen, aber dazu später...

Warum ich dieses Buch geschrieben habe

Was bisher geschah: Nachdem ich den Gesellenbrief zur Tischlerin in der Tasche, sowie die Matura trotz nervlicher Strapazen überstanden hatte, zog es mich erst mal ins sonnige Spanien.

Dort – weit entfernt vom heimischen Nest, aus dem ich immer hatte ausbrechen wollen – konnte ich endlich auf eigenen Beinen stehen, unabhängig und selbstständig werden, Verantwortung für mein Handeln übernehmen, Selbstbestimmung und –sicherheit *ent-wickeln*.

Dort – weit weg von einem Schulsystem, das mir vorgeschrieben hatte, was für mein Leben zu wissen von Bedeutung wäre und was nicht – konnte ich endlich eigene Erfahrungen machen, die Konsequenzen eigener Fehler tragen, selbst entscheiden was gut für mich war.

Ich begann also wirklich zu lernen...

Der Neuanfang in einem mir fremden Land, einer mir fremden Kultur, mit fremden Menschen in einer fremden Sprache machte es mir leicht aus alten Mustern auszuweichen, alte Gewohnheiten hinter mir zu lassen und mich Neuem zu öffnen: Ich schloss endlich wahre Freundschaften, erfuhr viel in sozialen Belangen, ich erlebte bedingungsloses Geben (viele Menschen müssen sehr viel Geduld mit mir gehabt haben...), ich lernte die Natur zu schätzen und ich erlebte Lebensweisen, die ganz anders waren, als Alles, das ich bisher gekannt hatte.

Das bloße Wissen darum, dass es Alternativen zu den mir bisher bekannten Lebensformen – die ich, ohne zu begreifen warum, als unbefriedigend empfunden hatte – überhaupt gab, stärkte meinen Lebenswillen.

Meine unbestimmbare Unzufriedenheit – ein diffuses Gefühl, das in Österreich nicht mehr wusste, als dass irgendetwas nicht so war, wie es sein sollte - wich nun immer häufiger einer freien, sorglosen Unbeschwertheit. Oft fühlte ich mich einfach nur glücklich.

In manchen Momenten empfand ich die Welt als so unglaublich schön, dass mir vor Rührung (etwas *rührte* sich in mir, wurde wachgerüttelt) die Tränen in die Augen stiegen. So ein Gefühl hatte ich nie zuvor gekannt.

Ich sollte zwei ereignisreiche Jahre im Süden verbringen, ehe es für mich an der Zeit war, wieder nach Österreich zurückzugehen. Ich kehrte schließlich heim.

Viel war geschehen und Österreich, das mir zuvor zu streng, zu kalt, kleinkariert, engstirnig, hoffnungslos bürokratisch, zu verschlossen und zu temperamentlos gewesen war, hatte jetzt etwas Warmes, Gemütliches, Sicheres für mich.

Alles war mir angenehm vertraut: Ich kannte die Sitten, Bräuche, die Kultur, die Straßen, die Regeln.

Es zog mich halt sozusagen zurück zu meinen Wurzeln.

Ich fühlte mich geborgen und willkommen, aber ich spürte auch, dass mich der Alltag in Österreich einzuholen drohte, wenn ich nicht bald einen Weg finden würde meine Art zu leben (einfach, naturverbunden, langsam, bunt, sozial) mit

anderen Menschen gemeinsam zu teilen. (Es ist kein schönes Gefühl immer als Einzige „anders“ zu sein.)

Ich wollte das, was ich aus der Ferne mitgenommen hatte nicht wieder aufgeben, denn vergessen können würde ich es ja ohnehin nicht.

Also beschloss ich für die Dauer eines Jahres (von Mai 2004 bis Mai 2005) einen Ökoführer für Österreich auszuarbeiten. Diese Tätigkeit würde mir selbst neue Wege erschließen, ich würde Menschen mit ähnlichen Interessen kennen lernen und anderen würde ich mit dem Buch die Suche nach Adressen vereinfachen können.

Um einen Einblick in die Österreichische „Alternativ- und Ökoszene“ zu bekommen, wollte ich innerhalb Österreichs herumreisen, Gemeinschaften, Biohöfe und Projekte besuchen und mich mit gleich oder ähnlich Gesinnten treffen.

Für die Finanzierung des Projektes wollte ich EU-Gelder beantragen.

Und – ich kann es selber noch kaum glauben – es hat alles gut geklappt. Das Ergebnis meiner Tätigkeit des vergangenen Jahres haltet ihr in den Händen.

Eigentlich hätte dieses Buch ein recht sachliches werden sollen, da sich aber gleichzeitig mit Projektbeginn mein Leben zu verändern begann und das alles so natürlich ineinander griff, eines ganz selbstverständlich zum nächsten führte, war es mir unmöglich, nicht auch viel Persönliches miteinfließen zu lassen.

Dieser Ökoführer ist bestimmt schräg. Er ist so unkonventionell wie unprofessionell. Ehrlich und offen. Und es steckt viel Herz drinnen.

Und es gibt einen Grund dafür, dass du diesen Leitfaden jetzt in deinen Händen hältst, auf welchem Weg er dir auch zu dir gekommen sein mag.

Er enthält zahlreiche Tipps, Hinweise, Anleitungen und Informationen, die dich einem natürlichen, einfachen, zufriedenen und bewussten Dasein näher bringen wollen.

Er fordert allerdings auch ein ordentliches Maß kritischer Selbstbeobachtung von dir (ich weiß das nur zu gut...) und vor allem die Bereitschaft, destruktive Gewohnheiten abzulegen.

Wenn du also bereit dazu bist, dich auf positive Veränderungen einzulassen, dann hoffe ich, dass du in diesem Buch fündig wirst und einige Infos für dich herausziehen und verwerten werden kannst.

Viel Spaß beim Lesen,

eure



„Blüten“, Verena Sommerauer

**Aus der Natur heraus in die Natur hinein geboren
Durch die Erde über die Erde gelehrt
Um mit der Welt die Welt zu leben**

Die Große Gaia Griechenlands, Indiens schwarze Göttin Kali, die keltische Urmutter Danu, die Mayagöttin Mam, die ägyptische Königin Isis – sie alle sind Gesichter einer Urkraft. Überlieferungen dieser vielgestaltigen Urkraft finden sich in fast allen Regionen der Welt und sie alle entstammen einem **Ur-sprung**: sie entspringen Mutter Natur.

Sie ist die Mutter der Schöpfung, die Herrin aller Elemente.

Sie ist Erde, Wasser, Feuer, Luft.

Sie ist der Boden, auf dem wir gehen, die Luft, die wir atmen, das Wasser, das wir trinken und das Feuer, das in uns brennt.

Mutter Natur hat unzählige Gestalten: Jeder Körper, jeder Gegenstand, alles, das uns umgibt, alles, das wir umgeben, ist die Gestalt von Mutter Natur.

Wir sind die Gestalt von Mutter Natur.

Wir wurden von unseren Müttern geboren und sie wurden von ihren Müttern geboren und diese von den ihren.

Und wir alle wurden geboren durch die unendliche Fruchtbarkeit von Mutter Natur.

Unsere Mütter und Väter sind Mutter Natur.

Wir sind Mutter Natur.

Das Zirpen der Grillen ist Mutter Natur, der Geruch von würziger Walderde ist Mutter Natur, das Gefühl von schmelzenden Schneeflocken auf der Haut ist Mutter Natur, der Geschmack von frisch gepflückten Ribiseln auf der Zunge ist Mutter Natur, die schwarze Dunkelheit einer Neumondnacht.

Sie ist Lachen und Schreien und Heulen und Grölen und Grunzen und Glucksen und Jaulen und Jauchzen und Stampfen.

Sie ist Glück und Schmerz und Freude und Trauer und Leid und Lust.

Sie ist der Planet auf dem wir leben: sie ist die Erde.

Sie nährt uns mit ihren Früchten und ihre Wasser stillen unseren Durst. Sie schenkt uns - ihren Kindern - das Licht der Sonne, das uns wärmt, sie schickt uns den Regen, der Leben spendet. Sie gibt uns Alles, dessen wir bedürfen, mit ihren Bäumen und Steinen können wir uns Unterkünfte bauen, mit ihrem Feuer diese beheizen.

Sie ist ein großes, in sich geschlossenes System, ein faszinierender Kreislauf von Zyklen und Rhythmen, die sich gegenseitig aufrechterhalten, ein großes Ganzes und auch wir sind trotz unseren technischen Errungenschaften ein Teil dieses großen Ganzen, denn selbst der modernste Computer und das schnellste Auto wurden letztlich aus den Rohstoffen der Natur geschaffen.

Schaden wir der Erde, schaden wir also auch uns selbst, denn die Erde hat - genauso wie der Mensch in seiner Einheit aus Körper, Geist und Seele - ihre Grenzen. Wie der Mensch ist sie äußerst belastbar und zeigt selbst in schwierigen Situationen einen starken Willen zum Leben, doch wie auch wir erkrankt sie durch zu hohe Belastungen. Erkrankt die Erde, so erkrankt auch der Mensch.

Die Erde will und kann allen Menschen ein Zuhause von überwältigender Schönheit sein, dass die Güte(r) der Erde so ungerecht aufgeteilt sind, das ist das Werk des Menschen.

Und so richtig glücklich scheint niemand damit zu werden, weder wir, die wir Massen von Rohstoffen verbrauchen, noch die, die kaum genug haben, um ihre Grundbedürfnisse zu decken:

Während in jenen Ländern, in denen die Menschen arm an materiellen Dingen sind, die Menschen verhungern, fressen sich die anderen fett, um ihren Hunger nach Leben zu befriedigen.

Sie häufen Unmengen an Dingen an, an denen sie keine rechte Freude haben, um sich von der Tatsache abzulenken, dass sie arm sind an Genuss und Lebenslust.

Sie lassen sich vom Fernsehen **unter-halten**, identifizieren sich mit den Abenteuern der Fernsehleute, weil sie sich durch zwanghaftes Plänemachen verschlossen haben für die Überraschungen des Lebens. Sie beglotzen das Leben künstlicher Existenzen, statt ihr eigenes zu leben.

Sie verplanen alles, weil sie die Fähigkeit verloren haben den Moment zu leben.

Sie berauschen sich mit Alkohol, machen Heilpflanzen zu ihren Drogen, missbrauchen selbst ihre Nahrung und Sexualität, betäuben sich, verkralten sich in ihre Süchte, weil sie Angst haben sich fallen zu lassen.

Wenn wir die Zyklen und Regeln der Natur ignorieren, wenn wir statt mit der Natur gegen sie agieren, dann dürfen wir uns nicht wundern, wenn sie darauf mit Klimaveränderung, Gletscherschmelze und Wasserknappheit reagiert, wenn die Resultate das Ozonloch, Hochwasserkatastrophen und BSE sind.

Der einzige zukunftsfähige Weg ist der Weg zurück zur Natur. Ungläubig schockiert zu staunen über die Resultate unserer Dekadenz, das ist, als ob wir die Saat sähen und dann überrascht sind, wenn sie aufgeht.

Überraschen uns die (scheinbar) zunehmenden Umweltkatastrophen wirklich noch? Sind wir uns der Konsequenzen unseres Handelns tatsächlich so wenig bewusst?

Die Erde wird sich weiterhin gegen uns wehren, wenn wir nicht damit aufhören uns gegen sie zu richten. Da hilft alles Spenden nichts.

Ob wir zu diesem Zweck in die Vergangenheit zurückkehren müssen oder können, in der es noch keine Autos und Flugzeuge gab, sei dahingestellt. Sicher ist, dass es allein an uns liegt, wie wir mit unserem technischen Wissen umgehen, ob wir es missbrauchen, ob wir die Erde und damit uns selbst zerstören oder ob wir es bewusst nützen und einsetzen und der Verpflichtung nachkommen, mit der wir in diese Erde hineingeboren wurden, sie zu schützen und zu pflegen und unseren Kindern und Kindeskindern eine lebenswerte Umwelt zu hinterlassen.

Die Erde ist nicht unser Besitz. Es gibt keine Parzelle Grund, kein Stück Land, keinen Meter Boden, im Grunde nichts, das wir je besitzen können.

Wenn wir uns daran erinnern, die Geschenke und Gaben der Erde in Dankbarkeit zu schätzen, wenn wir uns selbst annehmen und uns Gutes tun, wenn wir uns besinnen und uns Zeit nehmen für die wirklich wichtigen Dinge im Leben - wie das Prickeln des kalten Seewassers auf der Haut an einem heißen Sommertag, den süßen Geschmack frischer Erdbeeren, ein gemütliches Zusammensein mit Freunden, das tiefe Einatmen der klaren Luft nach einem Regentag, ein Lagerfeuer in einer sternenklaren Nacht - dann lösen sich einige unserer Probleme ohnehin von selbst....

Geh in dich hinein – spring aus dir heraus!

1. Teil

Grundlagen – Basiswissen für angehende Umsteiger



Im diesem Kapitel möchte ich euch kurz einen Überblick über verschiedene Begriffe aus der ökologischen Landwirtschaft geben, da diese auch in der Praxis immer wieder auftauchen.

Biologische Anbaumethoden

Österreich hat mit 12.9% den größten Anteil an biologisch bewirtschafteter Fläche innerhalb Europas (gemessen an der gesamten agrarischen Nutzfläche).

Trotzdem hat die **biologische Landwirtschaft** heute leider immer noch den Status des Ungewöhnlichen, sie ist die Ausnahme der Regel, ist etwas *Be-sonderes*, das sich *ab-sondert* von der breiten Masse der „herkömmlichen“, konventionellen Landwirtschaft.

Die **industrielle Landwirtschaft** dagegen entspricht der Konvention, sie wird als normal, als alltäglich, gewöhnlich empfunden und nach ihren Maßstäben orientieren sich unsere Ansprüche, richten sich unsere Ansichten darüber, was angemessen, angebracht, was Norm ist.

Dabei sollte es sich doch eigentlich umgekehrt verhalten, schließlich ist die biologische Landwirtschaft auch die, die bis zum zweiten Weltkrieg ausschließlich praktiziert wurde. Davor gab es noch gar keine chemisch-synthetischen Pflanzenschutzmittel, die zum Einsatz hätten kommen können.

Die biologische Landwirtschaft entspricht der Tradition am ehesten, wohingegen der **konventionelle Landbau** ja erst seit wenigen Jahrzehnten überhaupt existiert, also eine sehr junge Form der Landnutzung ist, die innerhalb dieser kurzen Zeit schon viel Schaden angerichtet hat...

Grundprinzipien des Biologischen/Ökologischen Landbaus

Die Biolandwirtschaft ist eine sanftere, umweltgerechtere, sozial- und gesundheitsverträgliche Form der Landbewirtschaftung.

Ihr Leitgedanke ist das Wirtschaften im Einklang mit der Natur innerhalb natürlicher Lebensprozesse und Stoffkreisläufe.

Ihr Anliegen ist neben der Erzeugung naturbelassener, gesunder Lebensmittel auch die Schonung, Erhaltung und Wiederherstellung einer gesunden, lebenswerten Umwelt.

Sie will die natürliche Ordnung möglichst beibehalten, indem sie

- *auf chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel und leicht lösliche mineralische Düngemitteln verzichtet*
- *die Bodenfruchtbarkeit durch schonende Bearbeitung erhält*
- *natürliche Selbstheilungsprozesse und Regulationsmechanismen in intakten Ökosystemen fördert*
- *auf den Einsatz von Gentechnik verzichtet*
- *das Grundwasser und das Klima schont*
- *weniger Energie und Rohstoffe verbraucht als die konventionelle Landwirtschaft*
- *Tiere artgerechter hält als die konventionelle Landwirtschaft*

Die biologische Landwirtschaft wurde in unseren Breiten stark von zwei Persönlichkeiten geprägt:

Der österreichische Anthroposoph Dr. Rudolf Steiner hat 1924 erstmals in einem Vortrag die **biologisch-dynamische** Wirtschaftsweise begründet.

Der Schweizer Dr. Hans Müller rief nach dem zweiten Weltkrieg die **organisch-biologische** Wirtschaftsweise ins Leben, um gegen die Abhängigkeit der Betriebe von zugekauften Betriebsmitteln anzukommen.

Der Organisch-biologische Landbau

lehnt Pestizide und Kunstdünger selbstverständlich ab, beschäftigt sich vor allem mit der Gesundheit des Bodens, zielt in seinen Maßnahmen auf die Erhaltung und Vermehrung der Bodenfruchtbarkeit, stützt sich auf Kompostierung und organische Düngemittel zur Verbesserung des Humus.

Der biologisch-dynamische Landbau

bezieht die Wirkung kosmischer Kräfte (griech. Dynamis = Kraft) in die Wahl von Saat-, Pflanz- und Ernteterminen mit ein, berücksichtigt Mond- und Planeten-Rhythmen, bedient sich der Herstellung und Anwendung verschiedener Düngepreparate zur Bewirtschaftung.

Durch ihren Begründer Dr. Rudolf Steiner hat die Anthroposophie in Österreich eine lange Geschichte. (Waldorfschulen stützen sich ebenfalls auf die Lehre Steiners.)

Der biologisch-dynamische Landbau hat in Österreich im Demeter-Verband seine Vertretung gefunden (siehe Bio-Verbände).

Permakultur

Permakultur ist nicht nur eine biologische Anbaumethode, sondern eine Entwurfsmethode, die sich an natürlichen Ökosystemen orientiert. Als Begründer dieses Begriffs und Vater der Permakultur gilt der Australier Bill Mollison. Seine Denk-, Lebens-, Wirtschafts- und Entwicklungsansätze fanden bald Begeisterung und wurden weltweit aufgegriffen.

Permakultur (von permanent agriculture) nimmt sich die Natur als Vorbild, indem sie die Funktionsweisen natürlicher nachhaltiger Ökosysteme beobachtet und infolge dessen zukunftsförderlich nutzt oder nachahmt.

Der bewussten Wahrnehmung von Zusammenhängen und Kreisläufen folgen kreative, effiziente Gestaltungsideen.

Ein Grundprinzip der Permakultur besagt zB., dass **jedes Element eines Systems mehrere Funktionen** erfüllen soll, um vielseitige Einsetzbarkeit und optimale Nutzung zu gewährleisten.

ZB. Eine Brombeerhecke ist räumliches Gestaltungselement, schützt vor unerwünschten Einblicken und Zutritten, vor Wind und Lärm, sie spendet Schatten, Blüten, Duft und Früchte, sie bietet Tieren Lebensplatz, u.v.a.

Wichtige Funktionen werden von mehreren Elementen getragen, um die dauer-

hafte Stabilität eines Systems zu gewährleisten und die Fehleranfälligkeit zu minimieren. ZB. Eine lebenswichtige Funktion ist die Nahrungsbeschaffung. Um die Beschaffung qualitativer Nahrung zu sichern, kann mensch, anstatt sich nur auf den Supermarkt zu verlassen, möglichst vielfältigen Eigenanbau betreiben (Tomaten am Fensterbrett zu ziehen ist wenig Aufwand und jedem möglich). Nahrungsmittel von Biobauern aus der Umgebung zu beziehen stärkt außerdem die regionale Selbstversorgung.

Eine weitere Möglichkeit ist, einem Tauschkreis beizutreten und Talente/Fähigkeiten gegen landwirtschaftliche Erzeugnisse einzutauschen.

Eine andere Möglichkeit wäre, an einer Kooperative teilzunehmen.

Die Elemente eines Systems stehen miteinander in Wechselwirkung, um einander optimal zu unterstützen.

ZB. Es gibt zahlreiche Pflanzen, die in einer Symbiose durch die Wurzeln Stoffe austauschen und dadurch kräftiger und widerstandsfähiger werden, als sie das in einer Monokultur für sich sein könnten.

Die Förderung der Artenvielfalt wirkt sich erwiesenermaßen positiv auf alle Arten von Lebewesen aus. ZB. Die Steigerung der Nutzpflanzenvielfalt erhöht die Erntesicherheit und wirkt resistenzsteigernd.

Effiziente Energienutzung zielt darauf hin, Systeme zu entwickeln, die sich möglichst selbst (ohne Zutun von außen) aufrechterhalten, also auf maximalen Ertrag bei minimalem Aufwand. ZB. Es ist effizienter feuchtigkeitsliebende Pflanzen an einer feuchten Stelle zu setzen, als sie in trockenem Boden zu pflanzen, wo sie dann regelmäßig bewässert werden müssen.

Permakultur ist einfach, nachhaltig und naturnah. Sie reduziert auf das Wesentliche und fordert einen achtungsvollen, partnerschaftlichen, sanften Umgang aller Wesen eines Ökosystems miteinander.

Auch in Österreich blüht die Permakultur auf. Der bekannteste Permakulturist Österreichs ist der Lungauer „Agrar-Rebell“ **Sepp Holzer**, der mit seinen unkonventionellen Anbaumethoden immer wieder für Schlagzeilen sorgt.

Sein Hof ist ein beliebtes Besichtigungsziel (was ihm einige Neider einbringt).

Menschlich mag von ihm gehalten werden was will, dass er ein wandelndes Lexikon an Informationen ist, ist allerdings gewiss.

Ökodorf Krameterhof

Sepp und Veronika Holzer

Keusching 13, 5591 Ramingstein im Lungau

Tel./Fax 06475-239

@ krameterhof@aon.at, www.krameterhof.at

Eine weitere österreichische Permakulturgröße ist der Steirer **Joe Polaischer**. Er lebt mittlerweile in Neuseeland auf seiner recht bekannten Rainbow Valley Farm, hält aber immer noch Vorträge in Österreich. Die Termine findest du im Internet (mittels Suchmaschine) oder zB.. bei Permakultur Austria.

Adressen über Permakulturnetzwerke und –kontakte findest du im Anhang.

Permakultur- Inforunde

Infos über Selbstversorgung, Permakultur, Tauschkreise, Gemeinschaften, Aktuelles zu Keimblatt Ökodorf, bioveganes Wirtschaften, Bio-Sammelbestellungen, etc ...

Jeden 1. Mittwoch im Monat, 18:00 im WUK, Währingerstr. 59/Stiege 5, im Hof hinten rechts, 1090 Wien, Anmeldung nicht notwendig.

@ ronny.wytek@gmx.at, ron.public@gmx.at

Permakultur-Mittagstreff

Jeden 1. Mittwoch im Monat, 12:00, nach Tel. Anmeldung bei Gerald Bauer
Tel. 0676/956 80 89 im „Croq Monsier – Cevapcici Grill“,
Hernalser Gürtel 39, 1170 Wien

WWOOF-Sprechtage

Jeden 2. Mittwoch im Monat 13:30-18:00 und Do 10:00-13:00. Info: WWOOF Österreich, Hildegard Gottlieb, Langeegg 155, 8511 St. Stefan ob Stainz,
Tel./Fax. 034 63/822 70, 0676/505 16 39,

@ wwoof.welcome@telering.at, www.wwoof.welcome.at

Permakultur Austria

c/o Institut für Bodenforschung der Boku-Wien

Gregor-Mendel-Str. 33, 1180 Wien

Tel. 02/232-772 44, Handy 0676/956 80 89, Fax: 02/232-771 70

@ perma@mail.boku.ac.at, www.websuxxess.com/permakultur

Permakultur Austria, Büro und Vereinslokal

Obfrau Susanne Deimel

Sapphogasse 20/1, 1100 Wien

Tel. 01/913 83 13, Handy 0664/505 59 03

@ buero@permakultur.net, susanne.deimel@gmx.at, www.permakultur.net

Permakultur Akademie Österreich

Inzersdorf ob der Traisen 10-11, 3130 Herzogenburg

Tel./Fax. 027 82/826-36

@ www.permakultur-akademie.at/gg, www.permakultur.net

sowie Ing. Gerhard Bauer und Dr. Marlies Ortner

Herbersdorf 17, 8510 Stainz • Tel. 034 63/43 84 Fax 034 63/43 84-13

@ sunshine@therapiegarten.at, www.therapiegarten.at, www.permakultur.at

BioVegan – Biologisch-Veganes Netzwerk für Garten- und Landbau

Altenmarkt 95, 8333 Riegersburg

Tel. 0676/92214 33, Fax 0676/92214 34

@ dialog@biovegan.org, www.biovegan.org

Permanetz

@ info@permanetz.at

Den kurz in die Permakultur einführenden Artikel „**Permakultur – Was ist das?**“ von Ronny Wytek findet ihr unter www.biovegan.org/ausgabe_8.html

International:

www.seedballs.com

schöne Website orientiert an dem japanischen Großmeister der „Nichts-tun-Landwirtschaft“ Masanobu Fukuoka

Bioverbände

Die meisten Biobetriebe, die (zum Teil) von der Vermarktung ihrer Erzeugnisse leben, sind Mitglieder bei einem Bioverband.

Die Aufgabe eines Verbandes ist es, die biologische Wirtschaftsweise zu fördern und zu unterstützen.

Der Verband soll seinen Mitgliedern den Vertrieb durch Werbemaßnahmen erleichtern und allgemein die Interessensvertretung nach außen ermöglichen.

Zusätzlich dient er der Vernetzung und dem Erfahrungsaustausch untereinander.

Die Verbände legen auch Anbau Richtlinien für ihre Mitglieder fest, die meistens strenger sind als die Regelungen der EU-Verordnung diesbezüglich, dh. in einigen Punkten über die Mindestvorschriften hinausgehen.

Diese Verbandsrichtlinien werden von unabhängigen Kontrollstellen optional kontrolliert.

Dachverbände

Bio Austria – Netzwerk der österreichischen Biobäuerinnen und Biobauern

@ www.bio-austria.at



Seit dem 1.1. 2005 haben sich alle österreichischen Bioverbände zu einem gemeinsamen Verband – Bio Austria – vereint, wobei die einzelnen Verbände innerhalb dieses Verbandes erhalten bleiben. Die bisherigen Dachverbände (Arge Biol-Landbau und ÖIG) und der Bio Ernte Austria Bundesverband gehen in die Netzwerkorganisation Bio Austria über. Auf Landesebene bleiben die bisherigen Verbände bestehen, sind aber Teil des Netzwerkes.

Ziele:

- *Ein sicherer Absatz aller österreichischen Bio-Lebensmittel mit entsprechendem Preisaufschlag.*
- *8% Marktanteil im Lebensmittelhandel (2008)*
- *Der Anteil der österreichischen Biobauern bleibt weiterhin im europäischen Spitzenfeld*
- *Ein gemeinsames Bio-Erkennungszeichen mit hohem Bekanntheitsgrad*
- *Der Biolandbau wird Leitbild der österreichischen Landwirtschaft.*

Bioverbände



**Demeter – biologisch-dynamische
Landwirtschaft**
@ www.demeter.at

- *Der älteste ökologische Anbauverband beruht auf dem Gedankengut des Geisteswissenschaftlers Rudolf Steiner. Neben der Schonung natürlicher Ressourcen ist auch die Förderung des Zusammenwirkens von kosmischen und irdischen Kräften wichtig.*
- *Produkte: Lebensmittel und Kosmetika.*
- *Richtlinien: Verbot von Agrarchemie, artgerechte Tierhaltung, Futtermittel aus eigenem Anbau*

Freiland – Verband für ökologisch-tiergerechte Nutztierhaltung und gesunde Ernährung

@ www.freiland.or.at



- *Tierhaltungsspezialist der Biologischen Landwirtschaft*
- *Produkte: Fleischprodukte, Eier über Hauszustellung und Naturkostfachhandel im Wiener Raum*
- *Richtlinien: beste Tierhaltung nach strengen Kriterien (Laufstallhaltung in Kleingruppen, jederzeitige Auslaufmöglichkeit, kurze Transportwege, ...)*

ORBI – Förderungsgemeinschaft für gesundes Bauerntum

@ www.orbi.or.at



- *Pioniergruppe des organisch-biologischen Landbaus*
- *Praktiziert die Landbaumethode nach Müller-Rusch, die größten Wert auf die Verlebendigung und Gesunderhaltung des Bodens legt.*
- *Ziel: Verständigung von Land und Stadt*
- *Produkte: Lebensmittel*
- *Richtlinien: Verbot von Agrarchemie, auf Kreislaufwirtschaft bedacht*

B I O Biolandwirtschaft Ennstal
LANDWIRTSCHAFT @ www.bioland-ennstal.at



- Wurde als regionale Initiative im steirischen Ennstal gegründet
- Vorherrschend Viehwirtschaft, auch Urlaub am Bauernhof
- Produkte: hauptsächlich Fleisch und Milchprodukte, die über Großabnehmer, ab Hof oder über regionale Gewerbebetriebe vertrieben werden.

BAF – Verein der biologisch wirtschaftenden Ackerbaubetriebe

@ www.bioackerfrucht.at



- Regionaler Zusammenschluss von 12 größeren Ackerbaubetrieben des Weinviertels, Waldviertels und Oberösterreichs.
- Effizientere Gestaltung der Produktion durch Maßnahmen wie Maschinen-, Lagerungsgemeinschaft, Arbeitsteilung
- Ziel: Neue Märkte für bäuerliche Produkte erschließen.

Hofmarke Bioverband

@ www.hofmarke.at



- Vorwiegend oberösterreichische Bauern
- Ziel: Produkte aus der Region verarbeiten und vermarkten
- Vermarktungswege: Ab Hof Verkauf, regionale Bioläden, Bio-Bauernmärkte, Hauszusteller, Gastronomie

Bioverband ERDE&SAAT

@ www.erde-saat.at



- Wurde als bäuerliche Selbsthilfeeinrichtung gegründet
- Ziele: Aufbau von gemeinschaftlich organisierten Verarbeitungseinrichtungen, Zusammenarbeit mit gewerblichen Partnern, Aufbau einer Bio-Fachbranche, Erhalt der bäuerlichen Landwirtschaft

KOPRA – Konsumenten – Produzenten - Arbeitsgemeinschaft

@ www.laendle.at/bio



- Sitz in Vorarlberg. Die meisten KOPRA-Betriebe sind Bergbauernhöfe.
- Aufgabe: Sicherung der Existenz von Bergbauern durch faire Preise für hochwertige Produkte.
- Leitgedanke: Tierschutz
- Vermarktung: Direkt und Belieferung von Großabnehmern.

Ökowitz – Informationsservice für Bauern und Konsumenten

@ www.oekoland.at/loekowitz



- Schwerpunkt: Information, Öffentlichkeitsarbeit, Bildungsveranstaltungen.

Arche Noah – Gesellschaft zur Erhaltung und Verbreitung der Kulturpflanzenvielfalt

@ www.arche-noah.at

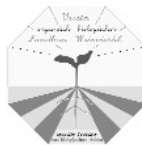


ARCHE NOAH

- Aufgabe: Saatgut alter Sorten sammeln, vermehren, weitergeben.
- Aktivitäten: ständige Erweiterung des Sortiments, Anbau zur Samengewinnung, Beschreibung und Forschung, Öffentlichkeits- und Bildungsarbeit, Sortenberatung und –vermittlung.
- Betreiben eines barocken Schaugartens.

Verein organisch-biologischer Landbau Weinviertel

@ www.oekoland.at/kettler



- Hauptanbaugebiet: Vom Nordwesten Niederösterreichs bis hin zum Marchfeld
- Strenges Kontrollsystem: Zusätzlich zur Überprüfung der Arbeitsweise Durchführung einer Rückstandsanalyse zur Ortung von Umwelteinflüssen.
- Produkte: hauptsächlich Getreide, Hülsenfrüchte, Wein.

Bio-Kontrollstellen

Der Biobetrieb wird mindestens einmal jährlich von einer unabhängigen Kontrollstelle, die der Aufsicht der Lebensmittelbehörde unterliegt, kontrolliert. Diese Kontrollstellen sind unabhängig von denen der Bioverbände.

In Österreich sind folgende Stellen als Kontrollstellen zugelassen:



ABG, Austria Bio Garantie – Gesellschaft zur Kontrolle der Echtheit biologischer Produkte GmbH (AT-N-01-BIO)

Zentrale: Königsbrunnerstraße 8, 2202 Enzersfeld
Tel. 02262-672212; Fax 02262-674143

@ nw@abg.at, www.abg.at

Koordination Süd-Ost

Kochergasse 15, 8081 Heiligenkreuz/Waasen
Tel. 031 19/51 51 Fax 031 19/515 14

@ so@abg.at

BIOS, Biokontrollservice Österreich (AT-O-01-BIO)



Feyregg 39, 4552 Wartberg

Tel. 075 87/71 78 14 Fax 075 87/71 78 11

@ office@bios-kontrolle.at, www.bios-kontrolle.at

LACON (AT-O-02-BIO) – Privatinstitut für Qualitätssicherung und Zertifizierung ökologisch erzeugter Lebensmittel GmbH



4122 Arnreit 13 • Tel. 072 82/77 11 Fax 072 82/771 14

@ lacon-pruefinstitut@aon.at, www.lacon-institut.com

Deutschland: Lacon GmbH, Deutschland, Weingartenstr. 15,

D-77654 Offenburg, Tel. +49/78 19 19 73 - 30, Fax DW -50

@ lacon@lacon-institut.com

SLK, Salzburger Landwirtschaftliche Kontrolle GesmbH (AT-S-01-BIO)



Maria-Cebotari-Straße 3, 5020 Salzburg

Tel. 0662/64 94 83-0 Fax 0662/64 94 83-19

@ office@slk.at, www.slk.at



BIKO, Verband Kontrollservice Tirol (AT-T-01-BIO)

Service – Kontrolle – Sicherheit

Brixner Straße 1, 6020 Innsbruck

Tel. 05/92 92-3100 Fax 05/92 92-3199

@ biko@lk-tirol.at, www.biko-tirol.at



LVA, Lebensmittelversuchsanstalt (AT-W-01-BIO)

Blaasstraße 29, 1190 Wien

Tel. 01/368 85 55 Fax 01/368 85 55-20

@ rh@lva.co.at, www.lva.co.at



SGS, Austria Controll & Co GesmbH (AT-W-02-BIO)

Johannesgasse 14, 1015 Wien

Tel. 01/512 25 67 Fax 01/512 25 67-9

@ sgs-austria@sgs.com, www.sgsaustria.at

Auch das Umweltbundesamt bietet

- Beschreibungen der Verbände
- Infos, Erhebungen, Daten zum Thema Umwelt
- Die Bio-Verordnung zum downloaden

<http://www.umweltbundesamt.at>

Was der Erde gut tut, tut dem Menschen gut

Die Art und Weise wie wir Land bewirtschaften (lassen) oder wie wir uns ernähren hat nicht nur Auswirkungen auf materieller Ebene, sondern auch auf unser Denken, Fühlen und unsere spirituelle Entwicklung. Nahrungsmittel sollen Körper, Geist und Seele nähren. **Lebensmittel sollen lebendig sein.**

Obst und Gemüse aus Bio-Anbau ist lebendiger als industriell gezogenes, noch mehr Leben strahlen frisch gepflückte Pflanzen ab und die meiste Lebenskraft haben und geben Wildkräuter und -früchte.

Diese Lebensstrahlung hat eine ordnende Wirkung auf allen Ebenen menschlichen Lebens, lässt uns höher schwingen, was sich wiederum positiv auf unser Umfeld auswirkt und so fort...

Anders gesagt: Widerstandsfähige, nährstoffreiche Pflanzen sind gut für Leib, Geist und Seele.

So schmecken biologische Lebensmittel besser und enthalten deutlich mehr Vitamine und Mineralstoffe, zeigen höhere Trockenmassegehalte, sowie bessere Haltbarkeit. Sie sind also nicht nur geschmackvoller, sondern erhöhen auch das Wohlbefinden. Damit tut mensch sich selbst, dem Boden, Wasser, der Pflanzen- und Tierwelt - kurz Mutter Erde in ihrer Gesamtheit etwas Gutes.

Leider werden der Pharma- sowie der Agrarmarkt (und nicht nur diese...) von multinationalen Konzernen beherrscht, die uns in Abhängigkeit halten und so mit uns Geld machen wollen, und dabei wollen sie uns auch noch glauben machen, es ginge ihnen um die Beseitigung von Hunger und Krankheit. In Wahrheit geht es wohl eher darum, dass sich die einen auf Kosten der anderen bereichern, auf Kosten anderer Menschen, auf Kosten der folgenden Generationen, auf Kosten der Tiere, der Pflanzen, auf Kosten der Natur. Sie leben von unseren Ängsten, locken uns mit Sicherheit und Kontrolle und füttern dabei unsere Unsicherheit, weil sie uns dazu bringen, unser Leben aus unseren Händen zu geben und es „Fachleuten“ anzuvertrauen.

Die industrielle Landwirtschaft ist gewalttätig. Sie vergewaltigt Mutter Erde, sie ist brutal gegenüber Tieren, gegenüber Natur und Landschaft.

Die Grausamkeit, mit der (in der Massentierhaltung) Tiere gequält werden, ist unvorstellbar und letztlich leiden wir selbst an den Schmerzen, die wir den Tieren zufügen, was spätestens seit der BSE-Krise nicht zu leugnen ist.

Immer wieder werden Rückstände verbotener Hormone, die zur Mastbeschleunigung verwendet werden, im Fleisch entdeckt.

Diese können zu einer Störung des Hormonhaushalts, Gebärmutter- und Hodenkrebs führen.

Tranquilizer, die den Bewegungsdrang der Tiere reduzieren sollen, können die Fahrtüchtigkeit einschränken, zu Krämpfen der Nackenmuskulatur und Parkinsonismus führen.

Die Fleischproduktion verschlingt außerdem zu viel fossile Energie und unser Fleischkonsum ist eine der Hauptursachen für den Welthunger, da Nutztiere Massen an Rohstoffen und Fläche verbrauchen.

Krafftutter, das wir üblicherweise aus der "dritten Welt" erhalten, die wir dadurch in den Hunger drängen, ist häufig von Schimmelpilzen befallen, die in die Milch übergehen, die dann Leber-, Wachstumsstörungen, Blutveränderungen, Nierenschäden, hormonelle Störungen, Schädigungen der Erbstruktur und Krebs verursachen kann.

Da den Tieren Antibiotika verabreicht werden und wir diese über die Nahrung aufnehmen, gewöhnen sich unsere Körper daran und bei vielen Menschen wirken Antibiotika gar nicht mehr (ganz davon abgesehen, dass Antibiotika an sich schon sehr umstritten sind...).

Die Lösung des Problems muss nicht der völlige Verzicht auf Fleisch sein, sondern weniger und dafür besseres, qualitativ hochwertiges Fleisch aus artgerechter Haltung zu essen.

Wenn wir aber als Verbraucher im Supermarkt die Ethik im Sonderangebot kaufen, sind wir mit-schuldig am Leid der Tiere.

Tiere sind beseelte, fühlende Lebewesen mit Rechten.

Nicht nur das Tier, sondern alles Leben hat Rechte, ist ein wichtiger Teil des großen Ganzen, eines faszinierenden Systems. Mit ihr, statt gegen die Natur zu leben heißt, jedem Lebewesen seine Aufgabe, bzw. seinen Daseinsgrund zuzugestehen und es nicht als Unkraut, Ungeziefer oder Schädling zu deklarieren.

Aber genau davon lebt die Chemieindustrie, so wie die Politik mehr und mehr vom Terrorismus lebt und die Pharmaindustrie von Krankheiten.

Gesunde Menschen wären der Untergang der Pharmaindustrie, gesunde Felder der Untergang der Chemie-Industrie und ohne die Panikmache vor dem Fremden, kombiniert mit dem Schaffen von Feindbildern, würden so einige politische Beschlüsse als lebensverachtend und sinnentleert bloß-gestellt.

Pharma- und Chemie-Industrie, Politik, Großkonzerne, Medien - sie alle spielen mit unseren Ängsten. Es gibt immer jemanden oder etwas wogegen man kämpfen muss: ob gegen Ungeziefer, Krankheiten, Terroristen, die Arbeitslosigkeit oder trockene Haut.

In Wirklichkeit kann die konventionelle Landwirtschaft das Bodenleben massiv schädigen: Pestizide - ironischerweise von der Agrarindustrie "Pflanzenschutzmittel" genannt - vergiften den Boden, töten Mikroorganismen, lassen die Pflanzen verkümmern und fördern Erkrankungen von Mensch und Tier.

Die Pflanzen verlieren ihre Widerstandsfähigkeit und ein Teufelskreis der Abhängigkeit beginnt, mit dem einige wenige viel Geld und Macht erlangen...

Die "herkömmliche" Landwirtschaft, die eigentlich die außergewöhnliche sein sollte, laugt den Boden aus und vermindert langfristig den Ernteertrag. Das Faktum, dass heute die Ernteschäden fast doppelt so hoch sind wie vor der Chemie-Ära, spricht für sich.

Pestizide können zu Unfruchtbarkeit, Früh- und Fehlgeburten, Entwicklungs- und Verhaltensstörungen, Schädigungen des Nervensystems und Krebs führen. Weiters zu Schäden an der Lunge, den Verdauungsorganen und an den Stoffwechselfvorgängen.

Die menschliche Muttermilch kann durch Pestizide so belastet werden, dass sie den Richtlinien des Lebensmittelcodex nicht entspricht, dh. als Nahrungsmittel für den Verkauf zu giftig wäre!

Wir nehmen Pestizide aber nicht nur durch Nahrung auf, sondern auch durch unser Wasser, in das sie gelangen. Wasser- der Ursprung allen Lebens, aus dem wir alle gekommen sind - ist rar geworden. Besser gesagt, gutes Trinkwasser ist knapp geworden.

Die industrielle Landwirtschaft ist Hauptverbraucher von Wasser und belastet es mit Giftstoffen durch die Massentierhaltung, Dünger und Spritzgifte.

Zusätzliche Belastungen kommen aus privaten Haushalten, Industrieanlagen, Laboratorien, Krankenhäusern und Kraftwerken.

Östrogene durch die Antibabypille, Hormonpräparate für die Wechselfahre, Cholesterin hemmende Mittel und Antibiotika landen in unseren Gewässern.

In vielen Gewässern werden deshalb hauptsächlich weibliche Fische geboren, die Geschlechtsorgane der männlichen Tiere werden nicht voll ausgebildet, es kommt zu Zwittertum und Unfruchtbarkeit.

Beängstigend, oder? Vor allem wenn mensch bedenkt, dass diese Probleme auch beim Menschen verstärkt auftreten.

Die Lösung ist einerseits die Umstellung auf Öko-Anbau und andererseits ein bewussterer Umgang mit dem kostbaren Wasser.

Wasser - Regenwasser - Saurer Regen - Saurer Mensch.

Saurer Regen, Kunstdünger und Spritzgifte, sowie ungeheure Mengen an (in der Massentierhaltung anfallend) Gülle bewirken eine starke Versauerung des Bodens, was wiederum geringe Mengen an Basenbildnern in unseren Lebensmitteln verursacht.

Durch hohen Düngereinsatz lagern die Pflanzen Wasser ein und wachsen unnatürlich schnell, was den Gehalt der Vitamine und Spurenelemente - essenziell für ein intaktes Immunsystem, Fruchtbarkeit, die Blutgerinnung, die Ausleitung von Umweltgiften - verringert.

Außerdem zwingen Zucht und genetische Veränderungen die Pflanze zu einem so schnellen Wachstum, dass sie quasi gar keine Zeit mehr dafür hat, Inhaltsstoffe aufzunehmen.

Durch Umwelt- und Luftverschmutzung, Auslaugung und Überdüngung der Böden nimmt die Vitalstoffdichte unserer Lebensmittel ab und wenn Lebensmittel weniger Vitalstoffe enthalten, isst Mensch mehr bis ein Sättigungs- und Zufriedenheitsgefühl eintritt. Und die Industriestaatler werden dicker und dicker...

Es kommt tatsächlich zu einem Mangel im Überfluss: Eine unzureichende Deckung des Vitaminbedarfs geht mit einem verminderten Wohlbefinden bei erhöhter Gereiztheit und einem gesteigerten Angstbefinden einher.

Hinzukommt, dass wir mehr säurebildende Lebensmittel (Fleisch, Weißmehlprodukte, Süßigkeiten, Alkoholika, Kaffee und Fisch) als basenbildende (Obst, Gemüse, Kräuter, stilles Mineralwasser) zu uns nehmen.

Die Folgen für den Menschen: Die Intuition wird geschwächt, die natürliche Verbindung zur universellen Energie wird gestört.

Oder anders, "erdiger" gesagt: Auf der körperlichen Ebene kommt es zu Gereiztheit, Erschöpfung, Lust- und Antriebslosigkeit und Überforderung. Die Symptome einer Übersäuerung sind Kopfschmerzen, Mundgeruch, Schwindelgefühle, Hautunreinheiten, Karies-Befall, das prämenstruelle Syndrom, Schlafstörungen, Nervosität, eine belegte Zunge, Cellulite, Sodbrennen, Karies, Verstopfung, Ringe unter den Augen und Haarausfall.

Auf mental-emotionaler Ebene sind Pessimismus, Depression, Aggressivität und Selbstmitleid die Folge.

Der Genuss von Obst und Gemüse schützt aber vor Umweltgiften, da die Pflanzenbegleitstoffe freie Sauerstoffradikale unschädlich machen und gegen Krebs erregende Stoffe wirken. Bio-Lebensmittel sind giftfrei, enthalten keine säurebildenden Pestizide, dafür wesentlich mehr Mineralstoffe und Spurenelemente als "konventionelle" Lebensmittel, da die Pflanze im Öko-Landbau das Richtige für ihre Bedürfnisse auswählen kann und genug Zeit dafür hat.

Ein fruchtbarer Boden lässt gesunde Pflanzen gedeihen. Aus einem gesunden Boden holt sich die Pflanze was sie braucht um sich optimal zu entwickeln, widerstandsfähig zu sein und uns ihre Kraft weitergeben zu können.

Artgerecht gehaltene Tiere, denen jene Pflanzen als Nahrung dienen, sind gesund. Menschen, die sich von jenen Pflanzen (und Tieren) ernähren, sind ebenfalls gesund.

Es stimmt schon, dass Bio-Lebensmittel etwas mehr kosten, sie enthalten aber auch viel mehr Vitalstoffe als Lebensmittel aus konventionellem Landbau. Wenn wir bei den Lebensmitteln einsparen, müssen wir das auf Dauer teuer bezahlen, denkt nur an die Reparaturen von Hochwasserschäden, die von unseren Steuergeldern bezahlt werden, an die Kosten für die Trinkwasseraufbereitung wegen Nitrit- und Pestizidrückständen und die Mehrkosten im Gesundheitsbereich.

Was sonst kannst Du als Einzelperson machen, außer ökologische Erzeugnisse zu kaufen?

1. Leg dir, wenn möglich, einen **Kleingarten** an, der dir reine Nahrung schenkt, dich mit frischen, vitalen Lebensmitteln versorgt. Du stehst in der Erde, hast Kontakt zu ihr (besonders barfuß) und bist eingebunden in den ewigen Kreislauf von Werden und Vergehen, bist eingebettet in die Ordnung des Ganzen von Geburt, Leben, Sterben und Entstehen.
2. Setze dich für **giftfreies Essen** ein, zB. in der WG, der Schule, der Firmenkantine.
3. **Verzichte** möglichst auf Nahrungsergänzungsmittel (es wird angenommen, dass der Körper synthetische oder isolierte Vitamine und anorganische Mineralstoffe als Fremdstoffe ansieht und entweder entgiftet wieder ausscheidet oder sogar als Gifte in den Fettzellen ablagert), auf Schmerzmittel und Make-up, sie sind alle nur Mittel zur Symptombekämpfung, die uns blind machen sollen für die echten Missstände und so diese nur verschlimmern.
4. Lass dich weder abhängig machen, noch als **Versuchskaninchen** missbrauchen.
5. Lebe und iss so gut es geht **im Rhythmus des Jahres**. Frische Lebensmittel aus deiner Region sind gesünder und verursachen weniger Energiebelastung durch den Gütertransport.
6. Kauf weniger, dafür hochwertige, **langlebige und giftfreie Kleidung**, damit wirkst du der Kinderarbeit in anderen Teilen der Welt, dem Welthunger und dem Treibhauseffekt entgegen.

7. **Iss weniger** (Fleisch), dafür mehr unbelastete Lebensmittel, du tust damit dir selbst und der Umwelt Gutes.

Das klingt vielleicht alles recht schwierig, ist aber im Grunde ganz einfach, womit wir schon beim nächsten Punkt sind:

8. **Lebe einfach.** Unser Wirtschaftssystem lebt von der ständigen Steigerung des Konsums. Nicht das Angebot bestimmt die Nachfrage, sondern umgekehrt: die Werbung redet uns ständig neue Bedürfnisse ein. Dieser Überfluss an Dingen befriedigt uns aber nicht (sonst würden wir ja nicht immer mehr konsumieren), sondern nimmt uns auf Dauer unsere Glücksfähigkeit. Einfacher leben bedeutet den Alltag vereinfachen, bewusster leben. Wenn wir keine überflüssigen Gegenstände erwerben und stattdessen weniger Gegenstände bewusst nutzen, tun wir uns Gutes. Wer einfacher und langsamer lebt, lebt intensiver. Die Schnelllebigkeit bewirkt eine Gleichgültigkeit für die Gegenwart, während die Langsamkeit aufmerksam macht, den Moment leben lässt. Wenn wir weniger Eindrücke bewusst wahrnehmen, uns zB. ganz auf unseren Gesprächspartner einlassen, statt nebenbei fernzusehen, haben wir mehr davon. Oft ist es nicht so wichtig was mensch tut, sondern viel mehr wie.

9. Vergiss nicht, dass die Lebensart, die wir heute in Österreich führen, weder auf alle Menschen der Welt übertragbar, noch für kommende Generationen aufrechterhaltbar ist. **Sei fair** innerhalb deiner Generation und fair gegenüber kommenden Generationen.

10. Sei dir im Klaren darüber, dass dein Handeln sehrwohl einen **Unterschied** macht, für dich selbst und andere, immerhin werden Kriege geführt um das Erdöl, mit dem wir unsere Autos fahren (das sehr empfehlenswerte Essay „**Krieg ist Frieden**“ von Arundhati Roy findest du unter <http://home.t-online/home/humanist.aktion/roy.htm>, ihren Artikel „**Terror ist nur ein Symptom**“ unter www.frieden-mannheim.de/archiv.htm).

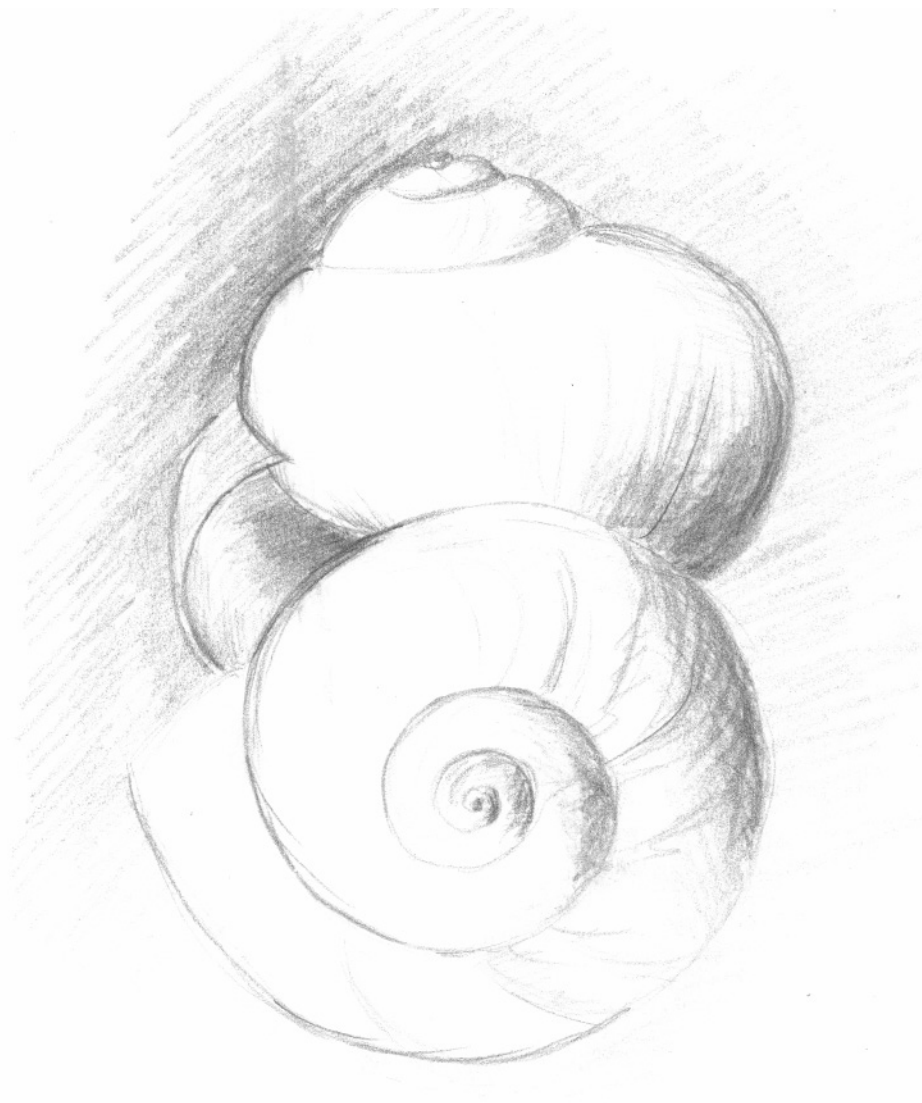
Unsere Handlungen haben nicht nur ökologische, sondern auch sozialpolitische Folgen. JedeR von uns wirkt als Verbraucher, als Wähler und Meinungsbildner, ob bewusst oder unbewusst. JedeR von uns kann Vorbild sein ohne dabei missionarisch zu werden und anderen etwas aufzuzwingen.

11. Ganz wichtig: **sei bei alle dem nicht zu streng zu dir selbst und anderen!**

Egal wodurch mensch sich die Welt erklärt,
ob er sie in physikalischen oder energetischen Schwingungen sieht,
ob er über universelle Vitalkräfte oder Vitamine und Spurenelemente spricht,
ob er uralten Weisheiten vertraut oder sie ablehnt, um dann mittels der Wissenschaft zu den gleichen Ergebnissen zu gelangen,
ob er mit dem Kopf versteht oder mit dem Bauch begreift,
mit Verstand oder Gespür,
die Kernaussage bleibt ja doch dieselbe:

**Was der Erde gut tut, tut dem Menschen gut.
Was uns gut tut, tut der Erde gut.**

**Lebensstil –
Nachhaltigkeit und die Kunst einfach zu leben**



Lebensstil – Nachhaltigkeit und die Kunst einfach zu leben

Dieses Kapitel will dir Anregungen für kleine Veränderungen in deinem Alltag geben, für Sachen, die jeder Mensch, jederzeit und an fast jedem Ort durchführen kann, vermeintliche Kleinigkeiten, die in Summe einen großen Unterschied machen.

Die folgenden Tipps sind einfach und praktisch und gerade auch an in der Stadt Lebende gerichtet, die (noch) nicht ganz zu einer völlig unabhängigen Lebensweise umsteigen können oder wollen (und das sind die meisten unter uns, mich miteinbezogen).

Wenn du dir einige der im Folgenden gegebenen Vorschläge für dich vorstellen kannst und ausprobierst, wirst du wahrscheinlich bald feststellen, dass dein Leben in vielerlei Hinsicht unkomplizierter, einfacher, irgendwie wesentlicher werden wird.

Du wirst weniger Geld benötigen, also weniger arbeiten müssen und dafür mehr Zeit für die angenehmen Dinge des Lebens haben.

Das Lied vom Vogel

Mein Fenster in die Welt will mir verweigern
Hab' Angst, dass wieder mir die Sicht zerbricht
Zwar will die Sonne ihre Wunder steigern
Wirft doch ein toter Baum mir Schatten ins
Gesicht

Ich höre Feuer aus den Wäldern, Bäume brennen
Ein Vogel flieht und singt ein Lied dabei,
die Botschaft, ja, die kann ich gut erkennen:
Mensch, warum bleibst du nicht deinen
Wurzeln treu?

Du wütest wild herum, zählst Wertpapiere
Doch die Gier nach Größe bricht dir das Genick
Über dein Kinderspiel lachen wir laut wir Tiere
Komm, gib uns uns're schöne Welt zurück!

Du wohnst im Kampf und wanderst in die
Kriege
Willst siegen, schadest doch nur dir selbst dabei
Doch ich liebe die Welt, durch die ich fliege
Gebe Dank für ihre Sorgen und bin frei

Martin Konrad Zopf

Allgemein

Nachhaltiges Bauen, zukunftsfähiges Essen, Bildung für nachhaltige Entwicklung, Arbeit, Soziales – alles rund ums Thema Nachhaltigkeit unter www.nachhaltigkeit.at

Tipps zum besseren Leben ohne Geld gibt es unter anderem bei www.schulden.at

Der Verein zur Förderung der Interessen der Umwelttechniker gibt eine umfangreiche Sammlung zahlreicher Tipps rund um den bewussten Einkauf in vielen Bereichen.

Kritische Einkäufer sollten unbedingt einen Blick darauf werfen. g5021m.unileoben.ac.at/beweink.htm

Flohmärkte

Einerseits kannst du natürlich Möbel, Einrichtungsgegenstände, allerlei Gerätschaft, Bücher, usw. billig bei Flohmärkten erwerben, es funktioniert aber auch ganz unbürokratisch selbst den aussortierten Krempel am Flohmarkt zu verscherbeln.

Und wer von uns hat nicht Massen von nicht mehr getragenen Kleidungsstücken, nicht mehr gelesenen Büchern, altem Geschirr, Elektrogeräten, CDs etc. irgendwo sinnlos angehäuft?

Ich zB. sammle altes Zeug aus meinem Verwandtschafts- und Bekanntschaftskreis zusammen, lagere es in einem Schuppen und verkaufe es dann auf Flohmärkten. Das macht Spaß und bringt meistens auch gutes Geld.

Die Standgebühren betragen meistens zwischen Euro 5,- und Euro 15,- für die Fläche von der Größe eines Tapezierertisches. Ein solcher und ein Kleiderständer, Kisten, Kartons und ein Klappstuhl sind übrigens gute Begleiter.

Besonders gut verkaufen sich Antiquitäten (alte Bücher, Geschirr, Uhren...). Falls du solche anbietest, pass aber auf, dass sie dir nicht ein „Kenner“ zu einem Spottpreis abluchst.

Nicht Verkauftes kannst du dann immer noch zur Altkleidsammlung geben oder wegschmeißen.

Die aktuellen Flohmarkttermine gibt's unter www.flohmarkt-termine.at

Secondhand-Läden

Die besonders gut erhaltenen Sachen kannst du auch zu Secondhand-Läden bringen und fragen, ob sie sie dir abnehmen wollen.

Meistens bezahlen die Besitzer die Hälfte von dem, was sie selbst verlangen, allerdings erst nachdem sie die Stücke verkauft haben.

Das läuft folgendermaßen: Du erhältst einen Abholschein, auf dem vermerkt wird, welche deiner Stücke zu welchem Preis angeboten werden. Innerhalb einer bestimmten Zeit (meistens 3 Monate) kannst du dir dann das Geld oder die nicht verkauften Sachen abholen, ehe sie einer karitativen Organisation gespendet werden.

Containern

In unserer verschwenderischen Überflussgesellschaft wird soviel Essen weggeworfen, dass mensch davon leben kann.

Die Supermärkte entsorgen täglich Massen von Lebensmitteln. Einwandfreie Nahrung landet in den Müllcontainern.

Glaubst du nicht? – Probier's aus.

In den Biomülltonnen der Supermärkte gibt es jeden Tag makelloses Obst und Gemüse zu holen.

Der Vorsitzende von BioVegan Ronny Wytek versorgt damit in Wien nicht nur sich selbst, sondern zahlreiche Bedürftige.

Die Tonnen befinden sich meist ganz in der Nähe der Geschäfte, grundsätzlich eignen sich kleine Filialen besser als große, weil die Megastores ihre Container oft wegsperren (Gemeinheit).

Das Containern ist zwar rechtlich gesehen nicht ganz korrekt, es wird aber kaum ein Supermarkt-Angestellter Aufhebens darum machen.

Und selbst wenn, kannst du immer noch mit einem freundlichen „T'schuldigung, hab ich nicht gewusst,“ abhauen.

Oder du fragst vorher bei einer sympathischen Angestellten um Erlaubnis.

Meine Freunde (Mist-Moni, Wühl-Wolfi, Müll-Martin und liiee-vonne) und ich (Container-Ka) haben aber bisher nur positive Reaktionen bekommen.

Das 1998 gegründete **GeOb** (Gemüse und Obst) – Kollektiv sammelt, konsumiert und verschenkt Lebensmittel.

Eine GeOb-Liste für Wien mit Tipps erhältst du per frankiertes Rückkuvert ans GeOb-Kollektiv,

Johann-Straußgasse 33/7, 1040 Wien

Auf den **Straßenmärkten** bleibt auch meist viel über und die Marktverkäufer geben die Reste oft lieber her als sie wegzuwerfen.

Übergebliebenes **Brot** kannst du in Bäckereien gratis bekommen, verbilligtes in Halbpriis-Filialen.

Flöckner Halb Preis Filiale

Ecke Haydnstr./Franz-Josef-Straße 7, 5020 Salzburg

Wochentags 7:30 - 13:00, samstags 7:30 – 12:00,

Brot und Gebäck, zB. Bio vom Vortag zum halben Preis

Upcycling

Auf Sperrmülldeponien/Recyclinghöfen findet mensch mit ein wenig Glück so ziemlich alles (von Einrichtungsgegenständen über E-Geräte und Fahrräder...). Auf Anfrage beim Personal können Sachen mitgenommen werden.

Recyclinghof Salzburg

Wirtschaftsabteilung des Magistrats, Siezenheimerstr. 20
Mo-Fr 7:00 - 17:00, Sa 7:00 – 12:00

Körperpflege

Schon mal drüber nachgedacht, wie viel Geld für vermeintliche „Körperpflege“ draufgeht?

Der beste Weg das zu unterbinden ist eine gesunde Lebensweise: viel gesunde, naturbelassene Nahrung, frische saubere Luft, gutes Wasser, bereichernde Beziehungen und stressfreie, erfüllende Tätigkeiten.

Ein natürlicher, reiner Körper braucht nämlich kein Make-up (das die Haut erstickt und langfristig die Makel nur verschlimmert) um Hautprobleme zu vertuschen. Er braucht weder Lidschatten, noch Wimperntusche (die Allergien hervorrufen) um müde, traurige Augen wieder lebhaft wirken zu lassen.

Er benötigt kein Deo (das die Schweißabsonderung auf Dauer verstärkt), um unangenehme Gerüche zu verschleiern. (Schweiß stinkt übrigens nur dann, wenn der Körper über ihn entgiftet.)

Er hat auch kein Parfüm Not, um den eigenen Geruch krampfhaft zu überdecken. Er braucht weder Rasierer, noch Haarspray, noch Nagellack.

Warum? – weil seine Haut ohnehin strahlt, seine Augen ohnehin leuchten, seine Poren bloß seinen ureigen Geruch ausstrahlen und seine Haare glänzen, weil er sich der Welt ehrlich so zeigt wie er ist.

Natürliche Mittel reichen oft völlig aus und haben außerdem den Vorteil, dass sie billig sind und vor allem den Organismus nicht mit Chemie belasten.

Zahnpflege

Gewöhnliche Zahnpasten sind Gift für den Organismus: Die Zähne werden durch die Putzkörper abgeschliffen, Tenside und Konservierungsmittel töten die natürliche Abwehr der Mundflora ab und die Chemie-Gifte wie Bindemittel, Feuchthaltemittel, Schaumstoffe, Süßungsmittel und Aromastoffe gelangen über den Speichel in den Körper.

Reine Asche empfiehlt sich sehr zum Zähneputzen.

Besonders gut fühlt sich Lindenasche und/oder die Asche von Kräuterstängeln wie Minze an.

Zeitungen solltest du aber wegen der Druckerschwärze nicht verbrennen.

Ein Ansatz aus Kräutern in Schnaps, der 3 Wochen lang in die Sonne oder Wärme gestellt, gefiltert und in Glasflaschen abgefüllt wird, kann mit Wasser verdünnt als Zahnwasser verwendet werden.

Handwäsche

Roskastanien enthalten Saponin und eignen sich aufgeschnitten gut zum Händewaschen.

Bäder

Kastanienbad: Die Naturheilkunde empfiehlt Bäder mit Roskastanie gegen Geschwüre und Warzen.

Meersalzbad: ein halbes kg Meersalz im Wasser strafft und durchblutet die Haut.

Kräuterbad: getrocknete Kräuter in Leinensäcken oder einen Baumwollsocken füllen und ins Wasser hängen. Du kannst die Kräuter freilich auch lose ins Wasser geben und Honig hinzufügen.

Peeling

Salz kann einfach als Peeling verwendet werden. („Normales“ raffiniertes Speisesalz ist zum Essen eh zu giftig.)

Auch die einmalige Investition in einen Rubbelhandschuh aus Naturmaterialien lohnt sich.

Hautpflege

Olivenöl zieht zwar zugegebenermaßen langsam in die Haut ein, hat aber eine sehr gute Wirkung auf trockene Haut, lässt sich leicht verteilen, schützt gegen starke Sonnenstrahlen und ist außerdem ein hervorragendes Trägeröl. Du kannst zB.. ein paar Tropfen eines ätherischen Öles beimengen.

--> **Kräuter-Haut- und Massageöle** kannst du ganz leicht selbst herstellen indem du:

- *getrocknete oder frische Kräuter in kaltgepresstem Olivenöl ansetzt*
- *den Ansatz für 3 Wochen an der Sonne oder Wärme stehen lässt*
- *das Öl abfilterst (zB.. durch ein frisches Tuch)*
- *und es in Glasflaschen abgefüllt kühl lagerst.*

Kamillenblütenbrühe statt Gesichtswasser wirkt entzündungshemmend und beruhigend (gut gegen Pickel).

Statt diversen Fettstiften für den Mund, die erwiesenermaßen süchtig (=die Haut abhängig machen), kannst du Honig auf die Lippen auftragen den du nach 10 Minuten abschleckst.

--> Grundrezept für Hautcremes (Mengen nach Gefühl):

Alle Cremes bauen auf Fett auf. Als Basis für eine Creme kannst du zB.. Öl verwenden.

Für die Streichfähigkeit der Salbe kannst du Bienenwachs verwenden.

- *zuerst erwärmst du langsam und möglichst schonend das Bienenwachs bis es geschmolzen ist.*
- *Dann fügst du das Öl hinzu.*
- *Jetzt mengst du nach Belieben ätherische Öle, Kräuterextrakte oder einfach Öl, in dem du vorher Kräuter angesetzt hast, bei.*

- *Sehr gut wirkt auch Honig und besonders Propolistropfen, weil diese antiseptisch sind, Hautreizungen vermindern, desinfizieren und außer dem konservierend wirken, dh. die Creme länger haltbar machen.*

Die Cremes sind im Kühlschrank sehr lange haltbar.

Grundsätzlich verwende besser wenig Pflegemittel, dafür hochwertige. Naturkosmetik kannst du selber herstellen oder zB.. im Naturkostladen kaufen.

Ein paar **Rezepte zum Selbermachen** gibt es unter:

www.frauenwissen.at/naturkosmetik.html

Art of Beauty - Naturprodukte der Hobbythek

Vertrieb von Produkten für die Herstellung eigener Kosmetika etc.

Hitzenberger Veronika

Dr. Salzmann-Str., 4600 Wels

Tel. 072 42/572 26

www.art-of-beauty.at, veronika@art-of-beauty.at

Haarpflege

Von Eiweiß getrennter Eidotter ist ein gutes und billiges Haarwaschmittel.

Für trockenes Haar kann der Eidotter mit Öl vermengt werden.

Das Einreiben von Olivenöl in strapazierte Haarspitzen pflegt diese.

Eine Spülung mit Kamillentee hellte die Haare auf und macht sie weich.

Reinigungsmittel

Geschirr

Wusstest du, dass das Wort „waschen“ sich aus Wasser und Asche zusammensetzt?

Damit ist schon viel gesagt. **Asche** eignet sich zB. hervorragend zum Geschirrspülen.

Auch eine Mischung aus Essig mit Molke ergibt ein gutes Geschirrspülmittel.

Wäsche

Aufgeschnittene **Roskastanien** und **Waschnüsse** (werden zB.. von den Hare Krishnas vertrieben und sind im gut sortierten Bioladen erhältlich) sind ein guter Ersatz für herkömmliche Textilwaschmittel. Ich verwende ab und zu auch einfach

Speisesalz. Auch ein Stück **Seife** tut's.

Hare Krishna Österreich Krnakumara.pda

@ pamho.net, www.harekrishna.at

Allzweckreiniger

Als Allzweckreiniger im Haushalt ziehe ich **Essig** und **Waschsoda** diversen Sprühgiften vor. **Wischtücher aus Mikrofasern** sind zwar nicht sehr natürlich, aber mit ihnen lässt sich jeder Boden chemiefrei sauber putzen.

Toilettenanlagen

Hast du eine Ahnung davon wie viel Liter Trinkwasser(!) für ein Häufchen Scheiße hinuntergespült werden?

Ich ehrlich gesagt nicht genau, aber es sind viel zu viele.

Und ist es überhaupt nötig, nach jedem Tröpfchen Urin gleich die Spülung zu ziehen? Eine Sparmaßnahme wäre zB. mit **Brauchwasser** zu spülen oder einen **Ziegelstein** in den Spülkasten zu legen, damit dieser sich nicht ganz füllt.

Eine Bauanleitung für ein **Kompostklo** gibt es von der Reihe "**Einfälle statt Abfälle**", die in Kiel herausgegeben wird.

Verlag Einfälle statt Abfälle

Werkstatt für ökologische Technik

Christian Kuhtz

Hagebuttenstr. 23, D-24113 Kiel

Erhältlich auch im "Packpapier Verlag und Versand"

www.packpapier-verlag.de

sowie im Internet unter

www.macbumm.de/02_bow/03_wald/01_villa_pup/villa_pup.htm

Ökostrom

Ökostrom stammt aus erneuerbaren Energiequellen: Photovoltaik, Windkraft, Erdwärme, Biomasse und Biogas sowie Deponie- und Klärgas.

Seit Oktober 2001 kann sich jeder Österreicher seinen Stromversorger selbst auswählen und ist nicht mehr an den Landesenergieversorger gebunden.

Anbieter von Ökostrom in Österreich:

Alpen-Adria Energie AG

Kötschach 66, 9640 Kötschach-Mauthen

www.aae-energy.at

Oekostrom AG

Mariahilferstr. 89, 1060 Wien

www.oekostrom.at

Weitere Infos zum Thema bei www.greenpeace.at/557.html

Förderungen

Bund und Länder fördern die Errichtung neuer Ökostromanlagen.

Förderungen gibt es unter anderem für Biomasse-Fernwärme, Biogasanlagen und Kleinwasserkraftwerke.

Ökofernwärmeförderungen sind nicht nur für Betriebe, sondern auch für Haushalte verfügbar!

Informationen bei www.esv.or.at und www.salzburg-ag.at (auf Technik und Service, dann Energieberatung, Förderungen klicken), bzw. bei den Websites der jeweiligen Bundesländer.

Auch unter [www.energytech.at/\(de\)/foerderung/index.html](http://www.energytech.at/(de)/foerderung/index.html) gibt's einen Überblick über Förderungen der EU, von Österreich und den Bundesländern

Tauschkreise

Tauschkreise ergänzen unsere herkömmliche Geldwirtschaft und machen uns unabhängiger von ihr. Innerhalb eines Tauschkreises bezahlen die TeilnehmerInnen nicht mit Geld, sondern mit selbst angebotenen Waren und Dienstleistungen. Alle TeilnehmerInnen bringen ihre Talente Fähigkeiten ein und tauschen sie untereinander aus, wobei jedeR TeilnehmerIn aus dem gesamten Angebot der Tauschgemeinschaft frei auswählen kann.

JedeR TeilnehmerIn verfügt über ein Konto. Auf diesem Konto werden die Käufe und Verkäufe mittels Buchungsaufträgen gutgeschrieben bzw. belastet. Für negative Kontostände werden keine Zinsen berechnet, aber auch für Talenteguthaben gibt es keine Zinsgutschriften. Eine Marktzeitung informiert über Angebote und Wünsche der TeilnehmerInnen.

In der Praxis kann das dann so aussehen:

Ich biete mittels der Marktzeitung meine Mitarbeit auf Biobauernhöfen an. Ein Betrieb ruft an und bittet mich um die Mithilfe bei der Kartoffelernte.

Nach Erledigen der Tätigkeit entscheide ich selbst, wieviel Punkte ich mir dafür gutschreiben lassen will, sagen wir 10.

5 Punkte könnte ich zB. für das in der Marktzeitung ausgeschriebene Angebot für eine Massage ausgeben (die ich jetzt nach der Kartoffelernte nötig habe...) und 5 weitere für eine Kiste Walnüsse.

Tauschkreise fördern auch soziale Bindungen, nicht nur durch die gegenseitige Hilfe, sondern auch durch Feste und Basare.

Für die Organisation zahlt ein Tauschkreismitglied einen geringen Betrag von ca. Euro 20,- pro Jahr.

Adressen:

– www.tauschkreis.net

– www.tauschkreise.at

Tauschkreisportal für Tauschkreise in Österreich, Deutschland, Schweiz

– **LETS Wien**

Lindengasse 40, 1070 Wien

Tel. 01/52 12 52 04, Fax 01/52 12 52 12

@ lets@blackbox.net, www.waffeltausch.at

Kostnixläden

In einem Kostnixladen werden allerlei brauchbare Gegenstände und Sachen gelagert und jeder der etwas davon braucht, nimmt es sich einfach, ohne dafür bezahlen oder eine Gegenleistung zu erbringen.

Jeder, der etwas geben will, überlässt es dem Laden kostenlos und wer etwas braucht, bedient sich.

Der Kostnixladen lebt also von der wechselseitigen Unterstützung der Gemeinschaft.

In Deutschland gibt es bereits einige Kostnixläden und auch in Österreich bemühen sich Menschen um die Einrichtung solcher.

Wenn ihr euch dafür interessiert, findet ihre nähere Infos unter:

www.geldlos.at

www.agenda-wien-sieben.at

Mitfahrzentralen

Ja, na gut, ich seh's ja ein: Um Mitfahrgelegenheiten zu nutzen, braucht es schon ein gutes Maß an Vertrauen in seine Mitmenschen und deren Fahrkünste.

Ich halte Mitfahrzentralen aber trotzdem für eine geniale Möglichkeit, kurzfristig Fahrgemeinschaften zu organisieren, ob innerhalb Österreichs oder auch woanders hin.

Und sie geben einem Gelegenheit nette (oder zumindest interessante) Menschen kennen zu lernen.

Webadressen:

www.fahrmit.org

neue Mitfahrbörse für Österreich und angrenzende Staaten

www.mitfahrgelegenheit.at

www.mitfahrerzentrale.at

www.liftpool.at

Transportmittel

Zu erwähnen, dass **Radfahren** günstig und gesund ist, kann ich mir an dieser Stelle wohl sparen und dass du mit der **Vorteilscard** der ÖBB recht günstig fährst, weißt du bestimmt auch schon.

Nun gut, aber kennst du schon „**Ticketschnorren**“?

- Auf dem Weg von Salzburg nach München und umgekehrt, kann dir das Fahrtkosten sparen.

Für diese Strecke (inklusive S-Bahn) gibt's nämlich das Bayernticket, das ca. Euro 20,- kostet und für bis zu 5 Personen gilt.

Paare, bzw. Leute die zu zweit oder zu mehreren Person unterwegs sind, können

dich also gratis mit ihrem Bayernticket mitfahren lassen oder ihr teilt euch den Preis.

Am besten einfach am Schalter oder Bahnsteig warten und höflich, aber bestimmt fragen.

Ökojobs

sind leider gar nicht so leicht zu finden in Österreich.

Ich wurde bei den Jobbörsen nicht fündig, aber wer weiß, vielleicht ist unter den folgenden Adressen doch was für dich dabei.

Durchaus empfehlenswert ist auf jeden Fall die Broschüre „Ökoferienjobs & Praktika“ (siehe Literaturliste).

Ansonsten einfach Augen und Ohren offen halten.

Ökojobbörsen

www.umweltbildung.at – Ökoferienjobangebote aus In- und Ausland

www.umweltmanagement.at – Verzeichnis ökologischer Betriebe

www.ecoundco.at – gute Angebote

www.ooe.gv.at – Jobangebote oberösterreichischer Naturschutzvereine

www.jugendinfo.at – Angebote über Ferienjobs, Adressen von Servicestellen und Infos über Projektmöglichkeiten:

www.oekojobs.de – Ökojobs weltweit

www.oneworld.at – Ökojobs weltweit

Versteigerungen

Oft lassen sich bei der örtlichen Polizeidirektion, beim Gericht und beim Finanzamt günstig allerlei Hausrat, Fahrräder, Autos, etc. ersteigern.

Die Angebote sind bei den jeweiligen Stellen ausgehängt oder werden auch in den Tageszeitungen veröffentlicht.

Urbane Permakultur

In der Stadt wird die Permakultur wahrscheinlich dringender als sonst wo gebraucht, um dem Menschen ein ganzheitliches Verständnis für die Zusammenhänge des Lebens zu erschließen, den direkten Kontakt zu unseren Ursprüngen aufrechtzuerhalten und ein Stück Selbstbestimmung, durch die eigenständige Versorgung mit einem Teil der Rohstoffe, die wir zur Erfüllung unserer Grundbedürfnisse benötigen, wiederzuerlangen.

Urbane Permakultur verbessert das örtliche Kleinklima durch Staubausfilterung, Beschattung und Verdunstung und produziert gleichzeitig Nahrungs- und Rohstoffe.

Wenn du in einer Stadt lebst, kannst du zum Beispiel Nutzpflanzen in **Hinterhöfen**, auf **Dachgärten**, in **Fensterkistchen** oder am **Balkon** wachsen lassen.

Hinterhöfe

Schattige Hinterhöfe können durch **weiße Wände** und **Spiegel** wesentlich heller gemacht werden.

Schatten tolerierende Pflanzen sind zB. Johannisbeeren, Monatserdbeeren (tragen bis in den Herbst hinein!) und Topinambur.

Der Wand entlang

Südwände: sind gute Standorte für die meisten **Obstbäume**, besonders für Wärme liebende wie Pfirsichbäume. Du könntest auch **Rankgerüste an der Fassade** anbringen und zB. Tomaten an der Südwand pflanzen oder Wein daran hoch wachsen lassen.

Nordwände: Einige Pflaumensorten wachsen an der Nordwand und Efeu (an guten Wänden) wirkt stützend und wärmespeichernd.

Kräuter am Fensterbrett

An der Südseite von Gebäuden: Sonne liebende Kräuter wie Thymian und Rosmarin

An der Nordseite: Schatten tolerierende wie Minze und Zitronenmelisse.

Obsternte

Viele Leute haben auch Obstbäume in ihren Gärten, die sie nicht beernten. Zu fragen, ob du sie beernten darfst, kostet bekanntlich nichts.

Organische Abfälle im Haushalt können dann zur Düngerbereitung genutzt werden.

Urbane Permakultur verbessert das örtliche Kleinklima durch Staubausfilterung, Beschattung und Verdunstung und produziert gleichzeitig Nahrungs- und Rohstoffe.

Ernährung

Salz

Das raffinierte Kochsalz (Natrium-Chlorid) ist hochaggressives Gift für den lebendigen Organismus und trocknet unsere Körper langsam aus.

Einen guten Artikel darüber gibt's unter: <http://medic.heim.at/Salz.htm>

Wer sich schon mal Himalaja-Kristallsalz geleistet hat, der weiß, dass gutes Salz sehr teuer ist.

Was tun?

- *Eine günstige Möglichkeit ist im Naturkostladen nicht raffiniertes Meersalz zu kaufen. Das ist nicht besonders hochwertig, aber auch nicht schädlich.*
- *Natürliches Steinsalz (nicht raffiniertes) ist ein hochwertiges Lebensmittel. Aber da Steinsalz nicht mehr den Reinheitsgrad hat, der dem Lebensmittelcodex entspricht, findet natürliches Steinsalz im normalen Handel als Speisesalz keine Verwendung. Obwohl es genau genommen tausendfach wertvoller für den*

Organismus wäre, als das raffinierte Produkt Natrium-Chlorid! Bekannt ist dieses Steinsalz als Viehsalz – wie zum Beispiel die berühmten Lecksteine. Viehsalz ist ein Natursalz (die Tiere würden Natrium-Chlorid verweigern) und günstig im Lagerhaus zu erhalten. Auch einige Reformhäuser bieten relativ günstiges Steinsalz unter dem Namen Ursalz an.

- *Das hochwertigste der Salze ist das Kristallsalz. Im Handel ist es als Himalaja-Salz erhältlich, jedoch leider sehr teuer. Ich habe aber eine günstige Alternative gefunden: Es gibt einen Pferdefutterversand, der sowohl Steinsalz als auch Lecksteine aus Himalaja-Kristallsalz im Sortiment hat! Diese können dann einfach kleiner geklopft werden und entweder als Sole angesetzt oder in der Salzmühle verwendet werden. www.pferdefutter.at
Eine andere Möglichkeit ist es, Badesalz aus Himalaja-Kristallsalz im Reformhaus zu erwerben. Auf diesem Weg kommst du zu sehr günstigem Kristallsalz, das sich noch dazu perfekt für die Salzmühle eignet.*

Selbstgemachtes

...ist billiger und schmeckt besser.

Da ich kaum koche, werde ich hier keine Rezepte anbieten, wohl aber die Adresse des Packpapierverlages, der eine ganze Reihe echt guter, einzigartiger (auf Packpapier in Handschrift gedruckter) Hefte mit Tipps zum Selbermachen (Marmeladen, Aufstriche, Brot...) herausgebracht hat: www.packpapier-verlag.de

2 meiner Lieblings-Sachen-zum-Selbermachen möchte ich euch aber doch nicht vorenthalten:

--> Joghurt selbstgemacht

Wenn du Rohmilch zur Verfügung hast (kriegst du beim Bauern), kannst du Joghurt leicht selber machen.

- *Kauf dir einmal (bei der Sennerei, beim Milchbauern, im Bioladen) ein Natur-Joghurt für die Starterkultur.*
- *Von der Rohmilch leerst du 500 ml in einen Behälter und gibst ca. 2 Löffel von der Starterkultur dazu.*
- *An einem warmen Ort ca. 1,5 Tage stehen lassen.*
- *Joghurt fertig.*
- *Von diesem Joghurt kannst du wieder Starterkultur entnehmen und weitere Joghurts ansetzen.*

Allerdings muss das Joghurt schnell verbraucht werden.

--> Frischkäsezubereitung

Ich mache den Topfen aus Ziegenrohmilch, weil mir die die liebste ist, es sollte aber auch mit anderer Milch klappen.

- *Du setzt die gefilterte Rohmilch mit Buttermilch für ca. 1 Stunde an (bei 5l Milch ca. eine Packung Buttermilch).*
- *Dann fügst du ein paar Tropfen (auf 5l Milch ca. 250ml Lab) von echtem Lab hinzu (mit Labkraut oder Zitrone geht's auch, ist aber recht schwierig), rührst sie noch mal gut durch, lässt sie abgedeckt an einem warmen Ort stehen bis sich das Fett von der Molke absetzt.*
- *Jetzt kannst du noch einmal kreuz und quer durchschneiden, damit sich die Molke noch weiter separiert.*
- *Dann seihst du den Topfen ab, indem du ein dünnes Tuch an den Zipfeln verknotest, es über einem Auffanggefäß aufhängst, den Topfen hineinkippst und eine Weile hängen lässt, damit die Molke abtropft.*

Der Topfen schmeckt süß gut, aber auch als Frischkäse mit kaltgepresstem Olivenöl, Kräutern, Mineralsalz und Pfeffer und Knoblauch lecker.

Lab erhältst du in jeder Apotheke, nur ist dieses Lab leider chemisch aus einem Schimmelpilz hergestellt worden. Gutes, echtes Naturlab kannst du bestellen bei

BHG – Betriebsmittel Handels GMBH&Co.KG

in Oberösterreich, Tirol oder Wien.

Bei der Bestellung kleinerer Mengen sind die Liefergebühren relativ hoch, also am besten entweder an einen Käsbauer in deiner Umgebung „dranhängen“ oder die Ware direkt vom Auslieferungslager abholen.

Mehr bei www.bhg.co.at

Oder frag einfach Milchbauern oder Käseverkäufer auf Biomärkten, ob sie dir ein Fläschchen echtes Lab abgeben.

Einkaufsgemeinschaften

Eine weitere Möglichkeit ist es, mit Menschen aus der Nachbarschaft Einkaufsgemeinschaften zu gründen und dann gemeinsam größere Mengen bei Naturkost-Großhändlern einzukaufen um sie dann aufzuteilen oder in einem gemeinsamen Lager (Garage, Schuppen, Abstellraum) aufzubewahren.

Gemüseboxen und Zustelldienste

Einige Biobauern bieten ein Zustellservice an. Um die Zustellgebühren gering zu halten, kann zB.. mit Nachbarn oder Freunden gemeinsam bestellt werden.

Infos über Bauernmärkte, Gemüseboxen, Ab-Hof-Verkauf etc. bei der

Bioinfo

Theresianumgasse 11/1, 1040 Wien

Servicetelefon zum Ortstarif 0810/22 13 14

@ service@bioinfo.at, www.bioinformation.at

Die Bioinfo ist eine Informationsplattform für Biokonsumenten die folgendes anbietet:

- *kompetente Beratung am Servicetelefon zum Ortstarif*
- *Kostenlose Bio-Adressen*
- *Webportal mit Wissenswertem, Infos, Daten, Fakten, Neuigkeiten, Publikationen, Links, Einkaufsadressen etc.*
- *Gratis Infoletter mit Hintergrundinformationen rund um Biolebensmittel (zB. Vorstellung der Bioverbände und Kontrollstellen)*
- *Gratis Saisonkalender*

Besonders empfehlen möchte ich euch den für jedes Bundesland erhältlichen **Einkaufsführer** mit gesammelten Adressen (Bauernhöfe mit Ab-Hof-Verkauf und Naturkostläden, Märkte und Gasthäuser, Hauszusteller, Partyservice, Freizeitangebot, Bäcker, Urlaub am Bauernhof etc.), den die Bioinfo kostenlos zusendet.

Auch unter

www.bauern.gruene.at unter „Unser Angebot/Links/Adressen Biovermarktung“ findet sich ein umfassendes Linkangebot über Bezugsquellen: Hofläden, Bauernmärkte, Zusteller, Biomarkt allgemein, etc.

Naturismus – zurück zur Natur



Ist es nicht seltsam, dass das Nacktsein, der ursprünglichste, natürlichste und einfachste Zustand für den Menschen verpönt, ja sogar verboten ist?

Der Großteil der Gesellschaft verbindet den freien Körperkult mit Provokation, Unsitte und Obszönität.

Den meisten von uns wurde von klein auf vermittelt, Nacktheit sei etwas Schmuddeliges, Schmieriges, Schmutziges, zumindest in der Öffentlichkeit.

Heute wird uns von den Medien vermittelt Nacktheit sei immer etwas „Geiles“, Sexuellerregendes, ein eindeutiger sexueller Reiz.

Selten wird sie als das dargestellt, was sie wirklich ist: etwas Reines, Schönes, Natürliches.

Die Tabuisierung der Nacktheit und die Pervertierung der Sexualität bedingen einander. Nicht die natürliche Nacktheit macht uns zu sexuellen Krüppeln, sondern



unser unnatürliches Verhältnis zu ihr.

Die Perversion nimmt immer mit dem Maß der Tabuisierung zu, die katholische Kirche ist das beste Beispiel hierfür.

Was lernen unsere Kinder aus der krampfhaften Verhüllung aller Körperlichkeit? Sie lernen, dass sie sich ihrer Körper schämen müssen, dass Nacktheit immer sexuell ist und dass Sexualität ebenfalls „schlecht“ ist.

In Wahrheit macht das ungezwungene Ausleben der Nacktheit die Sexualität natürlicher und realer, wirklichkeitsbezogener: Es wird dann keine Erregung mehr bloß durch den Anblick des entblößten Geschlechtsteils einer unbekannt Person ausgelöst, sondern es kommt nur durch einen bestimmten/besonderen Menschen in einer bestimmten/passenden Situation zur Stimulierung.

Die Sexualität geht dann weg von der Technik hin zum Gefühl; weg vom Kopf hin zum Leben.

Nudismus ist das Bekenntnis zum eigenen Körper mit all seinen Vorzügen und Schwächen, ein ehrliches Annehmen der Gegebenheiten.

Es ist eine natürliche Art die Welt zu erleben, ungezwungen, frei und gesund.

Nacktheit hat eine heilende, ausgleichende Wirkung, sie verbessert das Körpergefühl und lässt die Menschen einfach sein und löst damit – durch die Tabus der

Gesellschaft – ausgelöste Spannungen. Und Nacktheit setzt sich über gesellschaftliche Machthierarchien hinweg, weil sie alle materiellen Statussymbole ablehnt: Der Banker ist ohne seinen Anzug vom Hausmeister ohne Kluft nicht zu unterscheiden...

Nackt-Badeplätze in Österreich:

ÖNV Österreichischer Naturistenverband

www.fkk.at

Informationen über FKK-Möglichkeiten in Österreich

www.fkk-austria.com



Freie Medien

Ja, ich gebe es zu: Ich lese weder Zeitung, noch informiere ich mich in sonstiger Weise über „politisches Weltgeschehen.“ Ich sehe nicht fern und die Nachrichten schaue ich mir schon gar nicht an und wenn im Radio die Schlagzeilen gesprochen werden, dann schalte ich aus.

Die meisten Menschen halten das wahrscheinlich für unglaublich verantwortungslos, überheblich, arrogant, ignorant.

Aber ich behaupte von mir, die Grundlagen darüber, wie diese Welt funktioniert, die Spielregeln nach denen gespielt – oder besser gesagt gefoult – wird, das „System“ verstanden zu haben und mehr brauche ich gar nicht wissen. Die Details (die Namen der Diktatoren, die gerade „gewählt“ wurden, die Anzahl der verstorbenen Soldaten und der toten Frauen und Kinder, der Ort des jüngsten Attentats ...) sind für mich überflüssig und würden mich ohnehin nur davon abhalten, mich mit meinem Leben und meinen unmittelbaren Umfeld zu befassen. Die Medien sind selektiv und sie spielen mit unseren Ängsten. Sie schüren alte Ängste und schaffen neue, sie manipulieren, beeinflussen und formen uns zu dem, was sie uns sein wollen.

Ist es wirklich immer sinnvoll, sich täglich den Kopf mit Schreckensmeldungen voll pumpen zu lassen, die uns von den wirklich wichtigen Dingen ablenken sollen: von unserem Leben, von den Beziehungen, von unseren Gefühlen?

Ist es tatsächlich immer förderlich, bereits in der Früh Zeitung zu lesen und den Tag damit zu beginnen, schon in aller Frühe den Horror der Welt auf sich abladen zu lassen? Die Zeit könnte doch anders genutzt werden: Mit Yoga zB. oder mit dem Partner im Bett oder einem gemeinsamen Frühstück zusammen mit Menschen, statt mit Druckerschwärze.

Natürlich sind die Medien sind auch kritisch gegenüber Politik, Gesellschaft und Globalisierung. Aber was nützt denn dem Planeten diese Kritik, wenn die Menschen, die sie morgens in der Zeitung lesen, die sich über Kriege um Erdöl, die allgegenwärtige Umweltverschmutzung und die Armut in Afrika „schlau gemacht“ haben, dann erst wieder jeder für sich mit dem Auto zur Arbeit fahren (ein Auto pro Person),

in der Arbeit ein deprimiert-eingeschüchtertes „Hast du die Zeitung gelesen? – Schlimm geht es in der Welt zu!“ an ihre Kollegen verlieren,

zur Jause ein Weckerl mit importiertem Käse und Schinken aus der Massentierhaltung essen, sich im Supermarkt Billigbananen kaufen und am Abend mit einem Shampoo den Kopf waschen, das vor lauter Gift nicht einmal biologisch abbaubar ist.

Sich übermäßig mit den Problemen der Welt zu befassen, ist oft nur eine Ausrede dafür, sich mit den eigenen nicht auseinander zu setzen.

Ich habe zwar keinen Dunst davon, was in der Welt abgeht und ich weiß nicht einmal, welches Land momentan gegen welches kämpft, aber ich weiß, dass ich meine Lebensmittel beim Biobauern kaufe anstatt im Supermarkt das zu kaufen, was am anderen Ende der Welt für Hungerlöhne hergestellt wurde. Und ich weiß auch, dass ich sooft wie möglich mit dem Fahrrad fahre, dass ich meine Kleidung nicht

bei H&M kaufe und dass ich meine Wäsche mit Asche anstatt mit Gift wasche. Und ich weiß, dass ich meine Probleme zu lösen versuche, um mein Leben konstruktiv (=schaffend) statt destruktiv (= auf Konsum basierend) zu gestalten.

Ist die Unwissenheit im Bezug auf die täglichen Schlagzeilen nun wirklich so verwerflich?

Politisch engagierte Menschen, die für ihre Rechte eintreten, sind bestimmt sehr wertvoll und auch Demonstrationen oder Unterschriftenlisten sind eine gute Sache, aber solange diese Maßnahmen für sich alleine bleiben, ohne dass jeder bei sich selbst anfängt, die Dinge zu ändern, bringen sie wohl nicht viel.

Ich höre gerne freies Radio, aber selbst gemachte Musik klingt für mich um ein Vielfaches schöner (meistens zumindest...).

Ich gehe auch gerne in ein kleines Alternativ-Kino oder schau mir ein gutes Video an, aber mein eigenes Leben erscheint mir zimal interessanter.

Ka-rpe Diem

RadioFabrik

Sehr sympathisches freies Radio. Website enthält auch eine gute Linkliste freier Radios in Österreich. Leider nur in Salzburg zu empfangen bei 107,5 MHz.

@ <http://www.radiofabrik.at>

Freespeech – Freie Meinung braucht freie Medien

Links zu freien Radios und Zeitungen in Österreich. @ www.freespeech.at

Natürliche Empfängnisverhütung

Natürliche Verhütungsmethoden orientieren sich am Rhythmus der Frau anstatt ihn zu manipulieren: die fruchtbaren Tage der Frau werden möglichst genau bestimmt und nur während dieser Tage wird zusätzlich (mit Kondom oder Diaphragma) verhütet. Bei den Methoden zur natürlichen Empfängnisverhütung findet kein manipulierender Eingriff in den natürlichen Hormonhaushalt des Körpers statt, der Organismus wird weder durch chemische, noch mechanische Methoden belastet. Weitere Vorteile der natürlichen Verhütungsmethoden bestehen darin, dass sie die Selbstbeobachtung und das Körpergefühl geschult – dh. frau lernt ihren eigenen Körper besser kennen – und dass sie außerdem keine Kosten verursachen.

Die Methoden müssen allerdings konsequent und am besten in Kombination miteinander angewendet werden, da sie sonst unsicher sind.

Vor Beginn der ausschließlichen Anwendung der natürlichen Empfängnisverhütung empfiehlt es sich unbedingt Lektüre darüber zu lesen.

Temperaturmethode

Durch tägliches Messen der Körpertemperatur und Beobachtung der Schwankungen kann erkannt werden, wann der Eisprung stattfindet.

Kurvenblatt zum downloaden: www.profamilia.de/shop/download/130.pdf
www.familienplanung.de/tabellen/

Schleimuntersuchung

3-4 Tage vor dem Eisprung verflüssigt sich der Gebärmutterhalsschleim. Durch tägliches Untersuchen kann der Zeitpunkt des Eisprunges erkannt werden.

Muttermund-Untersuchung

Da sich der Muttermund während des Zyklus verändert (zum Eisprung steht er sehr hoch, ist weich und leicht geöffnet) kann er durch das tägliche Abtasten zur Bestimmung des Eisprunges mit angewendet werden.

Kalendermethode

Bei einem 28-tägigen Zyklus findet der Eisprung zwischen dem 12 und dem 16 Tag statt. Dadurch, dass Samen 3 Tage befruchtungsfähig bleiben, ergibt sich eine mögliche Befruchtung zwischen dem 10ten und dem 17ten Zyklustag. Diese Methode ist allerdings sehr unsicher und sollte nur unterstützend zu anderen Methoden angewendet werden.

Beobachtung anderer Körperzeichen

Veränderung der Haut, Mittelschmerz, Veränderung der Brust, usw.

Detaillierte Informationen bei folgenden Websites:

www.netdoktor.at

www.netdoktor.de

www.profamilia.de

www.natuerliche-verhuetung.de

Einen guten NFP(Natürliche Familien Planung) - Schnellkurs gibt's unter

www.natuerliche-verhuetung.de/data/Infpkurs.pdf

Information über Beratungsangebote in allen Bundesländern und Ausbildung von BeraterInnen für Natürliche Familienplanung:

Institut für Ehe und Familie (IEF)

Spiegelgasse 3/8 , 1010 Wien

Tel. 01/515 52-36 53, 36 50; Fax 01/513 89 58

www.ief.at

Kleidung

Wenn schon Firsthand-Kleidung gekauft wird, dann empfiehlt es sich, einmal mehr Geld für qualitative Kleidung (langlebig und aus Naturmaterialien und möglichst in der eigenen Region erzeugt) auszugeben, anstatt alle zwei Monate billigen Schrott bei H&M zu kaufen, der noch dazu unter schlechten Arbeitsbedingungen hergestellt wurde.

Die CleanClothes-Kampagne setzt sich für die Rechte der ArbeitnehmerInnen und eine Verbesserung der Arbeitsbedingungen in der Textilindustrie ein. Mehr dazu bei www.oneworld.at/cleanclothes/

Der Internationale Verband der Naturtextilwirtschaft hat aktuelle Informationen rund um das Thema Naturtextilien. www.naturtextil.com

Naturschuhe (zB.. Waldviertler), -wäsche, -kosmetik, -farben gibt es unter anderem bei www.waldviertel.at, www.panda.at, www.naturbriem.at, www.veganova.at, www.hess-natur.com, www.naturhaus-messer.at

Auch diverse Hanf-Shops haben oft eine Auswahl an Naturfasertextilien.

Noch ein Tipp: Waldviertler-Schuhe sind gut, aber auch einigermaßen kostspielig. Es gibt aber Ende Jänner Abverkaufs-Flohmärkte in einigen Filialen der Bundesländer – eine gute Gelegenheit gute Schuhe günstig zu erwerben.

Dies und Das

Kirschkernelwärmeflaschen

- *Im Sommer fleißig Kirschkerne sammeln und trocknen*
- *Kerne in ein Säckchen aus natürlichem Material füllen, zB.. in einen • kleinen Polsterbezug oder einfach ein Stoffsackerl, das du zusammen bindest, damit die Kerne nicht verloren gehen.*
- *Im Winter kannst du dann die Kirschkernelpolster vor dem Schlafengehen eine Weile in den Ofen legen und dann als Wärmeflaschen verwenden.*

Wegbegleiter



M43, Thalheim/Wels, Hannes Puschnig

In diesem Kapitel werden ein paar Einrichtungen vorgestellt, die sich ein zukunftsfähiges Leben zum Ziel gesetzt haben.

Allgemeine

SOL – Menschen für Solidarität, Ökologie und Lebensstil

Auhofstr. 146/2, 1130 Wien

Tel. 01/876 79 24 Fax 033 56/77 72 12

@ sol@nachhaltig.at, <http://www.nachhaltig.at>

„Unser Ziel ist es, Möglichkeiten für einen nachhaltigen Lebensstil aufzuzeigen, der gleichzeitig jeden und jeder von uns mehr Genuss und Entfaltung bringt.“

SOL ist sehr gut vernetzt und hat Mitglieder in ganz Österreich.

4-mal jährlich erscheint die SOL-Zeitschrift, es gibt monatliche Regionalgruppentreffen (Stammtische), jedes Jahr wird ein Symposium veranstaltet.

Klima

Klimabündnis Österreich

Mariahilferstraße 89/24, Postfach 73, 1060 Wien

Tel. 01/581 58 81 Fax 01/581 58 80

@ office@klimabuendnis.at, www.klimabuendnis.at

Das Klimabündnis ist eine globale Partnerschaft zum Schutz des Weltklimas zwischen den indigenen Völkern der Amazonas-Regenwaldgebiete und über 1500 Mitgliedern in 12 Ländern. Die Mitgliedsgemeinden, -städte und -länder haben sich verpflichtet die Regenwalderhaltung zu unterstützen und ihre CO₂-Emission bis zum Jahr 2010 zu halbieren.

Gerechter Handel

Fairtrade

Wohllebengasse 12-14, 1040 Wien

Tel. 01/533 09 56, Fax DW -11, Hotline 0810-500770

@ office@fairtrade.at, www.fairtrade.at

Fairtrade setzt sich für fair gehandelte Produkte ein und ermöglicht dadurch Kleinbauern und Lohnarbeitern eine menschenwürdige Existenz. Die Produkte sind in über 2700 Supermärkten, Bio- und Fachgeschäften, Drogeriemärkten, sowie in den Weltläden österreichweit erhältlich.

Globalisierungskritik

ATTAC Österreich – Globalisierung braucht Gestaltung

Margaretenstr. 116/3/25, 1050 Wien

Tel. 01/544 00 10 Fax 01/544 00 59

@ infos@attac-austria.org, www.attac-austria.org

Ökoattac

@ oekoattac@attac-austria.org

Austrian Social Forum

Der österreichische Beitrag zum World Social Forum. Sozialforen stehen unter dem Motto „Eine andere Welt ist möglich“ und verstehen sich als Gegengewicht zur neoliberalen Globalisierung der Konzerne.

www.socialforum.at

Kontakt auch über alle ATTAC Regionalstellen

STOPP GATS

Margaretenstr.166, 1050 Wien

Tel. 01-54641-431, Fax 01-54641-435

@ www.stoppgats.at, infos@stoppgats.at

Das breiteste globalisierungskritische Bündnis Österreichs.

Hanf

Ohne die Absicht, die Vernebelung der Sinne durch den falschen Gebrauch von Cannabis gutzuheißen, muss doch gesagt werden, dass das Cannabisverbot unter anderem zur Verteufelung einer wertvollen alten Nutzpflanze führt, die, abgesehen von ihrem Nutzen als Heilkraut und ihrem Nährwert, auch noch Rohstoffe zur Papier- und Textilherstellung liefert.

Legalize! Österreich – Verein für eine Legalisierung von Cannabis

@ kontakt@legalisieren.at, <http://www.legalisieren.at>

Politik

Humanistische Plattform – Initiative für eine menschliche Politik

www.plattform.org

GRAS – Grüne & Alternative Studierende

Lindengasse 40, 1070 Wien

Tel. 01-52125-215

@ www.gras.at, gras@gras.at

Infoläden

Die Infoläden vertreten Inhalte wie Flüchtlingspolitik, Antifaschismus, Feminismus, Globalisierung und vieles mehr.

Sie wirken als Anlaufstelle für Menschen und Gruppen mit unterschiedlichsten politischen Überzeugungen.

- **Infoladen 10** in Wien – der Infoladen im Ernst-Kirchweiger-Haus (kurz „EKH“, dem einzigen offiziellen besetzten Haus Österreichs).

Im 10ten Bezirk, in der Wielandgasse 2-4

@ www.med-user.net/lekh, ekhaus@med-user.net

- **Kulturverein Infoladen Wels** – Vertrieb politischer Infomaterialien vom Buch bis zum Flugblatt.

Spitalhof 3 , 4600 Wels

Öffnungszeiten Mi, Do 14:00-18:00, Fr 14:00-19:30

Tel. 072 42/91 04 32

@ infoladen-wels@liwest.at, www.linslinxooe.at/infoladen.html

- **Infoladen Epizentrum Salzburg**

Lasserstr.26, 5020 Salzburg

Öffnungszeiten Di und Do 16:00-20:00, So 13:00-19:00

@ epizentrum@subnet.at

- **Infoladen Grauzone Innsbruck**

@ www.catbull.com/grauzone/

- **Infoladen Bewegungsmelder Graz**

Kaiser-Franz-Joseph Kai 66

@ <http://bewegungsmelder.widerstand.org>

- **Infoladen Treibsand Linz**

Rudolfstr. 17

Öffnungszeiten Di, Fr, Sa 16:00-20:00

- **Infoladen AJZ Bregenz**

gegenüber vom Bahnhof

Jeden Mi ab 19:00 geöffnet

Mehr zu den einzelnen Läden bei www.med-user.net/ekh/ unter Infoladen, Netzwerk und <http://no-racism.net/links/208/>

Ökologie

Ökoweb

Zentrales Internet-Portal für Wirtschaft, Umwelt & gesunde Zukunft

www.oekoweb.at

Global 2000

Flurschützstr.13, 1120 Wien

Tel. 01/812 57 30 Fax 01/812-57 28

@ www.global2000.at, office@global2000.at

Global 2000 ist eine österreichische Umweltschutzorganisation in Wien, die von AktivistInnen und Mitarbeitern in ganz Österreich unterstützt wird.

„Wir decken Umweltskandale auf, gehen damit an die Öffentlichkeit und machen Druck auf Wirtschaft und Politik.“

Bibliotheken

Robert Jungk Bibliothek für Zukunftsfragen

Robert-Jungk-Platz 1, 5020 Salzburg

Mo-Mi 9:00-12:00, Di, Do 16:00-21:00 sowie nach Vereinbarung

Tel. 0662/87 32 06 Fax 0662/87 32 06-14

@ www.jungk-bibliothek.at, jungk-bibliothek@salzburg.at

Geheimtipp für Literatur zu zukunftsrelevanten Themen wie Globalisierung, Ökologie, Gesellschaft, ...

Verein für Energie und Umwelt

Bach 8, 4223 Katsdorf, Engerwitzdorf

Tel. 072 35/897 89 Fax 072 35/898 88

@ www.solar.co.at, www.solarier.at, office@solarier.at

Der Verein hat eine umfangreiche Fachbibliothek, die Liste der Bücher gibt's auf der Website. Gegen eine freiwillige Spende können Bücher ausgeliehen werden (per Post).

Universitätsbibliothek Bodenkultur Wien

Peter Jordan-Str.82, 1190 Wien

Tel. 01/476 54-20 60 Fax 01/476 54-20 92

@ www.boku.ac.at/bib.html, ub.information@boku.ac.at

Gesundheit – Auf dem Weg zur Heilwerdung



Gesundheit – Auf dem Weg zur Heilwerdung

Dieses Kapitel soll auf die Zusammenhänge der menschlichen Gesundheit mit der des Planeten hinweisen, will zeigen, dass die Heilwerdung des Menschen der Heilwerdung des Planeten entspricht.

Heilwerdung

Krankheit ist der Weg zur Heilwerdung. Hinter Krankheit verbirgt sich ein tieferer Sinn. Egal, ob dich eine Magen-Darm-Grippe entgiften lässt, ob du dir auf Grund einer schweren Erkältung endlich ein paar schon lange benötigte freie Tage gönnst, ob dich das Kopfwie zur Ruhe zwingt, dich die Gliederschmerzen ans Bett fesseln oder du im Anschluss an eine ärztliche Diagnose endlich deinen Lebensstil änderst, jedes Symptom hat eine Absicht und ein Ziel und die *Be-deutung* jedes Symptoms will gedeutet werden.

Die *Ur-sachen* für Krankheit sind immer in uns selbst. Äußere Bedingungen wie Umweltgifte, Ernährung, Vererbung, Luft- und Wasserqualität, Bakterien und Viren sind bloß Faktoren, derer wir uns bedienen, um Krankheit zu manifestieren, Gegebenheiten, die wir zur Verwirklichung von Symptomen benutzen.

Krankheit macht ehrlich. Durch Symptome verwirklicht Krankheit das, was wir im Leben nicht zulassen, uns nicht zugestehen, uns nicht trauen, nicht wahrhaben wollen, vertuschen. Das hält die natürliche Ordnung, den Ausgleich aufrecht.

Hinterfragen wir ein Symptom nach seiner Bedeutung, liegt die Antwort immer in uns selbst und wir lernen uns dadurch besser kennen.

- *Mit welchen Gedanken und Themen hast du dich zum Zeitpunkt des Auftretens eines Symptoms auseinandergesetzt? Was hast du zu der Zeit geträumt, was phantasiert? In welcher Stimmung warst du, als das Symptom auftrat?*
- *Höre dich hinein in die weise Doppelbödigkeit der Sprache: Was kotzt dich an, wer nimmt dir die Luft weg? Juckt dich etwas oder hast du die Nase voll? Musst du dich durchbeißen oder kannst du etwas nicht mehr schlucken? Bist du sauer und frisst etwas in dich hinein? Hast du Schiss oder schlägt dir etwas auf den Magen? Hast du eine dünne Haut oder bist du kopflos?...*
- *Zu welchen Verhaltensänderungen führt das Symptom? Was bewirkt es? Woran hindert es dich? Wozu zwingt es dich? Zur Ruhe oder zum All-eins-sein?*

Hast du dann Fehlendes gefunden und Überflüssiges abgeworfen, dann verschwindet das Symptom, weil du es nicht mehr brauchst.

Bewusstsein – Vom Sein ins Tun

Ich habe einmal gehört, dass wir die Kraft der Dinge, die uns umgeben, nur dann aufnehmen können, wenn wir uns ihrer bewusst sind:

Ein starker Baum, ein wilder Gebirgsbach, ein glühender Sonnenuntergang, ein milder Föhn, eine strahlende Blüte, sie alle können uns Energie spenden, aber nur

dann, wenn wir ihre Schönheit überhaupt wahrnehmen.

Ich kann mir gut vorstellen, dass es sich mit der Nahrung genauso verhält: dass wir viel mehr von der Energie eines Lebensmittels aufnehmen, wenn wir uns Zeit und Ruhe nehmen, es zu genießen als wenn wir es hastig hinunterschlingen. Nichts, das wir nicht zu uns nehmen wollen, kann uns gut tun – nicht die beste Frucht, wenn wir sie nicht gerne essen.

Und ein anderer Mensch kann uns nur dann Gutes geben, wenn wir das Gute in ihm sehen.

Schönheit gibt es zur Genüge in der Welt, die Frage ist, ob wir sie zulassen oder nicht.

Die Punkte, die im Folgenden in diesem Kapitel behandelt werden, können nur dann eine positive Wirkung auf dich haben, wenn du ihre Energie überhaupt annimmst.

Wenn du nur widerwillig rohe Früchte runterwürgst, dann hat das vielleicht sogar schlimmere Auswirkungen auf dein Wohlbefinden als eine Käsesemmel, die du genießt.

Von Sein ins Tun – andersrum funktioniert es nicht. Die Freude an einem lebenswürdigen Leben kommt aus dem Bewusstsein und kann nicht vom Verstand diktiert werden.

Die Lust an konstruktiven, zukunftsfähigen Verhaltensweisen entspringt einem Gefühl und kann nicht vom Kopf befohlen werden.

Der Weg zur Heilwerdung ist ein Prozess. Verlange dir nicht zu viel ab, respektiere deine momentanen Grenzen, sowie die deiner Mitmenschen und lass alles sich natürlich entwickeln. Nimm dir die folgenden Vorschläge zu Herzen, sei dabei ehrlich, aber nie zu streng zu dir selbst oder zu anderen!

Wildpflanzen

Österreich ist reich an wilden Pflanzen, insbesondere an Kräutern. Das Wissen um die Kraft der wilden Pflanzen gibt es hierzulande schon lange.

Wildpflanzen sind Kulturpflanzen bezüglich ihrer Inhaltsstoffe weit überlegen (sie enthalten 80x so viel). Sie sind voller Vitalstoffe und ständig verfügbar.

Am besten wirken die Pflanzen frisch gepflückt und naturbelassen. Tees sollten stets kalt angesetzt werden (zB. Kräuter über Nacht in Wasser legen) da sie sonst viele wertvolle Inhaltsstoffe verlieren. Sie können dann vorsichtig angewärmt werden (nicht über 40 Grad) indem sie zB. auf den Ofen oder die Heizung gestellt werden.

Frischgepresste Fruchtsäfte immer gleich trinken, weil sie sonst an der Luft ihre Vitalstoffe verlieren (Oxidation).

Kräuter nicht in der Sonne trocknen (das brennt sie aus), sondern im Schatten, trocken und warm (zB. im Heizraum).

Essbare Früchte

Mispel (erst nach dem ersten Frost weich), Vogelbeere, Brombeere, Heidelbeere, Himbeere, Sanddorn, Ribisel, Schwarzer Holler, wilder Schneeball, Traubenkirsche, Judenkirsche, Kränzekraut, gemeine Esche, Bucheckern der Rotbuche, Blasenstrauchsamen, Berberitze, Bärentraube, Stachelbeere, Weißdorn, Schwarzdorn, Kreuzdorn, Hagebutte, Eibe (Holz, Nadeln und Samen sehr giftig aber Samenmantel der Beere essbar; Samen ausspucken!).

Wildgrün

Besonders wertvoll, da besonders mineralstoffreich, ist wildes Grün, das zu jeder Jahreszeit zu finden ist.

Baumblätter:

Ahorn, Apfelbaum, Birke, Brombeerstrauch, Buche, Fichtentriebe, Himbeerstrauch, Kirschbaum, Pappeln, Ulme, Weide, Weißdorn

Kräuter:

Bärenklau, Bärlauch, Beifuss, Breitwegerich, Brennnessel, Brunnenkresse, Dost, Erdbeerblätter, manche Farne, Feldkresse, Franzosenkraut, Gänseblümchen, Gänsefingerkraut, Giersch, Günsel, Gundermann, Hederich, guter Heinrich, Hirtentäschel, Hopfen, Huflattich, Klee, Klette, Knoblauchsranke, Kresse, Löwenzahn, Malve, Sauerampfer, Sauerklee, Schafgarbe, Scharbockskraut, Schaumkraut, Sumpfdotterblume, Taubnessel, Spitzwegerich, Vogelmiere, Wiesensalbei, Wiesenschaumkraut.

Sammeltipps:

- *Zum Trocknen gedachte Kräuter bei schönem Wetter und wenn es trocken ist sammeln.*
- *Viele Blüten entfalten bei Sonnenhochstand ihr volles Aroma und ihre Heilkraft.*
- *Nur soviel nehmen wie benötigt wird.*
- *Vorzugsweise junge Pflanzenteile sammeln, sie sind jung und haben noch keine Bitterstoffe entwickelt*
- *Nicht in Industriegebieten und neben stark befahrenen Straßen sammeln*
- *Insekten, Schnecken, Tiere aller Art sind ein gutes Zeichen für die Lebendigkeit der Erde*
- *Der Mensch ist für den Fuchsbandwurm ein schlechter Ersatz, weshalb die Infektionsgefahr nicht besonders groß ist. Wer trotzdem sichergehen will, sollte nur Pflanzenteile ab einer Höhe von 30 cm über dem Boden sammeln.*
- *Sich im Wald nicht zurufen, sondern pfeifen.*

Websites:

Essbare Wildpflanzen

www.boku.ac.at/statedv/edvbotanik/wildpflanzen/

Übersicht über Wildpflanzen

www.ulsamer.at

Sehr gutes E-Heilpflanzen-Lexikon

<http://heilpflanzen.m-ww.de/index.html>

Einige sehr gute Pflanzenportraits

www.frauenwissen.at

Rohkost

Was ist Rohkost?

- Im Allgemeinen liegt der Glaube an die Bedeutung der Rohkost der Annahme zu Grunde, dass der Verzehr naturbelassener, dh. vom Menschen möglichst unveränderter, Lebensmittel, die dem menschlichen Organismus am meisten entsprechende Form der Ernährung ist.

Die Rohkosternährung geht davon aus, dass der Mensch sich an die Kochkosternährung – die im Verhältnis zur Dauer seines Bestehens erst seit sehr kurzer Zeit praktiziert wird – nicht angepasst hat, sondern nach wie vor auf Rohkost eingestellt ist.

Die instinktive Rohkosternährung besagt außerdem, dass der Mensch – genauso wie jedes (wilde) Tier – einen natürlichen, äußerst zuverlässigen Nahrungsinstinkt hat, dh. ein angeborenes Gespür dafür, wonach und nach welchen Mengen des jeweiligen Stoffes sein Organismus verlangt.

Dieser Instinkt funktioniert einwandfrei, solange er nicht durch Nahrung, die durch das Kochen, bzw. extreme Erhitzen ihre molekulare Struktur verändert hat, und somit für den Körper nicht mehr wieder erkennbar ist, geblendet, vernebelt, getäuscht und betäubt wird.

Der Nahrungsinstinkt eines Lebewesens sorgt also dafür, dass es mit genau den richtigen Mengen dessen versorgt wird, wonach es bedarf.

Nehmen wir zB.. an, der Körper eines Menschen, der sich instinktiv ernährt, verlangt nach Fruchtzucker und Wasser. Seine Sinne sprechen dann auf süße, feuchtigkeitshaltige Früchte an:

Der Geruch von Zwetschken oder süßen Trauben erscheint ihm in jenem Moment weit angenehmer als der von öligen Nahrungsmitteln wie zB.. Nüssen.

Sein Geschmacksempfinden wird ihm die Richtigkeit seiner Wahl bestätigen und er wird spüren, wie positiv diese Frucht auf seinen gesamten Organismus wirkt.

Wenn sein Hunger dann gestillt ist, verrät ihm das nicht sein überfüllter Magen, sondern wiederum seine Sinne: Die Frucht riecht für ihn dann nicht mehr so angenehm und wenn er dennoch weiter isst, wird ihr Geschmack für ihn bitter, sauer oder seine Sinne geben ihm Signale, wie ein Kratzen im Hals oder ein Brennen auf

der Zunge. Dieser Mensch wird nicht mehr Nahrung zu sich nehmen als er braucht, genauso wenig wie ein Mensch, dessen frühkindliche Erwartungen nach Nähe und Zuneigung erfüllt wurden, nicht mehr Aufmerksamkeit als nötig verlangen wird. So entspricht er dem sparsamen, maßvollen Wesen der Natur und verschlingt nie mehr als er braucht/benötigt.



Tier zur Zeit



Schön ein Wissen um den Weg, drinnen und unten, tief
Im Gedärm, und gleich saugt das Gehirn ein Feuer aus dem Herz
Und die Taten werden zum Tier einer niedrigen Ordnung,
die reiner ist, als alles Hohe der Welt, in einem faulen Hochmut.

Eine Macht ist mir in die Knochen eingebettet,
und ich greife im Wald die Wurzeln und schnelle nach den Früchten,
den Gebotenen, hänge am Saft, wie an tierischen Brüsten

Und in mir beben Stimmen, und mehr noch
vom Tier, vom Wilden, in Willen und Werken
da genau, im Wirken.

Der Augenblick gleich, im Trieb
Was ich tue, das ist Macht, im Genuss
und ein Wille und was ich gemacht, genieße ich.

Mehr will ich vom Tier, von wilder Seele
vermengen mich mit zähem Geschmeide und zartem Sinn
und immer genau bei mir, und immer nur ein Weg
aus der Erde und ihren tiefen Tönen.

Martin Konrad Zopf



Ein Rohkost-Netz für Österreich ist bereits im Entstehen, einstweilen findet ihr **Rohkostkontakte in Österreich** unter:

<http://de.groups.yahoo.com/group/rohkost-austria> – hauptsächlich Wiener
<http://wiki23.parsimony.net/cgi-bin/wiki/program/db-view.cgi?wiki51774;44>

Österreichische Sites:

<http://sonnenkost.powered.at>
www.sbg.at/natur/index.htm – Sehr schöne ganzheitliche Site.

Anlaufstellen in Österreich:

Beratungszentrum

Es gibt im Herzen Österreichs mitten im Grünen (in der Nähe von Graz) ein kleines Begegnungs- und Rohkostzentrum, das Wohnraum mit individuellen Beratungs-, Betreuungs- und Schulungsmöglichkeiten für Rohköstler und Einstiegsrohköstler bietet. Tel. 031 33/3545

Urkosttreffen in Wien

www.urokostmitbrigitte.de

Rohrestaurants

Roh-Restaurantes gibt es in Österreich soviel ich weiß noch keine, allerdings bieten einige Erholungs-Hotels Rohkostdiäten an.

In Wien gibt es allerdings ein Thai-Restaurant, das von einem Rohköstler geführt wird. Er hat ein gutes Angebot an exotischen Früchten in Instinkto-Qualität, die er von Orkos bezieht und nimmt auch Bestellungen entgegen.

Restaurant Nitaan

Yppengasse 1, 1160 Wien

0699-100141-48/-49

Mo-Sa 11.00-21.30 Uhr, Do 11.00-14.30 Uhr

Roh-Seminare in Österreich

Haus Sanitas

Fürling 10, 4150 Rohrbach (Mühlviertel)

Tel. 07289-6433, Fax 07289-6433-208

@ <http://4members.aon.at/sanitas>, haus-sanitas@aon.at

Wenn ihr bei Google oder Yahoo den Begriff „Rohkost“ in die Suchmaschine eingibt, findet ihr zahlreiche brauchbare Websites und Foren aus Deutschland.

Unter www.rohkost-forum.de zum Beispiel gibt's Kontaktanzeigen (auch für Ösis), ein Verzeichnis von Rohkost-Versanden, Rohkosttreffen (auch in Österreich), ...

Rohkostrezepte

Ich glaube zwar in Berufung auf unseren Nahrungsinstinkt, dass es am natürlichsten ist, jedes Lebensmittel ganz und für sich zu essen anstatt alles klein zu schneiden und zu mischen, aber da (besonders Frauen) das Gefühl, etwas zuzubereiten, ein so vertrautes ist und es schwer ist, sich emotional davon zu lösen (mischen macht den Umstieg leichter), möchte ich euch an dieser Stelle ein paar Roh-Rezepte vorstellen, die freilich auch für „Kochköstler“ interessant sind.

Folgende Rezepte geben keine Gewichts- oder Mengenangaben (schließlich soll die Rohkosternährung trotz Zubereitung einfach sein) und sind unendlich oft abwandel-, und veränderbar.

Vorweg

- Es sollten nur **kaltgepresstes Öl** und **kaltgeschleuderter Honig** verwendet werden.
- Mandeln, Nüsse sollten immer **ungeröstet, ungesalzen** und **ungehäutet** sein.
- Das **Einweichwasser von Trockenfrüchten** nicht wegschütten, sondern weiterverwenden.

Öl

Mehr als nur Buttersersatz

Zutaten: Olivenöl, Kräuter nach Belieben

- Kaltgepresstes Olivenöl in ein sauberes Marmeladeglas füllen
- Knoblauch, Rosmarin, Kräuter nach Belieben darin ansetzen.

Das Öl nimmt das Aroma der Gewürze an und kann hervorragend als Buttersersatz (auf Kartoffeln, Brot...) oder für Salate verwendet werden.

Wildkräuterpestos

- Frische Wildkräuter fein schneiden und in ein Marmeladeglas füllen.
- Mit kaltgepresstem Olivenöl aufgießen, sodass die Kräuter mit Öl bedeckt sind (das macht sie länger haltbar).
- Im Kühlschrank aufbewahren.

Extra lecker ist z.B. Bärlauchpesto mit klein gehacktem Knoblauch und Walnüssen.

Salz

Selleriesalz

- Stangensellerie trocknen und fein zu Pulver mahlen (in einer Gewürz-, Leinsaat-, oder Kaffeemühle).
Schmeckt lecker salzig.

Pilzsatz

- Steinpilze, Boviste, Parasol, Austernpilze (alle festeren Sorten) trocknen und mahlen.

Oliven

- Frische Oliven in einem Glas mindestens 3 Monate, maximal 1Jahr lang geschlossen stehen lassen.

- Den Deckel öffnen und für einen Tag lose auf dem Glas liegen lassen.
Sind nur einige Tage lang haltbar.

Trocknungsverfahren

Als Grundregel beim Trocknen gilt: **Nie zu heiß** (Faustregel: unter 40 Grad) trocknen, da sonst wertvolle Inhaltsstoffe verloren gehen.

Trocknen kannst du in Räumen mit **wärmer, trockener Luft**. zB. über einem Holzofen.

Und der Heizkessel einer Zentralheizung eignet sich auch hervorragend zum Trocknen.

Obst, Gemüse, Pilze, Fleisch und Fisch einfach **fein schneiden** und zum Trocknen auf **Backpapier** über den Heizkessel legen (zB. auf Holzleisten, so dass auch unten Luft dazukommt) oder auch in dünne Scheiben schneiden, auf eine **Schnur** aus Naturfasern (zB. Flachs oder Hanf) auffädeln und aufhängen. – Funktioniert für Äpfel, Trauben und Pilze genauso wie für Tomaten und Paprika.

Brot

Leinsamenbrot

- Leinsamen einige Stunden lang in Wasser einweichen bis sie das Wasser aufgesogen haben.
- Die schleimige Masse flach (ca. einen halben cm dick) auf Backpapier auftragen und in der Sonne oder über der Heizung trocknen lassen.

Besonders gut wird das Brot, wenn du feingeschnittene Tomaten, Paprika, Knoblauch und Gewürze deiner Wahl beimgst.

Feigenbrot

Zutaten: Feigen, Sonnenblumenkerne;

Gewürze (Zimt, Nelken, Vanille, Zitronensaft, etc.) nach Wahl.

- Frische Feigen oder einige Stunden eingeweichte Trockenfeigen mit Sonnenblumenkernen vermengen.
- Flach auf Backpapier aufstreichen und trocknen lassen.

Gersten- oder Buchweizenbrot

- Gerste oder Buchweizen waschen und über Nacht einweichen.
- Dann keimen lassen: feucht (nicht nass!) halten, ca. 3x tägl. befeuchten bis die Keime 1 cm lang sind.
- Trocknen lassen
- Schrotten und die Schrot mit Wasser vermengen, sodass ein fester Brei entsteht.
- Flach trocknen lassen.

Käse

Cashewkäse

Zutaten: Veeeeeeeeeele Cashews und Pinienkerne (oder andere Nüsse), ein wenig süße Zwiebel

- Cashews und Zwiebel pürieren
- Die Masse in der Sonne (oder über der Heizung) antrocknen lassen

Hauptgerichte

- Statt Pasta, Reis und Kartoffeln können zB. **gekeimter Buchweizen, gekeimter Wildreis, Weizenkeime** und **Maiskörner** nach Belieben vermengt mit Leinsamen, Hanfsamen, Sesam, Sonnenblumen- oder Kürbiskernen verwendet werden.
- Auch **Polenta** (Maisgrieß) und anderen Grieß kannst du zB. über Nacht in Wasser quellen lassen und dann mit einer rohen Sauce essen.
- Statt Nudeln zu kochen kannst du zB. **Zucchini** in lange Streifen zu „Spagetti“ schneiden.
- Glasnudeln können **Radi in feinen Streifen** entsprechen.
- **Reis** brauchst du nicht zu kochen, **weich** ihn einfach 12 Stunden in Wasser **ein**.

Tomatenspaguettialgen

Zutaten: trockene Spaguettialgen, klein gehackte Tomaten, Basilikum, Knoblauch, etwas geriebene Muskatnuss, gemahlene Mandeln

- Die Algen mindestens 30 minutenlang einweichen.
- Die restlichen Zutaten zu einer Soße vermengen.
- Vor dem Servieren mit gemahlenden Mandeln bestreuen.

Gefüllte Champignons

Zutaten: Champignons, Pinienkerne, Olivenöl, Knoblauch, Basilikum

- Gewaschene und entstielte Pilze einen Tag in der Sonne oder über der Heizung antrocknen lassen.
- Pinienkerne in kleine Stücke stampfen und gemeinsam mit zerdrücktem Knoblauch, Basilikum und Öl eine Paste anrühren.
- Champignons mit der Paste füllen.

Gefüllte Tomaten

Zutaten: Sommertomaten, Zitronensaft, Avocados, feingehackte Zwiebel, feingeschnittene Gurke, roter Paprika klein geschnitten, Karotten.

- Tomaten halbieren und mit einem Löffel aushöhlen.
- Das übrige Tomatenfleisch mit den restl. Zutaten vermengen und mit Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
- Die ausgehöhlten Tomaten mit der Creme füllen.

Gefüllte Algen

Zutaten: große Algenblätter, ganze Mandeln, sonnengetrocknete schwarze Oliven, Knoblauch, Tomaten und/oder Gurke

- Mandeln einweichen, dann enthäuten und pürieren.
- Oliven, Knoblauch, Tomaten und Gurke fein schneiden und mit Mandelpüree vermengen.
- Jedes Algenblatt mit ein wenig Zitrone benetzen und dann die Paste darin einrollen.

Aufstriche

Humus

Zutaten: Kichererbsen, Olivenöl, Knoblauch, Kümmel

- Kichererbsen 3-4 tagelang in Wasser quellen lassen (Wasser täglich wechseln!)
- Dann mit den restlichen Zutaten vermengen und pürieren.

Mandelcreme

Zutaten: ganze Mandeln, Tomaten, Zwiebel, etwas Chili, Avocado

- Mandeln über Nacht einweichen, dann pürieren.
- Pürierte Mandeln mit feingeschnittenen Tomaten, Zwiebel, Chili und Avocado vermengen.

Kann gut als Füllung in Salatblättern oder rotem Paprika verwendet werden.

Salat

In Salaten kann (Ökopuristen weghören) statt Essig **Zitrone** verwendet werden.

Erdsalat

Zutaten: Rote Rüben, Karotten, Äpfel, ev. Zitrone, Mandarinen oder süße Orangen.

- Rote Rüben, Äpfel und Karotten mit der Handreibe reiben.
- Mandarinen- oder Orangenspalten klein schneiden und den Rest damit garnieren.
- Etwas Zitrone übertröpfeln.

Marmelade

- Früchte (Hagebutte, Sanddorn, Himbeeren, etc.) pürieren.
- Masse mit der gleichen Menge Honig mischen.

Roh-Marmelade ist wenige Wochen im Kühlschrank haltbar.

Kakao

Karob (**Johannis-, Affenbrot oder auch Bockshörner**)

Karob ist getrocknet lang haltbar.

Die Schoten können – mit Ausnahme der harten Samen – als ganze wie ein Riegel gegessen werden.

Gemahlen (auch mit einer Handreibe) kann Karob als Kakaoversatz zum Würzen von Süßspeisen oder als Mehlersatz verwendet werden.

Schokolade

Zutaten: (ausnahmsweise) Rohbutter, Honig, etwas Vanille, gemahlener Karob; nach Belieben Trockenfrüchte, Nüsse, Keimlinge, etc.

- Honig und Butter schaumig rühren.

- Vanille und Karob hinzufügen.
- Restliche Zutaten beimengen.

Kuchen

- **Rohes Eidotter** kann als Klebemittel verwendet werden.
- Als Festmasse können **Kokosraspeln, gemahlene Nüsse** oder **Karobpulver** statt Mehl verwendet werden.
- Zum Dekorieren kannst du zB. Kokosflocken mit dem **Saft roter Rüben, Himbeeren oder Brombeeren färben.**

Schokokuchen

Zutaten: Datteln, schwarze Oliven, ganze Mandeln, saure Orangen, Johannisbrot, Sonnenblumenkerne

- Mandeln über Nacht einweichen, dann zerstampfen.
- Johannisbrot entkernen, reiben oder mahlen.
- Datteln in einem Glas Wasser einweichen und schneiden
- Orange(n) entsaften.
- Oliven, Mandeln, Datteln, Johannisbrot mit Orangensaft und Dattleinweichwasser vermengen und ev. pürieren.
- Aus der Masse Kuchen formen und den dann zB. mit Sonnenblumenkernen und Karobpulver dekorieren.

Früchtekuchen

Zutaten: Haselnüsse, Rosinen, Chirimoyas, Karotten, Bananen, geriebener Karob

- Nüsse über Nacht einweichen, dann pürieren.
- Chirimoyas entkernen.
- Karotten reiben.
- Alle Zutaten vermengen, Kuchen formen und dekorieren .

Erdbeerkuchen

Zutaten: Karotten, Erdbeeren, gemahlene Mandeln, eine Kokosnuss, süße Orangen, Rosinen, Datteln, eine Banane

- Karotten und Kokosnuss reiben.
- Rosinen und Datteln klein schneiden.
- Orangen entsaften.
- Alles vermengen und zu einem Kuchen formen.
- Mit Mandeln und Erdbeeren dekorieren.

Eis

Feigen-Eis

Zutaten: Feigen und Avocados.

- Feigen enthäuten und pürieren.

- Mit Avocados mischen.
- Masse für 3 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Süßspeisen

Bananenkonfekt

Zutaten: Bananen, klein gehackte Mandeln, gemahlene Haselnüsse, Feigen und Rosinen, etwas Vanille

- Feigen und Rosinen ev. in Wasser aufweichen und klein schneiden.
- Alle Zutaten zu einem klebrigen Teig vermengen und zu Kugeln formen.
- Die fertigen Kugeln in Haselnüssen wälzen.

Kokosbällchen

Zutaten: Kokosraspeln, Öl, getrocknete Minzeblätter, Honig, entsteinte Datteln fein geschnitten (oder andere Trockenfrüchte), Zitronensaft, ev. Sesam

- Alle Zutaten mischen und zu Kugeln formen.

Apfelbällchen

Zutaten: Äpfel, gemahlene Mandeln, grob gehackte Sonnenblumenkerne (ev. gekeimt), gemahlene Haselnüsse, Zitronensaft, Dinkelkeimlinge, eingeweichte Rosinen, eingeweichte Feigen, Sesam, Kokosflocken, Zimt und Nelken, kaltgepresstes Olivenöl

- Alle Zutaten vermengen, zu Kugeln formen und in Kokosflocken oder gemahlene Mandeln wälzen.

Schokobällchen

Zutaten: ganze Haselnüsse, schwarze, sonnengetrocknete Oliven, Datteln, süße Orangen

- Haselnüsse über Nacht einweichen, dann pürieren.
- Datteln und Oliven klein schneiden.
- Orange(n) pressen.
- Alles vermengen und Bällchen formen.

Feigen-Datteln-Kugeln

Zutaten: Walnüsse, Feigen, Datteln, Dinkel- oder Weizenkeimlinge

- Alle Zutaten kleinhacken und vermengen.
- Kleine Kugeln formen, die in geriebenen Mandeln oder Karob gerollt werden.

Buchweizen-Fruchtschnitten

Zutaten: gehackte Mandeln, (gekeimte) gehackte Sonnenblumenkerne, getrocknete Aprikosen, eingeweichte Rosinen, eingeweichte Feigen, Buchweizen oder Sesam, Birnen oder Äpfel

- Alles zu einer festen, klebrigen Masse vermengen.
- Teig in Kokosflocken auswellen.
- In kleine Schnitten schneiden.

Müsli-Riegel

Zutaten: allerlei zerkleinerte Trockenfrüchte (Rosinen, Feigen, Aprikosen, Beeren...); gehackte Nüsse nach Wahl (Walnüsse, Haselnüsse, ungeröstete Erdnüsse, Mandeln,...), ev. Sesam, Leinsamen, Sonnenblumenkerne; Zitrone; Honig und Öl als Bindemittel; Ev. Zitrone für Flüssigkeit. Kein Wasser!

- Alles vermengen.
- Masse zwischen Backpapier pressen
(zB. mit Schraubzwingen zwischen zwei Spanplatten).
- Trocknen und dann zu Riegeln schneiden.

Honigmarzipan

Zutaten: gemahlene Mandeln oder eingeweichte und dann in der Mühle geriebene Mandeln, Honig, Wasser oder Öl

- Alles vermengen.
- Teig formen oder ausstechen.

Weihnachtskekse

Zimtsterne

Zutaten: Honig, gemahlene Mandeln, etwas Zimt, gemahlene Nelken, etwas Vanille, Zitronensaft

- Aus den Zutaten einen Teig machen und auswalken.
- Sterne ausstechen und trocknen lassen.

Marillenlebkuchen

Zutaten: getrocknete Marillen (eingeweicht), gemahlene Haselnüsse, (gekeimter) Buchweizen, Honig, Lebkuchengewürz (Zimt, Kardamom, Nelken, Muskat, Anis, Ingwer, Karob, Koriander, Pinent), Mandelsplitter zum Bestreuen

- Marillen pürieren.
- Alle Zutaten vermischen.
- Masse formen oder auswalken und Formen ausstechen/schneiden.
- Trocknen lassen.

Müsli

Besonders einfach und lecker

Zutaten: Bananen, nach Belieben: Honig, Nüsse, Sesam, Kokosraspel, Minze, Zimt, Karob, Vanille,...

- Alle Zutaten zu einer leckeren Pampe mixen.

Einfach

- Buchweizen ein paar Stunden in Wasser
(süßes Einweichwasser von Trockenfrüchten oder Rohmilch)
einweichen und dann mit Früchten vermengen.

Komplizierter

- Getreide (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Hirse, Buchweizen, Dinkel, Amaranth,

- Quinoa, Reis) grob schroten und in Wasser 12 Stunden quellen lassen.
- Früchte, Zimt, Karobpulver, Zitronensaft, Honig oder Samen und Nüsse beimengen.

Knabbereien

Topinambur-Chips

- Wurzeln in feine Scheiben schneiden, zum Trocknen auf Backpapier auflegen.
Eventuell mit Kräutersalz bestreuen.

Viele weitere Rohi-rezepte findet ihr unter anderem bei folgenden Websites:

www.chefkoch.de/forum/2,34,99614,4/vegane-rohkost-Rezepte.html

www.helmut-wandmaker.de

<http://home.t-online.de/home/Gawan/tp-rohi.html>

www.heilkost.de

Die beste mir bekannte Honig- und Co. -quelle in Salzburg ist der Imker Dr. Lukas Rettenbacher

Römerweg 1, 5061 Elsbethen

Tel. 0662-622580

bienenprodukte@immenberg.at, www.immenberg.at

Über Rohkost und bewusstes Leben

Im Sommer des vergangenen Jahres wurde mir dann eine Tür aufgeschlossen, die ich –jetzt da ich sie geöffnet habe - wohl nie wieder ganz hinter mir zumachen werden kann:

Ich machte meine ersten Erfahrungen mit viel roher Kost, einer mir bisher ungekannten Art der Ernährung, die zu einem wichtigen Teilaspekt der Lebensweise wurde, die ich im vergangenen Jahr für mich **ent-deckt** habe.

Mich roh (ungekocht) ernährend, fühlte ich eine Ahnung von „Richtigkeit“ für mich, etwas, das mir einfach gut tat, etwas, das endlich so war, wie es sein sollte.

Dieses „Etwas“ genau zu beschreiben, fällt mir schwer, weil es eben nicht aus einem beschreibbaren Gedanken hervorging, sondern schlicht aus einem „unbeschreiblichen“ Gefühl.

Es war für mich so, als würde ich eine für mich neue, uralte Welt betreten, die mich – jetzt da ich sie kenne – nie mehr loslassen wird, die ich nie wieder ganz verlassen wollen werde, die ich nie wieder vergessen können werde, weil mich anderswo sehnsüchtige Erinnerungen an das dort Erlebte plagen würden.

Die Rohkost ist für mich eine sehr sinnliche Art der Ernährung. Ich kann in Worten gar nicht das unglaubliche Geschmackserlebnis schildern, das ich etwa einmal beim Essen einer Banane empfand. Und zwar nicht, weil die Banane tatsächlich so gut war (sie war bestimmt eine leckerere Banane, aber qualitativ wohl auch nicht viel höher als andere Bananen, die ich zuvor in meinem Leben gegessen hatte), sondern weil ich endlich auf meinen Körper gehört hatte und ihm genau das erfüllte, wonach er mich in jenem Moment gebeten hatte.

Ich glaube auch, dass die Rohkost mich empfindsamer macht und meine Sinne stärkt: das Sehen, das Riechen, das Hören, Schmecken, Fühlen.

Diese Stärkung der Sinne bewirkt merkliche Veränderungen in meinem Leben, da diese neu erlangte Feinfühligkeit ja nicht nur auf positive Reize, sondern auch auf, von mir als negativ, empfundene anspricht.

Besondere Feinfühligkeit macht zB. ein feindseliges, lautes, aggressives oder sonst irgendwie destruktives Umfeld schwerer ertragbar.

So tue ich mir zB., seit ich zum größten Teil roh esse, in größeren Städten noch schwerer als vorher: Ich habe zu viel von meiner gleichgültigen Abgestumpftheit verloren, um die Hektik, den Stress, die Gefühlskälte dort noch abblocken zu können.

Menschen müssen wohl, um in einer Großstadt leben zu können, als Schutzmechanismus gegen den sozialen Stress eine gewisse Abgestumpftheit hervorbringen, sonst wäre die Überflutung an Reizen einfach **un-tragbar**. Es ist einfach unmöglich, in einer Großstadt jedem Menschen Beachtung, jedem Sandler Mitgefühl, jedem Kind Zeit zu schenken. Es ist unmöglich, hinter jedem lästigen Beamten einen Menschen zu sehen, es ist unmöglich, jedem Menschen auf der Straße in die Augen zu schauen. Jeden, dem mensch begegnet, überhaupt wahrzunehmen. (Wäre das der Fall, wir würden unter der Last der **Ein-drücke** zusammenbrechen.)

Andernfalls könnte die Maschine Großstadt gar nicht funktionieren.

Schon früher war der Aufenthalt in Großstädten für mich eine Qual: Ich litt darunter, dass mich die Menschen zwar anschauten, aber offensichtlich nicht sahen, unter dem leeren Blick, mit dem die Menschen in der U-Bahn durch einen hindurchschauen, darunter, dass offensichtlich wirklich niemand die Obdachlosen/Hungernenden, die neben ihm am Boden dahinvegetierten, überhaupt bemerkte.

Das Furchtbarste war, dass die Leute (während jeder Mensch ein Teil der Menschheit ist, sind „Leute“ immer stark vom ICH abgegrenzt. „Leute“ sind immer die ANDEREN, die hinter einer tiefen Kluft weit weg vom Selbst stehen. „Leute“ meint eine schwammige Masse von Individuen, nicht mehr als die Summe der einzelnen Teile) nicht nur so taten, als sähen sie das Leid anderer, die Warnlampen für Fehler im System nicht, sondern dass sie sie wirklich nicht sahen!

Ich fühlte mich völlig allein gelassen unter so vielen Menschen. Ich meinte, dass, würde mir etwas zustoßen, niemand mir helfen würde. – Und das machte mir Angst.

Aber am Furchteinflößendsten war die Tatsache, dass ich, nachdem ich einige Zeit in einer Großstadt verbracht hatte, genau den gleichen nichts sagenden Blick aufsetzte wie alle anderen. Jetzt war auch ich abgestumpft und weniger verwundbar...

Aber das will ich jetzt nicht mehr: Ich will nicht mehr erst gleichgültig werden müssen um das Leben überhaupt erst ertragen zu können.

Es ist aber keinesfalls meine Absicht, jemanden dafür zu kritisieren, dass er ein anderes Leben führt als ich. Mir ist durchaus bewusst, dass die Prägungen und demzufolge die Erwartungen eines jeden Menschen unterschiedlich sind.

Es gibt für alles eine Zeit. Ich möchte die Zeit, die ich in einer Großstadt gelebt habe, keinesfalls missen. Sie hat mich dorthin gebracht, wo ich jetzt bin.

Zurück zur Rohkost: Als Konsequenz zu meiner – durch die Rohkost verstärkte – Unfähigkeit, mich mit Dingen zu umgeben, die sich für mich persönlich nicht richtig anfühlen, umgebe ich

mich immer mehr mit Dingen, die sich für mich positiv anfühlen.

Mein neues Essverhalten verstärkt die Tatsache, dass ich mir ein Umfeld schaffe, das mir jetzt, in diesem Abschnitt meines Lebens, gut tut: Grün, waldig, fruchtbar, freundlich, kreativ, sozial.

Im vergangenen Jahr gab es für mich 2 sehr wichtige Themen, das Naturthema und das Sozialthema, die ineinander verschlungen sind. Ich meine, dass ein Leben in Harmonie mit der Natur zu einem Leben in Harmonie mit den Menschen führt und umgekehrt oder beides parallel zueinander wächst.

Ein Beispiel: In Zeiten, in denen meine sozialen Kontakte, mein Sexualleben, meine Tätigkeiten oder Beschäftigungen, kurz mein Dasein unbefriedigend is(s)t, neige ich dazu, mich zu Hause zu verbarrikadieren und/oder giftige Nahrung als Ersatz für die Versagungen zu mir zu nehmen/reinzustopfen – was weder mir, noch der Natur gut tut, geschweige denn dazu beiträgt, meine sozialen Kontakte, mein Sexualleben oder meine Beschäftigungen zu verbessern, sondern nur das Symptom Unzufriedenheit ein wenig vertuscht.

Wenn ich jedoch mein Leben mit Schönerem erfülle, besteht kein Bedarf an Ersatz und ich tue mir Gutes.

Grundsätzlich sind destruktive Handlungen gegen sich selbst auch destruktiv gegen die Gemeinschaft und die Natur, wobei die Faktoren Mensch, Natur, Gemeinschaft beliebig austauschbar sind.

Die Rohkost trägt also zu einer genussvolleren Gestaltung meines Lebens bei; nach dem Motto weniger ist mehr:

Ernährung – ich esse weniger, dafür qualitativer, langsamer, bewusster.

Sozialkontakte – ich habe mit weniger Menschen zu tun, dafür teile ich den Alltag mit Freunden.

Beziehungen – das Bedürfnis, durch mehrere Partner Bestätigung zu erfahren ist verschwunden, stattdessen lasse ich mich auf eine Person ganz ein.

Tätigkeiten – ich tue weniger, dafür langsam, bedacht und mit mehr Freude.

Manifestieren – ich denke (grübele) weniger, dafür erfühle und erschaffe ich mehr.

Im gleichen Maße wie die Rohkost mein Leben sinnlicher und genussvoller macht, bringt sie mich auch der Natur näher. Seit ich roh esse, ist vieles von dem was rund um mich wächst, was ich in der Natur finde (von Brennnesseln und Klee über wildes Beerenobst und Schwammerl bis zu Nüssen und Samen) für mich potenzielle Nahrung. Ich schreite daher seither viel aufmerksamer und achtsamer durch die Welt. Ich nehme Dinge wahr, die mir vorher gar nicht so aufgefallen sind, wie den Spitzwegerich neben dem Pfad, die Brombeersträucher in der Gartenhecke, den Griecherlbaum, der zugänglich über Nachbarns Gartenzaun hinausragt, den Haselnussstrauch an der Ecke...

Ich bemerke Pilze und Beeren, die ich zuvor nicht einmal bewusst gesehen hatte und frage mich (und dann meine Oma), ob sie wohl essbar sind.

Ich ernähre mich also zu einem großen Teil direkt von dem, was die Natur mir gibt, nehme ihre Lebenskraft ohne Umwege zu mir.

Jede Pflanze, die mir freundlich ein Stück ihrer selbst (ihre Früchte, Samen, Blätter, Blüten, Wurzeln...) schenkt und mir somit Energie spendet, ist für mich ein Wesen, das mich mit seiner Kraft stärkt.

Meine Dankbarkeit und Wertschätzung für die Gaben der Natur ist größer geworden, als sie das war, als ich zubereitete Nahrung einfach im Supermarkt gekauft habe, Nahrung von Lebewesen,

die keinerlei Achtung für ihr bedingungsloses Geben geerntet haben; Nahrung, die bis zur Unkenntlichkeit weiterverarbeitet wurde, Nahrung, deren ursprüngliche Form nicht mehr festzustellen ist; Nahrung die zu Tode gekocht wurde, um dann wieder mit künstlichen, die Sinne betäubenden Mitteln „gewürzt“ zu werden.

Aber auch Nahrung mit der wir emotional sehr viel verbinden, aber dazu später...

Jedenfalls hängen für mich Rohkost und eine natürliche Lebensweise eng zusammen. Das merke ich auch daran, dass die Größe des Rohanteils meiner Ernährung direkt zunimmt im Verhältnis zu dem Maß, in dem ich einfach lebe:

Als ich angefangen habe, mich roh zu ernähren, habe ich ausschließlich draußen gelebt (unter freiem Himmel geschlafen, gewacht, draußen gelesen, geredet, mich im Bach gewaschen, draußen „aufs Klo“ gegangen,...) und die Rohkost trägt seither wiederum dazu bei, dass ich viel draußen bin: eins führt zum anderen und wieder zurück, eines greift ins andere.

Gelebte Rohkost, die nicht vom Verstand kontrolliert wird, sondern einem natürlichen Gespür für Richtigkeit entspringt, ist außerdem ökologisch wie ökonomisch.

Mir fiel zB. auf, dass mein Verlangen danach, etwas in mich hineinzustopfen, ohne dass ich überhaupt Hunger habe, stetig abschwächt je länger ich roh esse. Die Gier stellt sich ein, ich werde maßvoller und genügsamer.

Hinzu kommt, dass ich viel bewusster esse: Wenn ich esse, dann esse ich, dh. ich nehme mir die Zeit und die Ruhe dazu.

Ich habe aufgehört „nebenbei“ zu essen oder zu naschen. Ich esse nicht mehr während ich lese, schreibe oder ein Gespräch führe.

Wenn ich mich dabei ertappe, wie ich so nebenbei nasche, dann treffe ich eine Entscheidung zwischen dem Essen und der jeweiligen Tätigkeit, die zu verrichten ich im Begriff bin. Ich entscheide mich also entweder dafür, mich ganz auf das Essen einzulassen, anstatt lieblos ständig dieselbe automatisierte Handbewegung Schlüssel-Mund zu wiederholen – oder ich entscheide mich dafür, mich ganz auf meine Tätigkeit zu konzentrieren, anstatt mich von ihr abzulenken.

Ich mache also weniger Dinge und bin voll dabei, anstatt Vieles halbherzig zu verrichten.

Zur gleichen Zeit, als meine Ernährungsweise bewusster wurde, begann ich auch alle anderen Bereiche des Daseins bewusster und gegenwärtiger zu leben. Im Alltag fällt jetzt oft auf, dass ich im Begriff bin, mehrere Dinge gleichzeitig zu tun, ohne mich aber auf eines der beiden richtig einzulassen: wenn ich zB. telefoniere und gleichzeitig aufräume, ein Buch lese und gleichzeitig quatsche.

Das ist zwar - nach den Maßstäben eines kapitalistischen Systems gemessen – äußerst zeitsparend, produktiv, effizient und was weiß ich was sonst noch alles, aber nach den Maßstäben meines inneren Gefühls für Richtigkeit recht halbherzig, gefühllos, irgendwie nicht so, wie es sein sollte. Ich will meinen Gesprächspartner nämlich, wenn ich schon mit ihm/ihr telefoniere, nicht nur hören, sondern zuhören.

Ich will ein gutes Buch nicht nur ablenkungshalber konsumieren, ich will etwas davon aufnehmen.

Wenn ich schon mal ein Video gucke, dann will ich den Film nicht nur anschauen, sondern sehen.

Ich verzett'le mich schon wieder...

Was ich noch zur ökonomischen Ökologie der Rohkost sagen wollte:

Mein Leben ist, seitdem ich roh esse „billiger“ und beinahe abfallfrei (abgesehen von den Bergen Biomüll, für die mich meine Mitbewohner verfluchen) und so umweltschonender. Verpackungsmaterial, Sackerln, Plastik fallen kaum noch an.

Außerdem verbrauche ich weit weniger Rohstoffe (Strom für den Ofen, Fett und Wasser zum Zubereiten, Industriezucker und -salz zum Würzen, Wasser für den Abwasch ...)

Es wird wohl über wenige andere Themen soviel und so heftig gestritten wie über die Ernährung (sogar in Rohkostkreisen).

Die Menschen, egal welcher Ernährungstheorie sie anhängen, spüren offensichtlich, dass etwas bezüglich ihres Essverhaltens aus dem Gleichgewicht gekommen ist und versuchen verzweifelt dieses wieder herzustellen.

Der Rohköstler, der Ayurvediker, der Trennköstler, der Makrobiotiker, der Vegetarier, Veganer... - sie alle sind Idealisten mit einem gemeinsamen Ziel: die natürliche Ordnung wieder herzustellen.

Dieser Weg birgt aber viele Gefahren, weil jeder, der versucht sein Essverhalten aus dem Verstand heraus zu ändern, es mit vermeintlich logischen Argumenten zu beweisen, verteidigen, begründen,

sich selbst vorschreibt und kontrolliert, was er – warum, wann – essen muss, unweigerlich in die verkehrte Richtung geht.

Warum?

- Weil diese „Wenn-dann-Haltung“ („Wenn ich das esse, dann wird es mir gut gehen...“) Bedingungen stellt, weil sie Druck macht, weil sie das „Mir-geht's-gut“-Gefühl in die Zukunft verschiebt, anstatt es jetzt zu spüren, weil sie das Glückliche zum Ziel macht, anstatt zum gegenwärtigen Empfinden.

Genauso wie die Institution katholische Kirche sagt: „Wenn ihr in die Messe geht, betet, beichtet ... dann kommt ihr in den Himmel.“

Dieses Bedingungen-stellen (oder indirekt Drohungen-machen) kann gar nicht funktionieren, weil sich der Mensch gegen Bedingungen wehrt und das ist gut und natürlich so.

Schließlich will jeder von uns um seiner selbst willen geliebt werden. Niemand will/soll geliebt werden, weil er gute Noten hat, gute Arbeit leistet, gut Geld verdient, gut kocht, gut aussieht usw. sondern einfach weil er existiert, weil er da ist.

Sich selbst oder anderen Druck zu machen/ unter Druck zu setzen, ist genauso irreführend, weil auf Druck immer Gegendruck folgt.

Wir modernen Menschen neigen dazu, die ganze Welt in „gut“ und „böse“ zu unterteilen: Fleißig=gut, faul=böse;

Rohkost=gut, Kochkost=böse; Weiß=gut, Schwarz=böse, etc.

Wir werten alles, spielen Richter (Ein Satz, der mir gut gefallen hat, ist: „Entlasse den Richter in dir.“) und nehmen nur das an, das in unserem Kulturkreis als „gut“ deklariert wird. Das „Böse“ besteht aber trotzdem nach wie vor weiter und wird immer Wege finden, durchzubrechen. Je schwarz-weißer wir das Bild unserer Welt malen, desto schwarz-weißer wird sie auch, desto extremer werden die Gegenpole gut und böse, damit der Ausgleich gesichert bleibt.

Wenn ich mich zB. mit dem Verstand dazu zwingen, etwas zu essen und das andere verweigere, d.h. die Überzeugung von der Rohkost in den Kopf verbanne und dabei die Kochkost verteufler (Rohkost=gut, Kochkost=böse), dann werden mich wahrscheinlich in mehr oder weniger regelmäßigen Abständen Fressattacken überfallen, während derer ich unkontrolliert sehr viel, sehr schnell, sehr ekelhaftes Zeug in mich reinstopfe.

Da ich dann nicht aus dem Gefühl heraus handle, kann ich die Rohkost auch nicht überzeugend vorleben und habe es deshalb nötig, in Worten nach Predigerart, für die Rohkost zu plädieren.

In anderen, die sich dadurch in ihrem Verhalten kritisiert bzw. bevormundet fühlen, ruft dies wiederum ein Widerstreben gegen mich bzw. gegen die Rohkost hervor.

Ich will „weiß“ erzwingen und erreiche damit „schwarz“.

Um zu meiner Aussage zurückzukommen, es würde über wenig andere Themen soviel gestritten wie über die Ernährung: Warum ist das Thema Ernährung ein so endloses und kontroverses?

- Weil Nahrung ein Grundbedürfnis des Menschen ist. Deshalb sind Essstörungen wie Magersucht und Bulimie auch so erschreckend, weil sie der unübersehbare, unbeschönigende, offensichtliche Ausdruck der Verweigerung von (und der genauso starken Sehnsucht nach) elementaren, menschlichen Bedürfnissen, gerade auch emotional, sind.

Unser Essverhalten zeigt uns auf materieller Ebene was wir von der Welt aufnehmen, annehmen oder eben ablehnen: zuviel zu essen kann zB. als Ersatz für menschliche Entbehrungen dienen, soll das Fehlen von genug Erfahrungen im Leben kompensieren; zu wenig zu essen, kann aber genauso die Ablehnung der Lebensschule verdeutlichen.

Nur billige, minderwertige Lebensmittel zu sich zu nehmen, kann genauso auf ein schlechtes Selbstwertempfinden hindeuten, wie der ausschließliche Verzehr von „hochqualitativen“, teuren Häppchen aus der Spezialitäten-Ecke.

Der übermäßige Verzehr von breiigem Essen, wie von Lebensmitteln harter Konsistenz kann die Unfähigkeit ausdrücken, sich im Leben „durchzubeißen“, sich Problemen zu stellen, den harten Kern eines Konfliktes zu knacken.

Wer viel Süßes isst, sollte sich vielleicht besser das Leben versüßen, und wer sehr scharf isst, sich das Dasein würzen. Die Liste ließe sich unendlich lange fortsetzen.

Hieraus wird ersichtlich, dass das Thema Ernährung ein sehr emotionales, persönliches ist. D.h. in dem ich die Ernährungsweise eines Menschen kritisiere, kritisiere ich seine ganze Person. Und ich kritisiere nicht nur ihn, sondern auch seine Mutter: Unsere Mütter waren die ersten Menschen in unserem Leben, die uns genährt haben: zuerst öffneten sie sich, um einem anderen Menschen Einlass zu gewähren, Leben aufzunehmen, zu empfangen,

dann nährten sie uns als Teil von sich selbst in ihren Leibern, und öffneten sich wieder um Leben zu geben, einen Teil von sich loszulassen, um ihn zu einem anderen, einem eigenen Menschen werden zu lassen.

Sodann nährte sie uns an ihren Brüsten mit Milch, Wärme, Nähe und Geborgenheit; mit den ersten Lebenserfahrungen.

Dann begannen sie uns mit Kochkost zu ernähren, alles mit bestem Wissen und Gewissen.

Menschen, die Kindern menschlich wenig bieten wollen oder können, überhäufen diese oft vermehrt mit Spielzeug, Süßigkeiten oder Geld.

Häufig ist das Bedürfnis, andere zu füttern, zu nähren, für sie zu kochen, die Unfähigkeit, Liebe

zu geben.

Wenn Menschen in meinem Verwandtschaftskreis, die mir eigentlich aufgrund ihrer Rolle, ihrer Position innerhalb der Familienstruktur nahe sein sollten, das Gefühl haben, mir menschlich etwas geben zu wollen oder müssen, aber nicht aus sich heraus können, dann haben sie oft das Bedürfnis mich zu füttern: „Was – nur ein Wasser?!“, „Ach komm, trink doch einen Saft.“, „Willst du eine Jause?“, „Kuchen? Den hab ich selbst gemacht.“ ...

Meistens nehme ich dann eine Kleinigkeit an, um die Situation für alle erträglicher zu machen (Ja, ja, ich weiß, das ist Symptombekämpfung).

Würde ich gar nichts annehmen, würde das Problem zwischen uns nackt „auf dem Tisch liegen“ statt des Kuchens und wir müssten uns unsere Schwächen eingestehen.

(Koch)kost ist also eng verbunden mit mütterlicher Fürsorge und wird gern als Ersatz für menschliche Versagungen benutzt. (Wen wundert das, angesichts der Tatsache, dass viele Eltern ihre Kinder nur dann aus dem Laufstall herausheben und auf den Arm nehmen, wenn sie ihnen Brei einflößen wollen.)

Nicht genug gemachte Erfahrungen werden zur **Ungenügsamkeit**, zB. beim Essen. Die Kochkost kommt unserem **Immer-mehr-wollen** sehr entgegen: Ein Geschmack ist uns zu **wenig**, wir mischen alles durcheinander, schmeißen es in einen Topf, kochen es bis zur Geschmackslosigkeit, um es danach wieder mit Salz und Pfeffer „essbar“ zu machen.

Und wir wollen **mehr**: Zuerst die Suppe, dann die Hauptspeise.

Nicht genug? – Wie wäre es mit einem Salat dazu?

Und sogar nach der Nachspeise ist immer noch Platz für einen Kaffee und eine Tschik.

STOPP – Ich bin schon wieder dabei, die Kochkost zu verteufeln, beim Moralisieren (siehe Schwarz-weiß-Malerei).

Ich glaube außerdem schon, dass es auch noch andere Wertmaßstäbe gibt, nach denen Nahrung zu beurteilen ist, als den rein „gesundheitlich“ orientierten, der sich nach Vitaminen, Spurenelementen, Mineralien, Ballaststoffen, Natürlichkeit und Unbelassenheit richtet.

Es ist schließlich nicht nur wichtig, was mensch isst, sondern auch wie.

Wenn wertvolle Früchte zB. lieblos, schnell und gierig hinuntergeschlungen werden, geben sie womöglich weniger Energie, als ein bewusst in Ruhe genossenes Kochmahl, das in Liebe schonend zubereitet wurde.

Und das gemeinsame Teilen, das Teilhaben an einem schönen Essen, hat ja auch so seine Qualitäten, selbst wenn es gekocht ist (solange mensch sich als Rohköstler nicht selbst dabei verleugnet).

Die Freude an der Rohkost kommt jedenfalls nicht aus dem Verstand, sie ist im Bewusstsein.

Gerade so etwas Ursprüngliches, Animalisches wie die Rohkost, die auf unseren gesamten Organismus wirkt, das instinktive Tier in uns leben lässt (alle Tiere, außer wir, fressen roh), sollte mit Gefühl gemacht werden.

Ein Freund von mir sagt immer: „Der Zwang ist kein guter Motor.“ Starre Prinzipien sind nie eine gute Grundlage, genauso wenig wie alles andere, das von Strenge diktiert wird, in die Extreme geht, sich an Prinzipien klammert und sich allem Anderen verschließt, nicht einmal dann, wenn es sich um eine gute Sache, wie die Rohkost, handelt.

Schließlich können selbst die besten Dinge im Leben falsch verwendet werden, zB. dazu missbraucht werden, sich einen Sonderstatus zu erschaffen („ich esse anders=besser als ihr.“);

das eigene Ego zu füttern („**Ihr** esst Müll.“)
oder die eigene Unzufriedenheit zu bestätigen („**Die Anderen** sind schuld daran, dass **ich** mich hier nicht wohl fühle, weil sie gekocht essen.“)
Genauso unfair ist es, die eigene Unzufriedenheit auf andere abzuladen: „Du (b)is(s)t nicht gut genug.“

Wer anderen oder sich selbst seinen Willen aufzwingen will, wird ohnehin nur Widerstand ernten.

Das wichtigste ist wahrscheinlich – egal worum es sich handelt – sich selbst und andere nicht zu zwingen, das Richtige zu tun, sondern die Freiheit zu geben, das Richtige zu wollen. – was auch immer das sein mag in der jeweiligen Situation für die jeweilige Person...

Genug Freiheit, dass wir keine **be-grenzten Frei-räume** mehr brauchen; genug Freiheit, um die Wände der geschlossenen **Frei-räume** niederzureißen.

Genug Freiheit, um konsequent, aber ohne Druck, gesund zu leben.

Körpergefühl - Wege, den eigenen Körper zu spüren

Es ist erschreckend, wie schlecht die meisten Menschen ihren eigenen Körper, ihr Zuhause, kennen.

Ein besseres Körpergefühl bringt mehr Lebensqualität.

Was das nun wieder mit der Natur zu tun hat? – Na ja, wer auf den eigenen Körper horcht, der wird wohl kaum Fast Food zu sich nehmen, weil es sich einfach nicht gut anfühlt und das schont die Umwelt.

Wer die Sprache des eigenen Körpers versteht, der schätzt die Natur und schützt sie und er spürt wie gut sie ihm tut.

Übungen zur Schulung des Körpergefühls:

- *Bequem hinsetzen oder legen und einfach auf den eigenen Atem konzentrieren.*
- *In Gedanken den ganzen Körper durchnehmen und sich hineinfühlen: Zuerst nur auf die Zehen konzentrieren, dann über die Fußsohle wandern, über die Fersen, die Waden hinauf, usw...Stück für Stück den ganzen Körper wahrnehmen und erkunden. Soviel Zeit wie nötig dafür nehmen.*
- *Bewegung an der Freien Luft ist immer gut. (Ich persönlich mag Yoga sehr, weil es so schön langsam und sanft ist.)*
- *Während und nach Mahlzeiten und Tätigkeiten immer wieder in sich reinhorchen: „Wie tut mir das?“*
- *Sonne, Regen und Schnee und Wind an die Haut lassen, zulassen und genießen.*
- *Für weniger Gewagte: Kleine Übungen in den Alltag einbauen wie zB. in der Badewanne versuchen, mit geschlossenen Augen, die Wassergrenze auf der Haut zu erfühlen.*
- *So oft wie möglich barfuss gehen. Das beein-flusst von Grund auf die Haltung und den Gang. Die Bewegungsabläufe werden runder, weicher, geschmeidiger. Wir fühlen den Boden, auf dem wir gehen und sind in direktem Kontakt zur Natur.*
- *Sich öfter mal selbst oder gegenseitig massieren. Das stärkt das Körpergefühl, baut Berührungängste ab, bringt einander näher und tut einfach (der Seele) gut. Trotzdem nie jemanden massieren, den man nicht gerne angreift.*

Vegetarismus/Veganismus

Der Mensch und die Hauskuh

Die Hauskuh ist ein dummes Tier,
doch kann sie wirklich nichts dafür:

Es heißt, der Mensch nimmt sich schon immer
Dies Tier sehr gern zu sich ins Zimmer

Und saugt an ihren Nippeln an,
bis er sie absticht, irgendwann.

Inzwischen muß die Kuh nichts tun,
als angefressen auszuruhen.

Doch sie freut sich, will noch schneller
Über's Feuer auf das Teller.

Dann liegt sie da neben dem Reis
Wir warten, denn sie ist noch heiß...

Später legen wir und fett
Mit der Kuh im Bauch ins Bett.

(Bald sind wir frei und froh:
Die Kuh liegt unter uns im Klo!)

Und haben wir dann ausgeschissen
Plagt uns nicht mal das Gewissen

Der Mensch trinkt Fremdmilch, isst das Tier
Scheißt auf Keramik: das sind wir!

Ja, der Mensch der ist ein dummes Tier
Doch kann er wirklich nichts dafür?

Martin Konrad Zopf

Ich bin keine Freundin starrer Prinzipien und orientiere mich gern an der Natur. Ich stelle mir also bei der Diskussion um den Fleischverzehr die Frage, was ein in und direkt von der Natur lebender Mensch verzehren würde?

- *Er würde wohl hauptsächlich Früchte, Wildkräuter, Samen und Nüsse essen. Die fände er überall und es würde ihm am wenigsten Energie kosten, sie zu sammeln.*
- *Ab und zu würde er ein Vogelnest entdecken und ein Ei verzehren. Manchmal würde er einen Fisch fangen. Und ganz selten würde er sich vielleicht die Mühe machen, ein Tier zu erlegen oder Aas finden.*

Aber würde er sich an die Zitzen eines anderen Säugers hängen und dessen Milch trinken?

Wohl kaum. (Wäre wohl auch ein recht schwieriges Unterfangen ...)

Auf meinem Gefühl beruhend und durch meine Überlegungen begründet esse ich ab und zu Ei, manchmal Fisch und ganz selten Fleisch. Hie und da trinke ich ein Glas Rohmilch.

Bei allen tierischen Produkten, die ich esse, lege ich besonders großen Wert auf die Qualität: artgerecht gehalten, biologisch, oft von einer Bäuerin, die ich gut kenne und deren Tiere mir vertraut sind.

Gerecht finde ich es auch, nur dann Fleisch zu essen, wenn mensch es selbst erlegt hat oder zumindest schon einmal ein Tier geschlachtet hat. (Wobei ich ehrlich zugeben muss, dass ich es bisher nicht übers Herz brachte, etwas Größeres als einen Fisch zu töten.)

Die Annahme des Veganismus, tierische Produkte seien für den Menschen prinzipiell ungeeignet, halte ich zwar nicht für zutreffend, aber ich meine, dass der Verzicht von Tierischem in unserer Gesellschaft, ein guter Ansatz ist, angesichts der Tatsache, wie Tiere in dieser Welt gedemütigt und gequält werden.

Die moralischen Argumente für den Verzicht auf Fleisch kann ich gut nachvollziehen.

Die Tierhaltung im Allgemeinen ist meiner Meinung nach ein unnatürlicher Zustand und die perverse Massentierhaltung hat fatale Auswirkungen auf diese Welt.

Und die meisten Menschen essen viel zu viel Tierisches. Kein Wunder, wo doch die Fleischindustrie so freundlich ist, den zu Tode gequälten Leichnam in niedliche kleine Stücke zu zerfleischen und ihn dann hübsch zu portionieren und in Plastik zu packen, sodass es beinahe schon unmöglich ist, ein Lebewesen darin zu erkennen. Geschweige denn im gekochten, gebratenen oder frittierten Zustand...

Ich glaube kaum, dass ein natürlich lebender Mensch der Natur großen Schaden zufügt, indem er ein Ei isst oder einen Hasen erlegt, um ihn zu verzehren, ein „zivilisierter“ Fleischfresser jedoch tut ihr in seinem Verhalten weh.

Er isst Fleisch, das mit Leid behaftet ist und außerdem zeigt er dem Wesen, das sein Leben für ihn gegeben hat, keinerlei Dank.

Zur Verteidigung der Fleischfresser muss ich sagen, dass viele Veganer nicht gesund

wirken, vielleicht weil sie sich ein tierisches Produkt verwehren und sich auf der Suche nach Befriedigung erfolglos immer wieder durch die restliche Lebensmittelpalette essen. Damit tun sie sich selbst und der Umwelt auch nichts Gutes.

Ob vegetarisch, vegan oder nicht und aus welchen Gründen, das soll jeder für sich entscheiden. Solange die Entscheidung mit Respekt zum Leben gefällt wird, wird sie die richtige sein, egal wie sie ausfällt.

Einen umfassenden Artikel der Veganen Gesellschaft Österreichs mit dem Titel „Wie viel Fleisch erträgt die Welt“ gibt's unter:
www.vegan.at/stichworte/umwelt2.html

ave-arbeitskreis vegane ernährungswissenschaftlerInnen
ave@www.univie.ac.at, www.univie.ac.at/ave

Vegane Gesellschaft Österreich
Waidhausenst. 13/1, 1140 Wien
Tel./Fax 01/929 14 988

Kontakt Salzburg:
Dorfstraße 48, 5081 Anif
Tel. 062 46/737 01, mobil 0664/553 99 39
@ info@vegan.at, www.vegan.at

Österreichische Vegetarier Union
Postfach 1, 8017 Graz
Tel. 0316/46 37 17, Handy 0676/ 347 63 46
Postfach 1, 8017 Graz
@ oevu@vegetarier.at, www.vegetarier.at

Internationale Vegetarische Initiative
Seybelg. 6-8, 1230 Wien
Tel. 01-5456208
@ ivi@t0.or.at, www.ivi.cc

BioVegaN in Österreich
Altenmarkt 95, 8333 Riegersburg
Tel. 0676/92214 33, Fax: 0676/92214 34
@ dialog@biovegan.org, www.biovegan.org

Ist Milch wirklich gesund?

Diese Frage stellt sich in unserer Kultur kaum jemand, da unsere Vorfahren schon seit dem Neolithikum (Jungsteinzeit, ca. 5000 v. Chr.) Milchprodukte auf ihrem Speiseplan haben. Ist das wirklich Grund genug um darauf zu vertrauen, dass Fremdmilch (von Rindern, Schafen, Ziegen,...) auch wirklich positive Auswirkungen auf den menschlichen Körper hat? Grundsätzlich gibt es kein zweites Lebewesen auf diesem Planeten, das Milch einer anderen Spezies trinkt. Auch trinken im Tierreich nur "Säuglinge" Milch und zwar genau die ihrer Mutter. Aber wir sind ja keine Tiere mehr ... oder? Tier oder nicht, Naturgesetze gelten scheinbar für alle Lebewesen. Wenn unsere Ernährung wirklich für unseren Körper geeignet wäre, warum leiden so viele Menschen an Krankheiten, dass es schon als normal angesehen wird?

War der Mensch schon immer mit Krankheiten gestraft?

Sind wir etwa von der Natur benachteiligt worden?

Warum haben Wildtiere, die noch ungestört in ihrem ursprünglichen Umfeld leben, nicht unter Krankheiten zu leiden? Sie kennen nicht einmal Karies!

Was sagt die Wissenschaft zu der Krankheitsgeschichte der Menschen?

Die Paleopathologie ist ein Wissenschaftszweig, der sich mit der Diagnose von Krankheiten unserer Vorfahren, an Hand von Skelettfunden, beschäftigt. Interessant ist, dass die Zahl der Krankheiten konstant zunimmt,

besonders seit dem Neolithikum. Osteoporose, Krebs, Diabetes, und Multiple Sklerose traten erst in den letzten 5000 Jahren auf. Zufall?

Es gibt schon zahlreiche wissenschaftliche Studien über negative Wirkungen von Fremdmilch auf den menschlichen Organismus. Kuhmilch scheint die größten Störungen hervorzurufen: Erhöhung des Risikos für Diabetes und sämtliche Allergien, Deformierung des Skelettes (Kiefer, brüchige Knochen...), Hemmung der Gehirnentwicklung bei Kleinkindern, ect. (Buchtipp: "Pottenger's Cats: A Study in Nutrition" by Francis M. Pottenger)

Hemmung der Gehirnentwicklung durch Kuhmilch? Für ein Kalb ist es wichtig, schnell an Masse zuzulegen. Allerdings benötigen Kühe keine besonders ausgeprägten Gehirne um zu überleben. Bei Menschen verhält es sich komplett anders. Wir haben sehr sensible und hoch entwickelte Gehirne, benötigen aber bei weitem nicht die Muskelkraft der Rinder. Wenn man sich ältere Generationen in Japan ansieht, wird man feststellen, dass die durchschnittliche Größe nur zwischen 150 und 160 cm liegt. Diese Generation wuchs fast ausschließlich OHNE Fremdmilch auf. Auch gab es damals KEINE Fälle von Osteoporose! Heute hingegen haben schon viele Japaner Osteoporose und die jungen Leute sind auf einmal gleich groß, wie die Menschen im Westen. Warum wohl? Seit den letzten 50 Jahren hat sich die Ernährung der Japaner drastisch verändert:

Genau wie die Europäer konsumieren sie mehr und mehr Milchprodukte ...

Ja aber das Kalzium! Können wir das Kalzium der Kuhmilch überhaupt auf-

nehmen? Konnte sich unser Körper an Fremdmilch genetisch anpassen?

Die Evolution läuft in sehr großen Dimensionen ab. In 1.000.000 Jahren kann sich unsere DNS um maximal 0,01% verändern. Das ist sehr, sehr wenig. Es ist sehr wahrscheinlich, dass die 7000 Jahre Fremdmilchkonsum nicht ausgereicht haben, damit sich unser Körper anpasst. (Nebenbei: Sesam enthält ca. 5 bis 6 mal soviel Kalzium wie Kuhmilch!) Natürlich liegt es im Interesse der Milchwirtschaft, uns weiterhin einzureden, Milch sei gesund. Immerhin geht es hier um Milliarden-Geschäfte. Dasselbe gilt für die gesamte Pharmazie, die von unseren Krankheiten lebt und großen Einfluss auf die Ärzteschaft hat ...

Um gesund zu werden, muss man sein Leben selbst in die Hand nehmen! Und was hat auf unsere Gesundheit größeren Einfluss als Ernährung?

Wie sieht es eigentlich mit dem Kochen aus? Wir nutzen Feuer ja erst seit ca. 400.000 Jahren...

Martin Golser, 27 Jahre, aus Salzburg

Frische Luft

Wir sehen sie nicht und doch ist sie immer da.

Wir bemerken sie kaum, obwohl sie unser elementarstes Bedürfnis stillt: Die Luft.

Wenn wir auf die Welt kommen, ist sie das erste, das wir aufnehmen und wenn wir die Erde wieder verlassen, dann tun wir unseren letzten Atemzug. Luft begleitet uns unser ganzes Leben lang, dessen Grundlage der Atem ist.

Der Atem sorgt für unsere Verbindung mit der Außenwelt. Er verbindet uns mit unseren Freunden genauso wie mit unseren Feinden, mit Tieren und Pflanzen, die alle dieselbe Luft atmen.

Die Qualität der Luft, die wir atmen, sagt einiges über unser Verhältnis zu unserem Umfeld aus. Wenn wir unser Umfeld über „dicke Luft“ aufnehmen ist uns die Situation wenig angenehm und später, in einer freundlicheren Atmosphäre können wir wieder „aufatmen“.

Ohne Luft können wir nicht leben. Also sollten wir besser aufhören, sie zu verschmutzen.

Luft ist Leben und die Qualität der Luft, die wir atmen beeinflusst unser Wohlbefinden ganz erheblich.

Der lebensspendende Sauerstoff, der von jeder Zelle unseres Körpers gebraucht wird, entfernt Giftstoffe aus dem Körper.

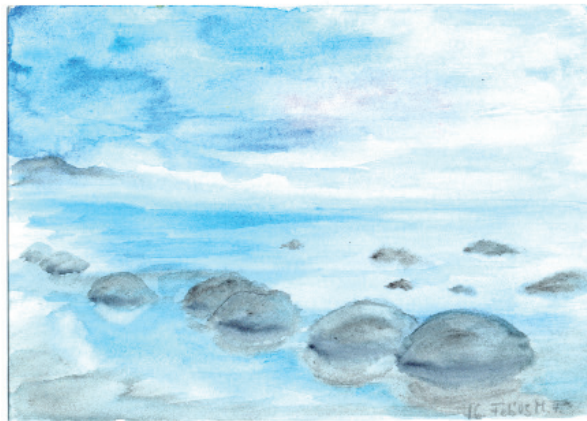
Der Mangel an Frischluft hingegen macht uns blass, erschöpft und abgeschlagen und lässt uns früh altern.

Abhilfen:

- *Nicht jede Strecke per Auto, sondern zu Fuß, per Rad oder Bus zurücklegen.*
- *Kurzstreckenflüge möglichst vermeiden*
- *Bei offenem Fenster schlafen, da wir mit jedem Ausatmen giftige Abfallprodukte ausscheiden. Wer in geschlossenen Räumen schläft, atmet diese Abfallprodukte wieder ein.*

- *Viel Zeit draußen in der Natur verbringen. Beim nächsten Waldausflug richtig tief durchatmen*
- *Zwischendurch immer wieder ein paar tiefe Luftzüge tun.*

Wasser



Wasser – Saft des Lebens.

Unsere Körper bestehen zu einem großen Teil aus Wasser.

Wir alle sind aus dem Wasser gekommen – in zweierlei Hinsicht.

Leider wird gutes Trinkwasser allmählich rar. Angeblich wird einigen abgefüllten Mineralwassern Salz zugefügt, um den Durst und damit die Kauffreude zu steigern.

Ein Bekannter hat gegenüber der Behörde eine Probe Leitungswasser als Brunnenwasser ausgegeben, woraufhin ihm im Zuge des Testergebnisses empfohlen wurde, es auf keinen Fall zu trinken!

Quell- und Brunnenwasser wird scheinbar von vornherein schlechter bewertet, weil es die Menschen unabhängiger machen würde und das soll verhindert werden.

Das klingt vielleicht alles nach einer Verschwörungstheorie vom Feinsten, aber die Dramatik der Situation ist nicht zu leugnen: Jeder Mensch braucht Wasser, genauso wie alles Leben. Wenn „sie“ uns jetzt schon mittels Wasser abhängig machen, dann gibt es fast keine Möglichkeit mehr der „Matrix“ zu entkommen.

Trink viel, gutes Wasser aus Quellen oder Gebirgsbächen wann immer du die Möglichkeit dazu hast.

Reinigung

Die Schwitzhütte

Die Schwitzhütte – auch Inipi genannt - ist ein uraltes Ritual um Altes gehen und Neues kommen zu lassen. Es wird heute noch bei den Indianern praktiziert und Archäologische Ausgrabungen haben gezeigt, dass das Ritual vor dem Christentum auch in Europa verbreitet war.

Beim Schwitzhüttenritual geht es nicht nur um körperliche, sondern auch um emotionale und geistige Reinigung.



Bau eines Inipis:

- *Lange Weiden- oder Haselnuss-Äste sammeln.*
- *Daraus ein Gerüst in der Form einer Halbkugel binden.*
- *Das Gestell mit Querverstrebungen stärken.*
- *Das fertige Gerüst mit Planen und Decken möglichst dicht machen.*
- *Für einen niedrigen Eingang zwei Decken lose überlappen lassen.*

Ablauf:

- *In einem großen Feuer Steine und Ziegel erhitzen.*
- *Die glühenden Steine mittels (Scheibtruhe und) Schaufel einzeln vorsichtig ins Inipi befördern.*
- *Im Inipi befindet sich ein Trog mit Wasser und einem Schöpfer, mit dem das Wasser über die heißen Steine gegossen wird.*
- *Es können auch aromatische Kräuter aufgehängt werden.*
- *Schön ist es auch, wenn das Inipi nahe einem natürlichen Gewässer aufgebaut wird, in dem sich die TeilnehmerInnen abkühlen können.*

Fasten

Unter dem Begriff Fasten ist der freiwillige Verzicht auf feste Nahrung über einen begrenzten Zeitraum zu verstehen.

Fasten kann vorbeugend, zum Zweck der Heilung oder des spirituellen Erlebens vollzogen werden. (Es wirkt wohl aber immer auf allen Ebenen.)

Die heilende Wirkung des Fastens wurde bereits vor langer Zeit erkannt. Auch in der Natur lässt sich beobachten, dass Tiere während eines Krankheitssymptoms keine Nahrung zu sich nehmen und erkrankte Menschen haben auch oft keinen Appetit. Fasten reinigt nicht nur den Körper, sondern auch den Geist. Es macht den Körper sauberer und unbeschwerter und gibt dem Geist seine Klarheit wieder.

Ein Freund hat mir einmal gesagt:

„Stell dir vor dein Körper ist ein Unternehmen: Du hast in deinem Unternehmen mit der Zeit viel alten Schrott angesammelt, den du schon seit langem rausschmeißen willst, aber du findest nicht die Zeit dazu, weil ständig neues Material reinkommt, das es zu verarbeiten gilt.

Wenn du einen Tag lang die Zulieferung von neuem Material stoppst, dann kannst du endlich den alten Müll entsorgen.“

Der Körper kann nicht gleichzeitig verdauen und entschlacken. Während des Fastens kann er die Energie, die er sonst für die Verdauung benötigt, dahinein investieren, sich von abgelagerten Giftstoffen zu befreien.

Das Fasten hilft dabei, alte Muster zu durchbrechen und eingefahrene (Ess-) Gewohnheiten abzulegen, indem es Abstand zu diesen gibt und ein Überdenken und Umstellen möglich macht.

Während eines Fasttages nimmt mensch sich selbst und die Welt bewusster wahr, weil er sich der Möglichkeit entzieht, sich von sich und der Welt durch die Aufnahme von Überflüssigem (Nahrungsmittel, Einflüsse) abzulenken.

Fasten bedeutet auf die vielen Eindrücke, denen wir ständig ausgesetzt sind, zu verzichten. Während des Fastens nehmen wir auch die Reize und Informationen, die uns im Alltag überfluten, nicht mehr auf. Wir bemerken sie zwar dann bewusst, aber lassen sie nicht mehr Teil unseres Selbst werden, indem wir sie unbewusst in uns aufnehmen. Endlich bemerken wir die Aufdringlichkeit der Reizfülle, die uns sonst im Alltag kaum mehr auffällt.

Wenn von Außen nichts mehr herein kommt, dann können wir uns nach innen öffnen und auf unser Gefühl hören, dessen Stimme sonst vom Lärm des Alltags über-tönt wird.

Dadurch wächst die Sensibilität, die Intuition wird vertieft und erleichtert.

Fasten ist ein Weg sich von Unnötigem (Gewicht, Ballast, Lastern) zu befreien und sich neu zu orientieren. Gleichzeitig bringt das Fasten – mit der Gewissheit nicht zwingend täglich essen zu müssen - ein Gefühl der Freiheit und Unabhängigkeit mit sich.

Außerdem ist Fasten auch ein freiwilliger Verzicht auf etwas - das mensch sonst verbraucht hätte – das nun für andere bleibt.

Nach dem Fasten essen die meisten Menschen langsamer, bewusster, genussvoller und weniger.

--> Tipps zum Fasten:

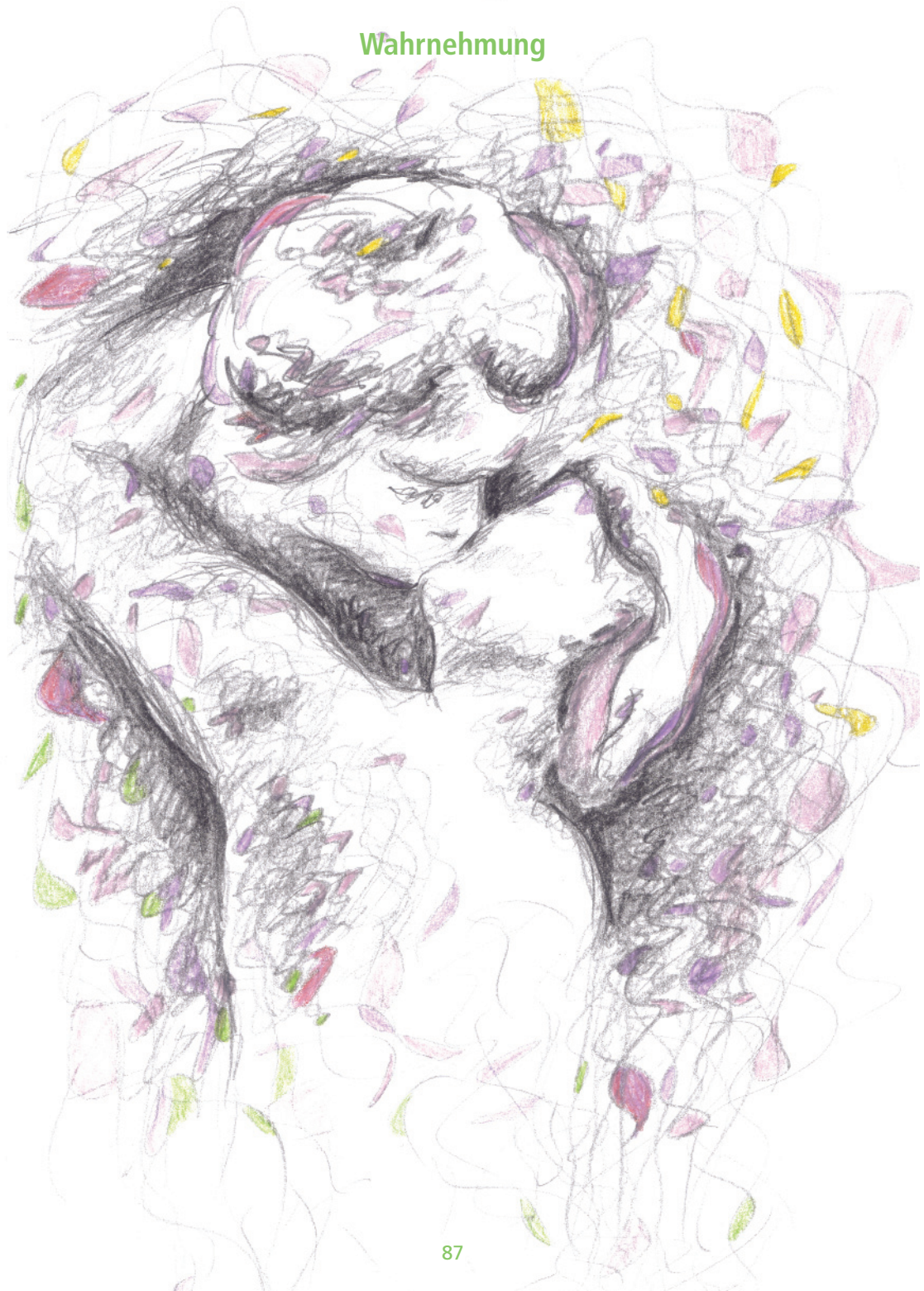
- *Eine Woche lang zu fasten wäre sehr gut, ab und zu mal einen Fasttag einzulegen bringt aber auch schon sehr viel.*
- *Während des Fastens solltest du dich um ein freundliches Umfeld bemühen. Sich wohl zu fühlen, erleichtert die Sache ungemein.*
- *Lass los von Radio, Fernsehen und Zeitung.*
- *Nimm bloß Wasser, kaltangesetzte Tees und frische Fruchtsäfte zu dir. Fruchtsäfte spenden Energie, aber beanspruchen die Verdauung nicht.*
- *Nach dem Fasten starte mit Schonkost - rohes Obst und Gemüse (und bleib am besten dabei).*

Mehr zum Thema Fasten gibt's bei der Website der Österreichischen Gesellschaft für Gesundheitsförderung:

www.gesundheitsfoerderung.at

sowie bei den meisten Roh-Websites.

Wahrnehmung





Zeitkreis



Der weise Wunderweg des Lebens
Zieht zeitzerstreut in Schönheit mein
Herz ins Treiben ewigen Strebens
Zerfließt in reinem Sonnenschein.

Da umreist mein Geist den großen Kreis
Der Zeit von stetem, neuem Werden
Verschmelzen in mir Kind und Greis
Oh, wie ist mir wohl auf Erden!

Martin Konrad Zopf



Schulung der Sinne

Die Natur ist viel zu schön, um sie nicht mit allen Sinnen wahrzunehmen.
Schule deine Sinne und du wirst keine Drogen mehr brauchen, um der Langeweile
des Alltags zu entfliehen.
Schärfe deine Wahrnehmung und du wirst keiner Erklärung über die
Notwendigkeit eines natürlichen Lebens mehr bedürfen.

Übungen

Es gibt einfache Übungen zur Stärkung der Wahrnehmung. Folgender Text will sie
dir näher bringen.

Weltproblem Wahrnehmung

99% aller Österreicher nehmen im Alltag nur einen Bruchteil (den Kernbereich) ihres Sehfeldes wahr. Dieser "Tunnelblick" bewirkt, dass nur ein kleiner Teil der vom Auge ans Gehirn gesendeten Information weiterverarbeitet wird. Die Augen senden immer gleich viele Informationen, aber das Gehirn verarbeitet nur einen kleinen Teil dessen weiter. Die Randbereiche des Sehfeldes (peripherer Sehbereich) werden ausgeblendet. Was hat diese verminderte Wahrnehmung mit Gehirnnutzen und Harry Potter zu tun?

„Ist doch egal, ob jemand etwas mehr oder weniger sieht!“, so möchte man meinen...

Ungenutzte Sehbereiche=ungenutzte Gehirnbereiche!

Tatsache ist, dass etwas was in der Natur unbenutzt bleibt, sich über längere Zeiträume zurückentwickelt. Das ist evolutionsbedingt. Ein Muskel der nicht trainiert wird, verkümmert. So verhält es sich auch mit dem menschlichen Gehirn. Nur was gebraucht wird, bildet der Körper aus, alles andere wäre Energieverschwendung. Dieses Ökonomieprinzip ist ein grundlegender Teil der Schöpfung. Man könnte es als natürliche Kosten/Nutzen-Rechnung sehen. Auf lange Sicht, sinkt so die Gehirnaktivität und ungenutzte Zentren verschwinden.

Warum aber verfügen wir über ein so großes, weit entwickeltes Gehirn, wenn wir es kaum nutzen?

Das verdanken wir der Evolution und somit den Frühmenschen. Genetiker behaupten, dass sich in einer Million

Jahren die DNS um nur 1% verändern kann. Ein sehr langsamer Prozess. Somit ist klar, dass sich unser Potenzial vor langer Zeit entwickelt hat, da der durchschnittliche moderne Mensch nachgewiesen nur mehr 10% seines Gehirnes nutzt.

Mit dieser Erkenntnis wird der Mythos vom stumpfsinnigen und gewalttätigen Höhlenmenschen entkräftet. Von wegen der moderne Mensch ist in seiner geistigen Blüte. Wir sind kurz vor dem Niedergang. Das wird offensichtlich, wenn man sich die aktuellen Forschungsergebnisse ansieht: In Amerika nutzen die Kinder teilweise nur mehr 5% ihres Gehirnes. Tendenz sinkend.

Warum ist das gerade in Amerika so? Nirgends auf der Welt gibt es so viele Fernseher, Computer und Videospiele pro Kopf wie in den USA. Durch den ständigen Fokus auf Fernseher, Computer und Videospiele wird den Menschen der Tunnelblick antrainiert. Besonders bei Generationen, die mit Internet und Fernseher aufwachsen, ist geringere Gehirnaktivität nachweisbar. Wie soll eine Generation mit 5% Gehirnnutzen die heutigen Weltprobleme wie Umweltverschmutzung, Konflikte und Klimakatastrophen lösen? (Dies ist ein verkanntes Problem der heutigen Zeit!) Natürlich ist Europa auf dem besten Weg den Vorsprung der Amis aufzuholen, wie immer.

Auch Schulen tragen zu der Verblödung (Sinnesabstumpfung) der Menschheit bei. Durch den ständigen Fokus auf einen Lehrer, eine Tafel, ein Schulheft oder einen Monitor wird bewirkt, dass der periphere Sehbereich ungenutzt bleibt.

Durch unnatürliche Strukturen, wie Häuser, wird der Gehirnnutzen zusätzlich minimiert. In einer ständig gleich bleibenden Umgebung verkümmern die Sinne: gleich bleibende Möbel, gleich bleibende Lichtverhältnisse, gleich bleibender Rhythmus im Alltag (Arbeit, Schule od. Haushalt), gleich bleibende Routinen,... So entstehen **Gewohnheiten**.

Es ist unnötig, in einer wohlbekanntem Umgebung aufmerksam zu sein und so sieht man schon nur mehr auf die Klinke, wenn man eine Tür öffnet und registriert nicht, dass die Zimmerdecke plötzlich gelb gestrichen ist. Es würde Tage dauern, bis es jemand bemerken würde. Wollen wir wetten...

„Häuser sind mehr als Häuser!“ (John Young)

In der freien Natur ist alles ständig im Wechsel. Wetter, Tag/Nacht, Jahreszeiten, Tiere, Pflanzen,... jeder Moment ist einzigartig. Um sich in der Natur zurechtzufinden, muss der Mensch seine Sinne aktivieren. Ohne peripheren Sehbereich würden wir uns im Wald ständig den Kopf an Ästen anstoßen und über Wurzeln stolpern. Außerdem ist der Tunnelblick lebensgefährlich! Raubtiere bemerken sofort, wie aufmerksam ein anderes Tier ist und bevorzugen leichte Beute. In Österreich ist das selten eine Bedrohung, aber in vielen Teilen dieser Welt ist das eine reale Bedrohung im Alltag.

Heute sind es Räuber, Schläger, Mörder und Vergewaltiger, die im Großstadtdschungel die Raubtiere ersetzen. Unaufmerksame Menschen sind überall leichte Beute, ob in Krieg oder Frieden.

Nun ist klar, warum der moderne

Mensch (das sind wir) nur einen kleinen Teil seines Gehirns nutzt. Wegen eines ständigen, minimalen Inputs haben wir es nie richtig strukturiert oder besser: trainiert. Nur ein oft verwendeter Muskel wird stark. So ist es auch mit dem Gehirn. Es fehlen die nötigen Strukturen, um feinere Energien wahrzunehmen. Die Realität setzt sich aus dem zusammen, was die Sinne wahrnehmen.

Natürlich wollten die Wissenschaftler auch wissen, wie es sich bei anderen Lebewesen mit dem Gehirnnutzen verhält. Also legte man Haustieren Elektroden an, um die Gehirnaktivität zu messen. Man staunte, als das Ergebnis ein Durchschnitt von 40% war. Wenn man nun an all die Hundebesitzer mit 10% Gehirnnutzen denkt und ihre Begleiter mit 40%, stellt sich die Frage, wer mit wem „Gassi geht“.

Schließlich wurden primitiv lebende Aborigines in Australien untersucht. Bei den Männern und Frauen des Stammes stellte man einen Gehirnnutzen von 65% fest und bei den Schamanen des Stammes 75%.

Diese Aborigines behaupten, geistig miteinander über weite Entfernungen kommunizieren zu können, was von einigen Ethnologen belegt worden ist. Auch wird gesagt, sie können mit Verstorbenen Kontakt aufnehmen und verfügen über eine starke Intuition. Das dürfte teilweise die Frage beantworten, wofür unser Gehirn ursprünglich gedacht war.

Um ganz sicher zu gehen, wurden auch wilde Tiere untersucht. Erstaunt stellte man 99% Gehirnnutzen fest. Wie bereits gesagt: **„Die Natur verschwendet nichts!“**

Hier sollte man vielleicht beginnen, die moderne Zivilisation zu hinterfragen. Wir nehmen nur einen kleinen Teil der Realität wahr und lassen 90% unseres Potenzials ungenutzt. Primitive nehmen das 6- bis 7-fache von uns wahr und verfügen über uns fremde Kräfte und eine so genannte „übersinnliche“ Wahrnehmung. Eigentlich sollte es **sinnliche** Wahrnehmung heißen, da dies in der Tat mit den Sinnen zusammen hängt.

Dieses Wissen ist zugleich der Ausweg aus der Krise. Trainiert man die Wahrnehmung, so wird sich schrittweise die Gehirnaktivität erhöhen, durch vermehrten Input. Genial einfach! Weg mit Fernseher, Monitor, Büchern, Lehrern und Häusern, raus in die Natur und Augen auf.

Die Natur ist der beste Lehrer der Menschen. Die größte und umfassendste Universität.

Wem dieses Konzept zu einfach ist, der lasse sich sagen, dass in der Natur alles einfach ist. Keine komplizierten Zaubersprüche, sondern primitive (einfache) Verhalten führen zu magischen Ergebnissen. Wer dem Weg der Natur folgt, erlangt die höchste Bewusstseinsstufe.

„Einfachheit ist Macht!“ (Tom Brown Jr.)

Es gibt einfache Übungen, die sich spielerisch im Alltag integrieren lassen, um den Input und damit die Gehirnaktivität zu steigern:

Übung 1: „Vollsicht“

Dies ist das genaue Gegenteil des Tunnelblicks. Hier wird der periphere Sehbereich aktiviert und somit der Sinnesinput erhöht, was die Gehirnaktivität steigert und bislang

ungenutzte Zentren reaktiviert. Verfahre so: Um deinen Sehbereich kennen zu lernen, solltest du ihn erst abtasten. Stelle dich draußen auf eine Wiese, wo du freie Sicht hast und richte deinen Blick gerade auf den Horizont. Ohne mit dem Blick abzuschweifen, strecke deine Hände horizontal aus, biege deine Handflächen nach vorne und bewege deine Finger. Positioniere deine Finger so, dass du die Bewegung am Rande deines Sehfeldes wahrnimmst. Nun versuche es in der Vertikalen. Siehst du, wie groß dein Sehfeld ist?!

Nun versuche, dein gesamtes Sehfeld auf einmal wahrzunehmen und dabei die Augen stetig auf den Horizont gerichtet zu haben. Deine Augen funktionieren wie eine Panorama-Kamera. Nimm alles wahr, ohne ein Detail zu fokussieren. Das ist ungewohnt, oder!? Verwende die Vollsicht so oft wie möglich, am besten ständig (man kann die Augen dabei bewegen). Wenn es dir gelingt, diese Übung in den Alltag zu integrieren, wirst du bald eine gesteigerte Wahrnehmung bemerken. Das kann am Anfang etwas gewöhnungsbedürftig sein.

Denke daran: dies ist dein Geburtsrecht, diese Wahrnehmung ist für dich vorgesehen!

Übung 2: „Brich deine Routinen“

Leben ist Veränderung, Routine der Tod! Stelle sofort alle deine Möbel um. Und das so oft wie möglich. Am besten jeden Tag. Verschiebe dein Bett, stell deinen Wecker wo anders hin, lege dein Handy auf andere Plätze und putz dir mit der anderen Hand die Zähne... Wechsle all deine Routine bis dies wieder zur Routine wird. Dann kannst du

beginnen, die Routine in der Routine zu eliminieren. Ein wunderbares Hobby und erhöht nebenbei den Gehirnnutzen.

Übung 3: „Wahrnehmungs-Platz“

Finde einen Platz in der Natur möglichst nahe wo du wohnst (oder arbeitest). Es sollte ein ruhiger Platz sein, wo du möglichst ungestört sein kannst. Am besten mit einem Baum, unter dem du dich setzen und anlehnen kannst. Ob Wald, Wiese oder Park ist egal, nur möglichst leicht zu erreichen soll er sein.

Setze dich eine Weile, um herauszufinden, ob du dich auf diesem Platz auch wohl fühlst. Wenn du einen passenden Platz gefunden hast, such ihn jeden Tag mindestens einmal für eine halbe Stunde auf. Am besten bei Tagesanbruch. Setze dich auf deinem Platz und halte dich völlig ruhig für 30 Minuten. Während dieser Zeit verwende ausschließlich die Vollsicht. Nach ein paar Sitzungen, wenn dies gut funktioniert, erweitere deine bewusste Wahrnehmung mit dem Gehörsinn. Höre alle Geräusche, die da sind. Hinter dir, vor dir, seitlich und über dir. Vögel, Flugzeuge, Wind, Insekten, Autos, Menschen, deinen Atem, deinen Herzschlag... Als nächstes mit dem Tastsinn, fühle den Wind, den Regen, die Sonne, deinen Körper, deine Brust beim Atmen... Und so weiter, bis alle Sinne aktiviert sind, während du reglos auf deinem Platz sitzt und die Welt bewusst wahrnimmst. Da der Mensch optisch orientiert ist, ist Vollsicht die Grundvoraussetzung für diese Übung. Die Wirkung dieser Übung ist enorm und durch nichts zu ersetzen.

„Zaubern“ ist eine natürliche Funktion unseres Gehirnes und somit für alle Menschen vorgesehen. Höhere Bewusstseinsstufen wird man nur durch Reaktivieren der Wahrnehmung erlangen. Vom Bücherlesen hingegen bekommt man schlechte Augen.

„Wachsamkeit ist der Schlüssel zur geistigen Welt!“ (Tom Brown Jr.) In diesem Sinne: Sei wachsam!

Martin Golser

2. Teil

Praxis - Erfahrungen sammeln



„Schiffskiel um NGC 3372“, El Melon/Chile, Hannes Puschnig

WWOOF - Erfahrungen

Nachdem alle Vorbereitungen abgeschlossen waren, startete ich wie geplant im Mai dieses Jahres mein Projekt:

Um einen Einblick in die österreichische „Öko-Szene“ zu erlangen, die verschiedenen Aspekte der österreichischen Ökobewegung kennen zu lernen, Kontakte zu knüpfen und mir Handfertigkeiten anzueignen, war ich als freiwillige Helferin auf Bio-Höfen tätig.

Die meisten der Adressen der Höfe, die ich im vergangenen Jahr besucht habe, stammen aus der WWOOF-Liste (siehe Praktika) Österreich.

Jenes Jahr war ausgesprochen bereichernd für mich, sowohl fachlich, als auch menschlich gesehen.

Es gewährte mir unzählige Einblicke in die verschiedensten Einstellungen, Philosophien, Ideologien, Sicht-, Lebens- und Umgangsweisen.

Während der Reise begegnete ich den unterschiedlichsten Menschen und Orten. Einige der besichtigten Betriebe leben (teilweise) von der Landwirtschaft, andere sind Selbstversorger, manche sind sehr bodenständig, andere haben eine sanften oder spirituellen Bezug zur Natur, die einen wirtschaften organisch-biologisch, die anderen biologisch dynamisch und wieder andere permukulturell...

Vom WWOOFen profitierte ich (persönlich, als auch hinsichtlich des Ökoführers) mehr als ich erwartet hatte:

- *Dadurch, dass ich mit so vielen unterschiedlichen Menschen ihr Leben für kurze Zeit teilte, wurde das Bild über die Zukunft meines eigenen Lebens schärfer, dh. die Vorstellungen über meine Zukunft konkretisierten sich, sodass ich heute viel genauer weiß, wie ich in Zukunft ein Land bewirtschaften will. (Ich weiß, was mir gefallen hat und was nicht, was ich mir für mich vorstellen kann und was weniger...)*
- *Ich erhielt zahlreiche wertvolle Informationen über Netzwerke, Kontaktstellen, Projekte, Adressen (Ökozeitungen, -zeitschriften, -journale, Bezugsquellen usw.)*
- *Ich erhielt Anregungen und Hinweise in Bezug auf den Inhalt des Ökoführers.*
- *Ich kam im menschlich-sozialen Bereich ein gutes Stück weiter.*
- *Ich wurde in meinem Vorhaben durch viele interessante, umweltbewusste, motivierte Menschen bestärkt.*

Jeder Platz, den ich besucht habe, war anders und jeder hat mir etwas anderes auf meinen Weg mitgegeben:



Der erste Hof, den ich besucht habe – der recht bodenständige Tier – und Naturerlebnis Archehof „**Bio Noah Farm**“ (www.bio-noah.at) – der sich der Erhaltung alter und gefährdeter Haustierrassen widmet – gab mir das nötige „Handwerkszeug“ mit auf den Weg:

So übte ich mich zum Beispiel im Umgang mit Tieren jeglicher Arten und Rassen, fuhr zum ersten Mal im Leben Traktor (und das obwohl ich vom Land komme!), half beim Schafscheren und Sauschneiden, um nur einige der Höhepunkte zu nennen.

Ich wurde dezent darauf hingewiesen, dass eine Heugabel drei, eine Mistgabel jedoch vier Zähne hat (eh klar), wie man männliche und weibliche Schweine unterscheidet (nein, nicht durch Zitzen und Hoden, sondern durch das Zumpferl unter dem Ringelschwanz der Sau), wie man Kühe und Schafe treibt (mit der Stimme nämlich), wie man Schweine lockt (erraten - mit Futter) und dass Hühner auch dann Eier legen, wenn sie von keinem Hahn befruchtet werden (nun tut mal nicht so, als hättet ihr das alles schon gewusst).

Der junge Hofwirt Karl Schardax hat ein ungemein großes Wissen über die Pflanzen- und Tierwelt und gab seine Erfahrungen auch gerne (und geduldig!) an mich weiter.

Obwohl mir klar wurde, dass Tierhaltung wohl nicht das Meine ist, gewährte mir der Aufenthalt dort einige Einblicke in das Leben österreichischer Biobauern und führte bestimmt zu einem besseren Verständnis für die Situation der hiesigen Landwirtschaft und einer höheren Wertschätzung für die bäuerliche Arbeit.

Es war sehr wertvoll und lehrreich für mich, den laaaangen Weg ein Stück weit mitzuverfolgen, den ein tierisches Erzeugnis (ob Eier, Milch oder Fleisch) zurücklegt, bevor es auf unseren Tellern landet.



Dann, bei **Muna „Am Hof“** (www.artbeat.at/muna.amhof/) platzte ich gleich mitten in ein großes Familientreffen hinein und wurde sofort ganz selbstverständlich in die freundlich-vertraute Atmosphäre aufgenommen.

Muna ist ausgebildet in Maltherapie und Heilender Lichtarbeit. Sie ist Reikimeisterin und Lehrerin. „Am Hof“ führt sie Kurse, hält Seminare, leitet Workshops und begleitet Menschen auf ihrem Heilweg.

Der nach biologischen Richtlinien ausgebaute Hof ist - so wie Muna selbst - stets im Wandel, er wächst, verändert und entwickelt sich mit den Menschen, die ihn bewohnen und lässt viel Raum für neue Ideen, Projekte und Impulse.

Durch zahlreiche Manifestationen kreativen Schaffens geschmückt, strahlt der Vierkanter Ruhe und Frieden, Kraft und Freude aus.

In Bezug auf ökologisches „Fach“-Wissen und -Können kam ich bei Muna nicht so viel weiter. Dafür erlebte ich „Am Hof“ sowohl als einen Ort des Kontaktes und des Gesprächs, als auch als einen Ort der Reflexion und des Selbstverständnisses.

In Gabi, der Besitzerin von **Wagnerpoint**, habe ich dann eine neue Freundin und die beste Bezugsquelle für Ziegenrohmlch-Erzeugnisse gefunden.

Gabi hat mit ihrer Tochter Felippa den ehemaligen Hof ihrer Eltern bezogen und versorgt dort acht Ziegen, eine Stute, eine Kuh mit Kalb, einige Hühner und zwei Katzen mit viel Aufmerksamkeit und großer Fürsorge.



Ihr Ziel ist es, ohne großen Aufwand eine möglichst große Vielfalt mittels einer Kreislaufwirtschaft im Sinne der Permakultur zu erreichen, was ihr recht gut gelingt.

Sie hat auch drei Gemüsegärten angelegt und es befinden sich zahlreiche Obstbäume auf den 3 ha Land.

Demnach versorgt Gabi sich selbst, Verwandte und Freunde mit einigen Grundnahrungsmitteln wie Milch, Käse, Eiern, Fleisch, Honig, Obst und Gemüse.

Zu meinen Tätigkeiten auf Wagnerpoint gehörte das Ziegenmelken von Hand (eine meiner absoluten Lieblingsaktivitäten), ich konnte meine Fähigkeiten im Traktorfahren verfeinern und auch das Sensenmähen erlern-

te ich (mehr oder weniger...).

Die Lebensweise dort war für mich ein gesundes Mittelmaß zwischen „Arbeit und Muße“, ich empfand Wagnerpoint als einen kleinen, feinen Hof, der geerdet und gleichzeitig sehr alternativ ist, der für vieles offen ist, Interesse für Neues zeigt, Wissen in Taten umsetzt und wo Naturverbundenheit in Bescheidenheit, nicht aber in Askese gelebt wird.

So oder so ähnlich, dachte ich dort erstmals, kann ich mir das Leben am Land für mich auch vorstellen...



In **Theklasien** (www.theklasien.at) mit Thekla und ihrer Familie, die mir sofort sympathisch war, lief von Anfang an alles völlig unkompliziert, fast so, als wäre es nie anders gewesen. Ich war und bin immer noch schwerst beeindruckt von dem traumhaft schönen Permakultur-Hof „Theklasien“.

Neben und während der vielfältigen Arbeit (Hollerblüten ernten, Beerensträucher setzen, ein Bauerngolf-Turnier vorbereiten,...) gab es immer viel zu lachen.

Eine kurze Beschreibung über das Projekt „Theklasien“ findet ihr auch im Kapitel Weiterbildung/Seminare/Permakultur.

Von der Familie Jani bei „**Kräuter Walters**“ in Niederösterreich hätte ich mich dann fast schon adoptieren lassen. In den Janis habe ich ein junges (oder zumindest sehr jung gebliebenes) Paar mit vier wunderbar lebendigen Kindern gefunden – und alle Familienmitglieder hegten einen respektvollen und liebevollen Umgang miteinander.



Vielleicht unter anderem deshalb, weil sie es sich nicht nehmen ließen, Arbeit einfach mal Arbeit sein zu lassen und gemeinsam etwas zu unternehmen.

Das einzige, das ich vermisste waren die Berge und ich stellte fest, dass mir Niederösterreich wohl zu flach ist, um mich dort anzusiedeln.

Das Hauptgebiet sind die Verarbeitung und der Vertrieb von Heil- und Gewürzkräutern

(Naturkosmetik, Hausmittel, Öle, Auszüge, Gewürze und Tees), sowie Getreideanbau und Teigwarenverarbeitung (Vollkornteigwaren, Brot und Gebäck, Mehlspeisen).

Hühner, Bienen, Obstbäume, Beerensträucher und der Gemüsegarten tragen auch zur teilweisen Selbstversorgung der Familie bei.

Geplant ist unter anderem die Anschaffung einiger Tiere, sowie Einrichtungen zum Brauen eines hauseigenen Bieres (Walters Weiße?).

Weitere wichtige Anliegen sind erneuerbare Energieformen und Pädagogik, die Janis sind Mitgründer einer nach Montessori und Wild geführten Alternativschule, deren Ziel aktive, kreative, leistungs- und kritikfähige Menschen sind, die verantwortlich, selbstbewusst und solidarisch handeln.



Christine und Walter sind freie Denker, die viel Wert auf Selbstbestimmung und Unabhängigkeit legen.

Sie setzen sich mit Bewusstseinsforschung und geistigen Gesetzen auseinander, ihr Denken ist ganzheitlich, ihr Handeln stimmig.

Und nebenbei rennt ständig der Schmah ...

... Beim Verabschieden:

Ich: „Wenn ihr in Salzburg seid, gehen wir auf einen richtigen Berg!“

Walter: „Ja, auf ein großes Bier.“

Ich: „Bier? Ich hab Berg gesagt!“

Walter: „Naja, das besprech ma dann beim Bier...“



Bei Adelheid Pfandl am **Hohlsteiner-Kräuterhof** versank ich dann in der meditativen Arbeit mit duftenden Kräutern, die Zeit und Raum für Gespräche lässt (Ernten, Vorbereitungen fürs Teemischen).

Bei Adelheid, einer angenehmen, ruhigen Person mit einem guten Humor und einem großen, fundierten Wissen über Pflanzen, fühlte ich mich wohl und angenommen.

Adelheid ist Mutter von zwei Buben im Alter von 13 und 1 1/2 Jahren und seit 14 Jahren Biobäurin auf

ihrem elterlichen Bauernhof mit Schwerpunkt Kräutergarten. Ebenso lang vermarktet sie Kräutertees, Gewürzkräuter und andere Kräuterprodukte. Neu begonnen hat sie mit der Herstellung von Seifen und Badezusätzen. Von Adelheids Kundigkeit in Sachen Pflanzenbau profitierte auch dieses Buch. Mehr über den Hohlsteinerhof im Kapitel Weiterbildung/Seminare/Kräuter.

Wenn du Lust hast, selbst im Rahmen eines Projekts für die Natur aktiv zu werden, findest du an dieser Stelle nützliche Adressen rund ums Thema Natur. Zugegeben – ein paar der folgenden Adressen gehen schon eher in eine „konventionelle“ Richtung, Praxis sammeln und Kontakte schließen kann mensch dabei aber allemal.

Mit bestem Gewissen empfehlen kann ich euch aus eigener Erfahrung auf alle Fälle das WWOOFen, weil es unkompliziert, unbürokratisch und unverbindlich ist. Die folgenden Adressen können euch dabei helfen, den Weg der Natur zu gehen, seid aber auf jeden Fall offen dafür, auf eurem Weg neue, unbekannte Schritte zu setzen, denn die besten Möglichkeiten ergeben sich oft wie von selbst.

Längerfristige Projekte

Freiwilliges Ökologisches Jahr

Tätigkeit: Erfahrungen sammeln in einer Umweltschutzorganisation oder auf einem Biobauernhof.

Träger: Jugend-Umwelt-Netzwerk

Johannesgasse 16/1, 1010 Wien

tel. 01512/16 21-23 Fax 015 13/94 60

@ june@kath-jugend.at, www.jugendumweltnetzwerk.at

Alter: ab 18 Jahre

Voraussetzungen: Motivation

Vorlaufzeit: Bewerbungsbeginn im März, Projektbeginn im Oktober

Einsatzorte: ganz Österreich

Einsatzdauer: 10 Monate, inklusive gesetzlichem Urlaubsanspruch

h/Tag: 40 bzw. 38,5 Wochenstunden

Kosten: keine

Leistungen: - Euro 167,- monatliches Taschengeld + Urlaubs- und Weihnachtsgeld

- Vorteilscard der ÖBB

- Freie Kost und Logis

- Gesetzlicher Versicherungsschutz

- Schulung: „Jugend für nachhaltige Entwicklung“

Zivildienst im Umweltschutz

Tätigkeit: Ableisten des Zivildienstes auf dem Gebiet des Umweltschutzes

Träger: Zivildienstverwaltungs Ges.m.b.H

Postfach 42, Paulanergasse 7, 1040 Wien

Tel. 01/585 47 09-59 Fax 01/585 47 09-19

@ info@zivildienstverwaltung.at,

Projektliste und Platzangebot unter www.zivildienstverwaltung.at

Alter: Stellungsbescheid

Voraussetzungen: Stellungsbescheid

Vorlaufzeit: mindestens ein halbes Jahr vor Antritt des Zivildienstes sollte Kontakt mit der/den gewünschten Einrichtung/en aufgenommen werden. Infolge von Kennenlernetreffen entscheidet die Einrichtung wen sie aufnimmt und meldet dies der Zivildienstverwaltung.

Einsatzorte: ganz Österreich

Einsatzdauer: 12 Monate + zwei Wochen Urlaub

h/Tag: je nach Einrichtung zw. 8 und 10 Stunden tägliche Dienstzeit, ca. 45h/Woche

Kosten: keine

Leistungen: - Euro 176,20 monatlich
- Verpflegung

Ähnliches gilt für den ebenfalls wenig bekannten Zivildienst in der Landwirtschaft, der je nach Bundesland über die Bauernkammer bzw. den Maschinenring organisiert wird.

Praktika

WWOOF (We're Welcome On Organic Farms)

Tätigkeit: WWOOF ist ein weltweites Netzwerk von biologischen Höfen, auf denen du für freie Kost und Logis mithelfen kannst.

Träger: Hildegard Gottlieb

Einödthofweg 48, 8042 Graz

Tel./Fax 0316/46 49 51, Handy: 0676/505 16 39

@ wwoof.welcome@telering.at, www.wwoof.welcome.at.tf,
www.bauerngolf.at

Alter: egal

Voraussetzungen: keine, jedeR ist willkommen

Vorlaufzeit: keine

Einsatzorte: ganz Österreich und mehr

Einsatzdauer: das sprichst du mit den Hofbewirtschaftern ab

h/Tag: es gibt keine Richtzeit, du hilfst freiwillig mit

Kosten: gegen einen jährlichen Mitgliedsbeitrag von Euro 20,- erhältst du eine Hofliste mit mehr als 140 Adressen und Beschreibungen. Anhand der Liste kannst du mit einem oder mehreren der Höfe einen Aufenthalt vereinbaren.

Leistungen:

- Kost und Logis
- Hofliste
- 3-4 x jährlich erhältst du den WWOOF-Rundbrief über Neuigkeiten, Infos, Erfahrungsberichte
- Es besteht bei vielen Höfen die Möglichkeit, Kinder mitzubringen (Absprache mit GastgeberInnen nötig)
- Eventuell Taschengeld (je nach Absprache)

Freiwillige Sommereinsätze

Tätigkeit: Engagement für ökologische oder soziale Projekte (Tätigkeiten mit alten oder behinderten Menschen, Kindern oder bei Bio- und Bergbauern) im Zeitraum Juni bis September.

Träger: Verein zur Förderung freiwilliger sozialer Dienste

Kapuzinerstr. 84, 4020 Linz

Tel. 0732/76 10-39 10 Fax 07 32/76 10-37 79

@ office.linz@fsj.at, *Projektkatalog unter www.fsj.at*

Alter: ab 16 Jahren

Voraussetzungen: keine

Vorlaufzeit: Anmeldezeit beginnt im Jänner, Projektbeginn im Sommer

Einsatzorte: ganz Österreich

Einsatzdauer: je nach Projekt zw. Juni und September

h/Tag: das sprichst du selbst mit dem Projekt ab

Kosten: keine

Leistungen: - Kost und Logis
- bei vielen Projekten Reisekostenvergütung

Arbeiten auf Demeter-Höfen in Österreich

Tätigkeit: Mithilfe auf biologisch-dynamischen Höfen. Die Einsatzzeit ist vor allem im Sommer und zur Erntezeit (April-Oktober).

Die Hofliste findest du auf der Homepage oder kannst sie dir schicken lassen. Je nach Interesse kannst du dich dann direkt mit den Höfen in Verbindung setzen.

Träger: Österreichischer Demeterbund

Theresianumgasse 11/1, 1040 Wien

Tel. 01/879 47 01 Fax 01/879 47 22

@ www.demeter.at, info@demeter.at

Alter: theoretisch keine Altersbegrenzung, praktisch ca. ab 16 Jahren

Voraussetzungen: von Betrieb zu Betrieb verschieden

Vorlaufzeit: keine bestimmte Vorlaufzeit, in den Hofbeschreibungen wird angegeben, wann Praktikanten gebraucht werden

Einsatzorte: ganz Österreich

Einsatzdauer: mind. 1-2 Monate, meistens im Sommer

h/Tag: direkt mit dem Betrieb absprechen

Kosten: keine

Leistungen: je nach Betrieb, Bezahlung nach Absprache mit dem jeweiligen Hof

Bauorden-Projekte

Tätigkeit: In Gruppen von meist 6-12 Personen werden Bau- und Renovierungsarbeiten bei sozial-karitativen, aber auch ökologischen Projekten unterstützt.

Träger: Österreichischer Bauorden

Gentzgasse 117/4/47, 1180 Wien

tel. 01-7749512, Fax 01-1774912-22

@ bauorden@oebo.at, *Projektliste unter www.bauorden.at*

Alter: ab 18 Jahren

Voraussetzungen: Einfühlungsvermögen, Toleranz und Bereitschaft zur Improvisation.

Vorlaufzeit: ca. ein halbes Jahr

Einsatzorte: Europaweit

Einsatzdauer: 3-4 Wochen

h/Tag: 40h/Woche

Kosten: liegt mitunter an der Entfernung des Projektes, zw. 50 und max. 500 Euro

Leistungen:

- Versicherung
- Kost und Logis
- Ein Drittel der Reisekosten wird übernommen
- Organisation, Vermittlung, Betreuung

Workcamps

Bergwaldprojekt

Tätigkeit: Im Team selbst für den Bergwald aktiv werden: Pflanzungen, Pflege- und Schutzmaßnahmen, Zaun- und Steigbau, Erosionssicherung etc.

Träger: Österreichischer Alpenverein

Ref. Bergsport und Umwelt

Wilhelm-Greil-Straße 15, 6010 Innsbruck

Tel 0512-59547-47, Fax 0512-575528

@ office@alpenverein.at, jugend@alpenverein.at, www.alpenverein.at

Alter: ab 18 Jahren, eher älteres Publikum

Voraussetzungen: keine

Vorlaufzeit: die Ausschreibung der Projekte beginnt im Februar/März, die Projektwochen finden zw. Mitte Mai und Mitte September statt

Einsatzorte: ganz Österreich

Einsatzdauer: 1 Woche

h/Tag: Mo-Fr ca. von 8:00 bis 17:00 Projektstätigkeit, 1-2 Stunden Mittagspause und 1 Tag/Woche Freizeitprogramm

Kosten: An- und Abreise

Leistungen:

- Freie Kost und Logis
- Versicherung

Umweltbaustellen

Tätigkeit: Einsätze im Team bei Bergbauern und in Schutzgebieten (Behebung von Erosionsschäden, Wegsanierung etc.).

Ähnlicher Ablauf wie beim Bergwaldprojekt aber auch Almbezug und limitiert auf Jugendliche unter 30 Jahren.

Träger: Österreichische Alpenvereinsjugend

Wilhelm-Greil-Straße 15, 6010 Innsbruck

Tel 0512/59547-13 Fax 0512/5755-28

@ jugend@alpenverein.at, www.alpenvereinsjugend.at

Alter: ca. 16-25 Jahre

Voraussetzungen: keine

Vorlaufzeit: die Ausschreibung der Projekte beginnt im Februar/März, die Projektwochen finden zw. Mitte Mai und Mitte September statt

Einsatzorte: ganz Österreich

Einsatzdauer: 1-2 Wochen

h/Tag: Mo-Fr ca. von 8:00 bis 17:00 Projektstätigkeit, 1-2 Stunden Mittagspause und 1 Tag/Woche Freizeitprogramm

Kosten: Reisekosten

Leistungen: - Kost und Logis

P.U.L.S. (Praxis.Umwelt.Leben.Sommer)

Tätigkeit: Praktikum im Team für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit im Rahmen einer Umweltbaustelle oder einem Bergwaldprojekt.

Träger: Österreichische Alpenvereinsjugend

Wilhelm-Greil-Staße 15, 6010 Innsbruck

Tel 05 12/595 47-13 Fax 05 12/57 55-28

@ jugend@alpenverein.at, www.alpenvereinsjugend.at

Alter: ab 16 bzw. 18 Jahren, bis 30 Jahre

Voraussetzungen: keine

Vorlaufzeit: gleichzeitige Anmeldung mit der Umweltbaustelle bzw. dem Bergwaldprojekt

Einsatzorte: ganz Österreich

Einsatzdauer: 1-2 Wochen

h/Tag: je nach Projekt, es wird im Projekt mitgearbeitet und die benötigte Zeit für die Pressearbeit genommen

Kosten: Reisekosten

Leistungen:

- Kost und Logis
- Einstiegsworkshop, Presse und Medienseminar mit professioneller Journalistin
- Zertifikat

Nationalparkeinsätze

Freiwilligeneinsatz im Nationalpark Hohe Tauern

Tätigkeit: Besucherbetreuung und -information, Mitarbeit bei Projekten wie Biotopkartierung, Erarbeitung naturkundlicher Führer, regionale Arbeitseinsätze etc.

Träger: Nationalparkverwaltung Kärnten; Parkdirektion

Döllach 14, 9843 Großkirchheim

Tel. 048 25/61 61 Fax 048 25/61 61-16

@ nationalpark@ktn.gv.at, www.hohetauern.at

Alter: ab 18 Jahren

Voraussetzungen: freundliches Auftreten, Freude an der Arbeit mit Menschen, Beherrschung von mindestens einer Fremdsprache

Einsatzorte: Großkirchheim in Kärnten, Matrei in Osttirol

Einsatzdauer: 10 Wochen

h/Tag: 6 Tage-Woche

Kosten: keine

Leistungen:

- Euro 9,- Taschengeld/Tag
- freie Kost und Logis (Halbpension)
- intensives Einschulungsprogramm,
abwechslungsreiches Freizeitprogramm

Freiwilligeneinsatz im Nationalpark O.ö. Kalkalpen GmbH

Tätigkeit: Mithilfe als FerialpraktikantIn im Labor, in den Besucherzentren, Bürotätigkeiten

Träger: Nationalpark O.ö. Kalkalpen

Nationalparkallee 1, 4591 Molln

Tel. 075 84/ 36 51 Fax 075 84/ 36 54

@ www.kalkalpen.at, nationalpark@kalkalpen.at

Voraussetzungen: EDV-Kenntnisse (Word, Excel, Access) und das Beherrschen von Fremdsprachen wären vorteilhaft

Vorlaufzeit: spätestens im Jänner oder Februar für den Folgesommer bewerben; es werden erst ab 2006 wieder Praktikanten aufgenommen.

Einsatzdauer: ca. 4 Wochen im Zeitraum von Juni bis Oktober

h/Tag: 8 Stunden/5-Tageweche

Kosten: keine

Leistungen: - Entlohnung von Euro 500,- bis 600,- pro Monat

Freiwilligeneinsatz im Naturpark Zillertaler Alpen

Tätigkeit: Besucherinformation und -betreuung, Mitarbeit in laufenden Projekten, Büroarbeit

Träger: Naturpark Zillertaler Alpen

AV-Heim, 6290 Mayerhofen 307

Tel./Fax 052 85/ 636 01

@ naturpark.zillertal@alpenverein.at, www.naturpark-zillertal.at

Voraussetzungen: Kontaktfreudigkeit, Begeisterung für Natur und Bergwelt

Vorlaufzeit: Rechtzeitig vor März für den Folgesommer bewerben; es werden erst 2006 wieder 1-2 Freiwillige aufgenommen.

Einsatzdauer: Juni-September

h/Tag: 6-7 Stunden

Kosten: keine

Leistungen:

- Taschengeld von ca. Euro 300,- im Monat
- Unterkunft
- Möglichkeit zu Bergtouren

Freiwilligeneinsatz im Naturpark Raab

Tätigkeit: Marketing, Projektabrechnung, Outdooraktivitäten, Kundenbetreuung

Träger: Naturpark Raab

Eisenstätterstr. 11, 8380 Jennersdorf

Tel. 033 29/484 53 Fax -21

@ office@naturpark-raab.at, www.naturpark-raab.at

Voraussetzungen: EDV-Kenntnisse in Word, Excel und Homepagebetreuen

Einsatzdauer: mind. 2 Monate im Zeitraum von Mai bis Oktober

Kosten: keine

Leistungen: - Entlohnung nach Vereinbarung
- Kost und Logis nach Vereinbarung

Freiwilligeneinsatz im Naturpark Heidenreichsteiner Moor

Tätigkeit: Unterstützung von Merchandising-Aktionen, bei der Entwicklung von Angeboten für den Naturtourismus, Mithilfe beim Instandsetzen und Erneuern von naturpädagogischen Einrichtungen, Umsetzung vom Forscherset

Träger: Naturpark Heidenreichsteiner Moor

Stadtplatz 1, 3860 Heidenreichstein

Tel. 028 62/ 525 06

@ gdeheidenreichstein@netway.at

Einsatzdauer: flexibel nach Vereinbarung

h/Tag: 4-5 Stunden täglich

Kosten: keine

Leistungen: - Kost und Logis nach Vereinbarung

Weitere mögliche Formen freiwilligen Engagements

Greenpeace

Tätigkeit: Es gibt viele Möglichkeiten auf freiwilliger Basis für Greenpeace Österreich zu arbeiten: Mitarbeit im Büro, als AktivistIn, als Gendetektiv, in einer Greenpeacegruppe, Mitarbeit im Aktionslager, als Greenteambetreuer.

Träger: Greenpeace, Siebenbrunneng.44, 1050 Wien

Tel. 01/545-45-80 Fax 01/545-45 00 98 • @ www.greenpeace.at

WWF

Tätigkeit: Unterschriften sammeln, Transparente malen, bei Straßenaktionen mitmachen

Träger: WWF Österreich, Ottakringerstr.114-116, 1160 Wien

Tel. 01/488 17-0 Fax 01/488 17-29 • @ wwf@wwf.at, www.wwf.at

Global 2000

Tätigkeit: Betreuung von Infoständen, Flugblätter verteilen, Unterschriftenlisten sammeln, Transparente vorbereiten, Teilnahme an Aktionen, etc.

Träger: Global 2000

Flurschützgasse 13, 1120 Wien • Tel. 01/812 57 30-0

@ office@global2000.at, Gudrun.puerrer@global2000.at, www.global2000.at

Weiterbildung



Halbmond, Lofer Mittelstation, Hannes Puschnig

Studiengänge

BOKU – Universität für Bodenkultur, “Die Universität des Lebens”

Leitbild: Die Boku versteht sich als Lehr- und Forschungsstätte für erneuerbare Ressourcen.

Sie will zur Sicherung der Lebensgrundlage zukünftiger Generationen beitragen, indem sie das Wissen um die ökologisch und ökonomisch nachhaltige Nutzung natürlicher Ressourcen in einer Kulturlandschaft lehrt.

Folgende Bakkalaureate werden auf der Boku geboten:

- Holz- und Naturfasertechnologie
- Forstwirtschaft
- Weinbau, Ökologie und Weinwirtschaft
- Agrarwissenschaften
- Landschaftsplanung und –architektur
- Kulturtechnik und Wasserwirtschaft
- Lebensmittel- und Biotechnologie
- Umwelt- und Bio-Ressourcenmanagement
- Pferdewissenschaften

Universität für Bodenkultur Wien

Gregor Mendel Straße 33, 1180 Wien

Tel. 01/476 54-0 • www.boku.ac.at

An dieser Stelle sei auch der Türkenwirt “**Tüwi**” erwähnt, der sich durch zahlreiche Engagements in sozial-ökologischen Belangen – wie zB. die Einrichtung eines Bioladens neben der Uni – auszeichnet.

Tüwi - Verein Forum für Interaktion, Integration und Kommunikation

Peter-Jordan-Straße 76, 1190 Wien • Tel. 01/476 54 DW -20 08 (Büro)

oder DW -20 10 (Küche) Fax 01/368 60 26 @ info@tuewi.action.at Öffnungszeiten:

Mo-Fr 08.00 - 22.00 Uhr

Natur- und Wildnisschulen

sammeln die Fertigkeiten der Naturvölker und das Wissen unserer Vorfahren und geben es weiter.

In ihren Programmen, Kursen, Seminaren und Veranstaltungen, die auf dem Wissen von Naturvölkern der ganzen Welt basieren, bringen sie den Teilnehmern jahrhundertealte Techniken des Überlebens und Handwerks bei (Bogenbau, Feuermachen, Spurenlesen Ledergerben, Hüttenbau, etc.).

Sie lehren nicht nur physische, sondern auch mentale und spirituelle Techniken.

Ihre Aufgabe sehen sie darin, das Verstehen und die Wertschätzung der Natur zu fördern, indem sie die Menschen dazu bringen, ihre Wahrnehmung und Acht-sam-keit gegenüber der Welt zu erweitern.

Wildnisschule – Lernprozesse der Natur

Wenig 27, 5453 Werfenweng
Tel. 064 66/200 04 Fax 064 66/20 00 44
@ info@wildnisschule.at, www.wildnisschule.at

Abenteuer Wildnis – Natur- und Wildnisschule Salzkammergut

Müllegger Hans
Jainzen 83, 4820 Bad Ischl • Tel. 061 32/228 85
@ office@wildnis.at, www.wildnis.at

Überlebensschule Tirol

Oberstrass 209, 6416 Obsteig • Tel./Fax 052 64/201 13
@ office@ueberlebensschule-tirol.at, www.ueberlebensschule-tirol.at

Werkstatt für Traditionellen Bogenbau in Kärnten

Micha Wolf
Kreuth 10, 9556 Liebenfels • Tel./Fax 042 15/ 31 46
@ info@bogenbau.at, www.bogenbau.at

Natur Agentur – Österreichische Natur, Wildnis und Survivalschule

@ www.natur-agentur.at, www.survival.at

Wildnisuniversität – Natur und Wildnisschule der Alpen

Neder 83, 6094 Grinzens
@ kiefernzapfen@aon.at, www.wildnisuniversitaet.at

Native Spirit – Natur- und Wildnisschule am Inn

Hnr.112, 6426 Roppen/Tirol
@ www.native-spirit.at

Ausbildungen und Lehrgänge

Auf der Homepage des Umweltdachverbandes findet ihr unter Service/Termine und Wettbewerbe einen kleinen Überblick über einige der derzeit angebotenen Lehrgänge und Neuerungen. (Hauptsächlich zu Naturpädagogik und Jugendarbeit.)

Umweltdachverband

Alser Str.21, 1080 Wien • @ www.umweltdachverband.at

Ausbildung zum Permakultur-Designer

Die Ausbildung zum Permakultur-Designer kannst du bei Permakultur Austria absolvieren. Gestockt dauert sie ca. 2 Wochen, die Kosten pro Tag betragen etwa Euro 35,- .

Permakultur Austria, Landesstelle Wien: Kamillenweg 8/4, 1220 Wien, Ing. Gerald Bauer, Tel. 0676/95 68 089 • @ g.bauer@permakultur.net, www.permakultur.net

Ausbildung zum Überlebenstrainer

Die Ausbildung zum Überlebenstrainer kann in den oben genannten Natur- und Wildnisschulen absolviert werden. Hierbei werden die grundlegenden Handfertigkeiten wie zB. Techniken zum Feuer-machen, Hüttenbau, Leder gerben, etc. vermittelt.

Richtlinien zu Befugnis und Verwendung des Zertifikates gibt es allerdings nicht und Insider empfehlen ausschließlich Lehrer, die ihrerseits von Tom Brown unterrichtet wurden.

Ausbildung zum Natur- und Landschaftsführer

Im Rahmen eines Zertifikatslehrgangs im Ländlichen Fortbildungsinstitut (LFI) Oberösterreich wird methodisches und pädagogisches Handwerkszeug für die Vermittlung der Natur gelehrt.

Natur- und Landschaftsführer können zB. geführte Wanderungen, Exkursionen, Projekte und Vorträge anbieten und dadurch ein Zusatzeinkommen erwerben.

Die Kosten für die Ausbildung werden übrigens nach Anfrage zum größten Teil vom Land Oberösterreich übernommen.

Verein der Natur- und Landschaftsführer OÖ

Emil-Futter-Straße 24a, 4040 Linz

Tel. 07 32/ 73 20 27 Fax 07 32/ 70 14 24, mobil 0676/ 552 43 20

@ w.zitzewitz@utanet.at, www.verein-naturfuehrer.at

Ausbildung zum Jugendcoach, -berater und Naturcoach

Nach Absolvierung aller Seminare sind die TeilnehmerInnen berechtigt, im Rahmen der Naturfreunde selbständig erlebnispädagogisch orientierte Aktivitäten für Jugendliche anzubieten.

Naturfreunde Jugend

Viktoriagasse 6 , 1150 Wien • Tel. 01/89 23 35 34-15 Fax 01/89 23 534-48

@ www.naturfreundejugend.at, jugend@naturfreunde.at

Ausbildung zum Forstfacharbeiter oder zum Meister der Forstwirtschaft

Forstliche Ausbildungsstätte Pichl

Rittisstr. 1, 8662 Mittersdorf

Tel. 038 58/ 22 01-0 Fax 038 58/ 22 01-72 51

@ office@pichl.lk-stmk.at, www.fastpichl.at

Lehrgang Management & Umwelt

richtet sich an Betriebe und Organisationen

Umwelt Management Austria

Neue Herrengasse 17A

NÖ Landesakademie, Haus St. Pölten, 3109 St. Pölten

Tel. 027 42/ 294-174 50 Fax 027 42/ 174 50/ 174 52

@ www.uma.or.at

Lehrgang Alpinpädagogik

wendet sich an alle, die sich für die Arbeit mit Gruppen im alpinen Naturraum qualifizieren wollen.

Österreichische Alpenvereinsjugend Adresse siehe unten.

JugendleiterInnenausbildung

Österreichische Alpenvereinsjugend Adresse siehe unten.

Berufsbegleitende Zusatzqualifikation Erlebnispädagogik

Fundierte Weiterbildung für PädagogInnen.

Österreichische Alpenvereinsjugend

Wilhelm-Greil-Straße 15, 6010 Innsbruck

Tel. 05 12/595 47-33 und 13 DW Fax 05 12/595 47-40 oder 05 12/57 55 28

@ www.alpenverein.or.at

Die ÖAJ bietet ein gutes Bildungsangebot für Multiplikatoren der Umwelt- und Erlebnispädagogik, Lehrgänge zu den Themen Erlebnispädagogik und integrative Jugendarbeit.

Seminare, Vorträge, Kurse und Veranstaltungen

Natur und Umwelt allgemein:

Umweltdachverband

Alser Str.21, 1080 Wien

@ www.umweltdachverband.at

Überblick über Seminar- und Bildungsveranstaltungen

Bird Life – Gesellschaft für Vogelkunde

Museumsplatz 1/10/8, 1070 Wien • Tel. 01/523 46 51 Fax -50

@ www.birdlife.at

Vorträge hauptsächlich über Vogelkunde

Hauptverband der Land- und Forstwirtschaftsbetriebe Österreichs

Schauflergasse 6/V, 1010 Wien • Tel. 01/533 02 27 Fax 01/533 21 04

@ www.hvlf.at – Die Homepage gibt einen Überblick über hauptsächlich forstwirtschaftliche Veranstaltungen und Seminare in ganz Österreich.

Forstliche Ausbildungsstätte Pichl

Rittisstr. 1, 8662 Mittersdorf • Tel. 038 58/22 01 Fax 038 58/22 01-72 51

@ office@pichl.lk-stmk.at, www.fastpichl.at

bietet Kurse für forstliche Weiterbildung (Baumsteigen, Seilanlagen, Waldwirtschaft etc.), forstliche Seminare und auch Seminare über Kräuterkunde (mit Michael Machatschek), Naturfarbstoffe, traditionellen Bogenbau etc.

Naturfreunde Österreich

Viktoriagasse 6 , 1150 Wien • Tel. 01/ 892 35 34-0 Fax 01/892 35 34-48
@ www.naturfreunde.at • Veranstaltungen und Seminare rund um die Natur.

Österreichische Landjugend

Schauflergasse 6, 1014 Wien • Tel. 01/534 41-85 64 Fax 01/534 41-85 09
@ www.landjugend.at – Konventionell landwirtschaftlich angehaucht.

Verband der Naturparke Österreichs

Alberstr.10, 8010 Graz • Tel. 03 16/ 31 88 48 99 Fax 03 16/ 31 88 48 88
@ www.naturparke.at – Bunt gemischtes Angebot an Veranstaltungen und Seminaren

Umwelt Management Austria

Neue Herrengasse 17A
NÖ Landesakademie, Haus St. Pölten, 3109 St. Pölten
Tel. 027 42/294-174 50 Fax 027 42/ 174 50-174 52
@ www.uma.or.at • Veranstaltungen und Seminare

SOL – Menschen für Solidarität, Ökologie und Lebensstil

Kamillenweg 8/4, 1220 Wien • Tel. 033 56/777 222 Fax 033 56/777 212
@ sol@nachhaltig.at, www.nachhaltigkeit.at/sollsol-stam.htm – gut vernetzt, in ganz Österreich aktiv, großes Bildungsangebot zu einem nachhaltigen Lebensstil.

Oö. Akademie für Umwelt und Natur

Stockhofstr.32, 4021 Linz • Fax 07 32/77 20-144 20
@ www.ooe.gv.at, www.natur-ooe.at
Vielfältiges Angebot an umwelt- und naturbezogenen Veranstaltungen.

Verband der Arbeiter-Fischerei-Vereine Österreich

Lenaug.14, 1080 Wien • Tel. 01/403 21 76 Fax 01/403 21 76-20
@ www.fischerei.or.at – Kurse für Jugendliche und Erwachsene, um diese zu verantwortungsbewussten Anglern auszubilden

Österreichischer Alpenverein

Wilhelm-Greil-Straße 15, 6020 Innsbruck • Tel. 05 12/595 47-0 Fax 05 12/57 55 28
@ www.alpenverein.at – Veranstaltungen und Seminare zum Erlebnis-Wald, Natur-Erfahrung, Wildniswissen

Permakultur

Theklasien – Raum für Ereignisse

Thekla Raffezeder, Hinterberg 6, 4083 Haibach • Tel. 072 79/83 47 Handy 0676/305 79 76 • @ office@theklasien.at, www.theklasien.at
Großes Angebot an Veranstaltungen zu den Themen Permakultur, Kunst.
Während des ganzen Jahres finden in Theklasien zahlreiche natürliche und artisti-

sche Veranstaltungen statt.

Interessierte, Praktiker und Fachleute geben dort ihr Wissen und Können in Form von Seminaren, Vorträgen, Kursen und Workshops weiter.

Theklas Bio-Bergbauernhof ist – als ehemaliger Versorgungshof der Burgruine Stauff – wunderschön gelegen.

Thekla arbeitet als freischaffende Glaskünstlerin und ihr Hof ist ein Schau- und Forschungsprojekt für Permakultur in Verbindung mit Kunst.

Als ausgebildete Kindergärtnerin, sowie Natur- und Landschaftsführerin bietet sie unter anderem Schule am Bauernhof und geführte Wanderungen für jung und älter an.

Außerdem entsteht in Theklasien ein Naturlehrpfad der Themen wie z.B. Färberpflanzen, Nutzheckenwirtschaft, Baumschule und Saatgut, Schafzucht und Rassenlehre, Laubgeschichten und Waldnutzung und vieles mehr beinhaltet.

Theklas Vision ist der Respekt allen Lebewesen gegenüber und die Gesunderhaltung unseres Lebensraumes für unsere Nachkommen, sowie Menschen die Möglichkeit zu bieten, Natur zu erleben, zu erfahren, zu erspüren und erkennen lassen, dass sie selbst Teil davon sind.

Seminar und Permakulturhof

Christine und Heinrich Fraunberger

Utenthal 3, 4731 Prambachkirchen • Tel. 072 77/29 56

@ fraunberger@gmx.at, www.permakulturhof.com

- Nach Tel. Vereinbarung ist die Permakultur für Schulen, Landwirte, Interessenten und Naturliebhaber zugänglich.
- Führungen auf der Wahrnehmungsebene zumerspüren der verschiedenen Energiequalitäten der einzelnen Elemente, Pflanzen und Plätze.
- Diverse Workshops (mit Pflanzen, allgemeine Einführung in die Permakultur, Trommeln, Ernährung underspüren der Pflanzen, uva.).
- Angebot zu Umfeldsanierungen.
- Vegetarische Kost mit Produkten aus der Permakultur erhältlich.
- Pflanzen und Samen mehrjähriger Pflanzen werden weitergegeben.
- Vermietung des Seminarzentrums und der Ausstattung an andere Kursveranstalter im gleichen oder ähnlichen Themenbereich.

Bildungshaus St. Georgen

9313 St. Georgen am Längsee • Tel. 042 13/20 46 Fax 042 13/20 46-46

@ office@bildungshaus.at, www.bildungshaus.at

Auf der Homepage ist unter Ökologie/Natur das Kursangebot ersichtlich.

Stark permakulturell gefärbt (u.a. Seminare mit Dr. Marlies Ortner).

Permakultur Akademie Österreich

Inzersdorf ob der Traisen 10-11, 3130 Herzogenburg • Tel./Fax 027 82/ 826-36

@ www.permakultur-akademie.at/gg, www.permakultur.net – Bietet Kurse,

Seminare, Planungsübungen, Bau-Workshops für alle, die mehr über Permakultur lernen wollen.

Umweltpädagogik

Österreichische Infoplattform für Erlebnispädagogik

@ www.erlebnispaedagogik.at – Übersicht über sämtliche Lehrgänge und Seminare, die in Österreich angeboten werden.

Österreichische Alpenvereinsjugend

Wilhelm-Greil-Straße 15, 6010 Innsbruck

Tel. 05 12/595 47-33 und DW 13 Fax 05 12/595 47-40 oder 05 12/57 55 28

@ www.alpenverein.or.at

Die SPOT Seminare sind das pädagogische und alpine Bildungsprogramm der Alpenvereinsjugend. Schwerpunkt: Kinder-, Familien- und Jugendarbeit.

Forstliche Ausbildungsstätte Pichl

Rittisstr. 1, 8662 Mittersdorf • Tel. 038 58/ 22 01 Fax 038 58/ 22 01-72 51

@ office@pichl.lk-stmk.at, www.fastpichl.at

Unter anderem auch Angebot von Waldpädagogikseminaren.

Institut für Angewandte Umweltbildung

Technisches Büro für naturnahe Freiraumgestaltung

Wieserfeldplatz 22, 4400 Steyr

Tel. 072 52/811 99-0 Fax 072 52/811 99-9

@ office@IFAU.at, www.IFAU.at

Tierhaltung

Verein zur Erhaltung gefährdeter Haustierrassen (VEGH)

Postfach 462, 9010 Klagenfurt

Tel./Fax 04 63/ 21 93 92 Handy 0676/ 688 20 55

Fachvorträge, Tierschauen und Ausstellungen

Klettersport

Österreichischer Touristenklub

Bäckerg.16, 1010 Wien

Tel. 01/512 38 44 Fax 01/512 16 57-74

@ www.touristenklub.at

Bergsteigerschule zur Vermittlung der Kenntnisse und Fertigkeiten für die unterschiedlichen Formen des Alpinsports in Kursen.

Naturfreunde Jugend

Viktoriagasse 6 , 1150 Wien

Tel. 01/892 35 35-14 Fax 01/892 35 34-48

@ www.naturfreundejugend.at

Allerlei Kletterkurse, Wanderaktivitäten

Kräuter

Therapiegarten – Institut für Pflanzenmedizin und Naturerfahrung

Herbersdorf 17, 8510 Stainz • Tel. 034 63/43 84 Fax DW -13

@ www.therapiegarten.at, sunshine@therapiegarten.at

Großes Veranstaltungsangebot (mit Dr. Marlies Orthner), hauptsächlich zu Permakultur und Pflanzenheilkunde.

Hohlsteinerhof Demetergarten

Nestelgraben 2, 8763 Möderbrugg

Tel. 035 71/26 91, 0676/758 45 88 @ hohlsteinerhof@utanet.at

1995 /96 hat Adelheid mit großer Begeisterung und Erfolg den Botanikerkurs beim FNL gemacht, dem viel Selbsterfahrung und Weiterbildung in verschiedenen Bereichen folgten, z.B. Phytologie, Bachblüten, ganzheitliche Heilweisen, Energie -und Bewusstseinsarbeit, u.v.m.

Sie bearbeitet ihren Garten nach der "Biologisch- Dynamischen Wirtschaftsweise", die auf der Erkenntnis beruht, dass Boden, Pflanze, Tier und Mensch in einem landwirtschaftlichen Kreislauf zusammenwirken.

Bei ihrer ganzen "Kräuterarbeit" ..säen, pflanzen, pflegen, ernten, trocknen, versucht sie die kosmischen Kräfte zu berücksichtigen und mit einzubeziehen, um so etwas Ganzheitliches entstehen und wachsen zu lassen.

Ihr Ziel und Lebensmotto ist, im Einklang mit Mutter Natur zu leben ihre Geschenke zu erkennen, anzunehmen und zu gebrauchen. Altes, fast verloren gegangenes Wissen wieder zu entdecken und in unser heutiges Leben zu bringen. Ihr Wunsch ist es auch, ihre Erfahrungen mit Pflanzen an interessierte Menschen weiterzugeben.

In diesem Sinne bietet sie auch Seminare über Kräuterkunde-, Wildgemüseküche, Herstellen von Blütenessenzen, und Naturkosmetik auf ihrem Bauernhof an.

Seminartermine

25. Juni 05 "Mittsommer-Sonnwendkräuter"

23. Juli 05 "Sommer- Blüten- Düfte- Essenzen"

20. Aug 05 "Spätsommer- Frauenkräuter- Zauberkräuter "

September oder Okt. über "Wildobst, Früchte , Wurzeln"

Sonntag, 18. Sept. 05 "Schwammerl und Pilze" (mit Herrn Harald Kahr aus Graz)

Lebe um zu leben

Oft ist es richtiger, die Dinge zu erfahren, als sie zu lernen.

Erst wenn du spürst, was du weißt, oder besser gesagt: weißt, was du spürst, handelst du danach und kannst größere, nachhaltige Veränderungen bewirken.

Gelebtes Wissen muss wohl das sein, das mensch Weisheit nennt.

Intellektuelles „Kopfwissen“ ist zwar wichtig, aber für sich nicht viel wert. Wenn jemand nicht umsetzt, was er weiß, dann endet er allzu leicht als verbitterter, frustrierter „Gebildeter“, der im Zwiespalt lebt zwischen seinem Wissen und seinem Tun.

Der Verstand soll das Gespür unterstützen, ihm eine Hilfe sein, und es nicht niederknüppeln mit Zahlen und Fakten und Argumenten.

Nehmen wir zum Beispiel an, du willst dich bewusster ernähren:

Du kannst zu diesem Zweck zig Bücher über gesunde Ernährung lesen und dann erst wieder zu McDonalds „essen“ gehen. Das ändert dann herzlich wenig an der derzeitigen Situation – an deiner und der der Welt, sozial sowie ökologisch- bis auf die Tatsache, dass du den Hamburger wahrscheinlich nicht genießt und dich nachher schlecht fühlst, weil du bereust, ihn zu dir genommen zu haben.

Oder nehmen wir an, du willst etwas über Wildkräuter wissen: Du könntest dich jetzt in eine Elektromog verseuchte Stadtwohnung setzen und dir im Fernsehen eine Sendung über Wald- und Wiesenkräuter reinziehen, während du Mikrowellen-verstrahltes Popcorn sinnlos in dich reinstopfst.

Aber du könntest auch einfach rausfahren zu Wald und Wiese, wenn du die Möglichkeit dazu hast, und dich dazupflanzen zu den Heilkräutern.

Wenn du etwas über Menschen wissen willst: Geh´ unter Menschen,

wenn du Bäcker werden willst: Geh zu einem Bäcker

und wenn du etwas über die Natur wissen willst: Geh´ in die Natur.

Und beobachte. Und spüre.

Und lass es den Sinn deines Lebens sein, zu leben.

**Verwirklichung eigener Ideen und Projekte
– kreative Ideen umsetzen**



„Vollmond rot“, Thalheim/Wels, Hannes Puschnig

Projektbeispiele

Dieses Kapitel will Beispiele für die Umsetzung eigeninitiativer Projekte und Finanzierungstipps geben.

Die im Folgenden angeführten Beispiele stellen aber nur drei von unzähligen Projektmöglichkeiten dar: Der Kreativität sind bei der Ideenfindung keine Grenzen gesetzt.

Urbane Permakultur – alternative Nutzung von bisher ungenutzten Grünflächen

Eine Projektmöglichkeit stellt zum Beispiel die Anlage von organisierten, bewirtschafteten Gärten auf bisher unbeachteten städtischen Restflächen dar (Nutzbare Kletterpflanzen an den Wänden, Beerensträucher und Gemüse auf Abstandsflächen, Nuss- und Obstbäume in Parkanlagen...).

Die Bewohner profitieren davon, indem sie wieder näher zurück an die Wurzeln ihres Lebens, an den Rhythmus der Jahreszeiten der Natur geführt werden; die Lebensmittelversorgung wird durch die Ernteerträge selbstbestimmter und das Kleinklima wird verbessert.

In Zusammenarbeit mit dem AMS können dabei sogar Arbeits- und Obdachlose beschäftigt werden.

Bei diesem Vorhaben gilt es natürlich die örtlichen Behörden zu überzeugen, was beim dörflichen Gemeindeamt viel einfacher und unbürokratischer sein dürfte, als bei der Stadtverwaltung. Mit einer gut ausgearbeiteten Projektpräsentation, Überzeugungskraft und etwas Glück könnte aber durchaus mit (finanzieller) Unterstützung seitens der Gemeinde zu rechnen sein.

Eine Gruppe von Jugendlichen könnte für ein solches Projekt zB. Förderungen aus dem EU-Programm Jugend beantragen (siehe Finanzierungsmöglichkeiten).

In Wien wurde bereits ein derartiges urbanes Permakulturprojekt geplant. Einen Artikel darüber mit dem Titel „Stadtfruchtgenuss“ gibt es bei www.municipa.at, unter News/Stadt- und Umwelttechnologien/Stadtfruchtgenuss

Geleitet wird (wurde?) das Projekt von

Urbane Permakultur – PermUrba

Eva Vesovnik

Peter-Jordan-Straße 85, 1180 Wien • Tel./Fax 01/ 817 15 77

@ ideevee@magnet.at

Aktuell hat **Permakultur Austria** die Koordination der Projekte „Der Permakultur-Balkon“, sowie „Permakultur-Garten in der Stadt“ über.

Interessierte können sich an die Landesstelle Wien wenden:

Kamillenweg 8/4, 1220 Wien, Ing. Gerald Bauer

Tel. 0676/956 80 89

@ g.bauer@permakultur.net

Permakultur-Schaugarten im Biohof Polzer

Eine initiative Gruppe von ökologisch motivierten Menschen in Wien hat auf Anfrage von einem Biobauern in der Lobau ein kleines Stück Land zur Verfügung gestellt bekommen, das von der Gruppe als Schau- und Nutzgarten permakulturell bewirtschaftet wird.

Dieses Projekt fördert nicht nur Praxis und Erfahrungsschatz, sondern auch soziale Bindungen, bringt Freude an körperlicher Betätigung an der freien Luft und an den reichen Erntegeschenken.

Öko-Zentrum Lobau

Gärtnerhof Polzer

Naufahrtweg, 1220 Wien

Tel. 01/ 282 52 95

@ www.bio-polzer.at, bio-polzer@aon.at

Zeitung zur Vernetzung

Eine Freundin von mir startete kurzerhand das Zeitungsprojekt „Zeitung zur Vernetzung“, indem sie einfach Infozettel schrieb, kopierte und diese unters Volk kommen ließ.

Nähere Informationen findet ihr auf jenem Infozettel, der auf den folgenden beiden Seiten abgedruckt ist.

Die Zeitung erscheint in unregelmäßigen Abständen und wird bei verschiedensten Alternativ-Anlaufstellen zur kostenlosen Entnahme aufgelegt und auf der Straße verteilt.

Interessierte sind herzlich eingeladen, das Projekt zu unterstützen, indem sie zB. eigene Texte, Bilder, etc. einbringen oder selbst Zeitungen verteilen.

Fragen, Anregungen, Beiträge, etc.

an Moni Schandl, Rudolfstr. 102, 8010 Graz, Tel. 0316/ 30 45 65

Einstweilen werden die Zeitungen per Kopiergerät vervielfältigt, eine Druckmaschine, bzw. eine günstige Druckmöglichkeit wird noch gesucht. Wer eine hat, melde sich.

3 3 3 3 3 Zeitung zur VERNETZUNG

von Buntem, kreativem, verantwortlichem, verspieltem, respektvollem
LEBEN und Lebensformen ^{erdigen...}

Es geht um die Zusammenfindung von Personen & Projekten,
die Lebensformen ausprobieren & leben, die möglichst eigenverantwortlich,
naturverbunden, respektvoll & friedvoll ALLEN Lebewesen gegenüber oder/
und Ideen dazu haben & noch andere MenschInnen dazu suchen, sei
es im "kleinen" (Selbststudie -biete Garten zur Hilfspflanzung) oder im etwas größeren,
etwa um Mitmenschen zu finden, die gerne in einer Kommune leben möchten oder was auch
immer.

Das Zeitungsprojekt möchte sich gerne so offen wie möglich halten, soll es doch um
den Austausch verschiedenster Möglichkeiten & Konzepte gehen.

Wichtig ist der viele Platz für viele Inserate, Projekte können sich vorstellen zur
tatsächlichen Vernetzung und auch als Ideen Anregung & Impulssetzung, wie auch die
Artikel zu verschiedensten Themen.

Kritik sowie die Behandlung aufkommender Fragen sind erwünscht, immer um
zu schauen, wie man ich's denn selbst, was kann ich bei mir ändern, um aus
der Idee eines Projektes etwas eigenes zu entwickeln & als Möglichkeit für Projekte,
sich selbst zu reflektieren.

Alle, die sich einbringen möchten, sind dazu eingeladen
sei es in Form von Inseraten, Artikel oder auch gerne bei
der Mitgestaltung :-)

Auch ein NAME möchte noch gefunden werden


Fragen, Anregungen, Kontakt

Moni Schandl (Anze)
Schotteng. 3A/59
A-1010 Wien

(Tel: 01-566 98 72)
besser per Post zu erreichen ^{142 21}

Mögliche Themen, - als Ideen & Anregungen gedacht -

- Garten: Permakultur, Gemeinschaftsgärten, Kommunikation mit Natur
- Ernährung: zB. Biokost, Wildpflanzen, vegan ...
- Selbstversorgung (Land / Stadt -> was ist im städt. Bereich möglich?)
- Kommunen, Gemeinschaften; Lebensformen zur Unterstützung d. Selbstentfaltung & -findung u. des respektvollen Lebens mit allen Lebewesen
- Musik; Instrumente selber bauen
- Arbeiten m. Naturmaterialien (zB. Ton, Lehm, Naturfarben selber herstellen, Holz (gesammeltes was ist verwundbar?))
- Ausdrucksformen (Theater (verstecktes, Improvisationsth...), Tanz, Jonglieren, ...)
- Frauen, Weiblichkeit, die weibliche Seite d. Welt
- Umgang mit dem Ist-Zustand, Wandelung
- Anarchie, spiritueller Anarchismus, Leben außerhalb von Staat & Staatsgesetzen
- Verbindung zwischen Spiritualität & Politik (Spiritualität abseits von Vermarktung & neuerdlicher Gehirnwäsche)
- Kinder (Erlebnis-, Wildnispäd., Kindern den Raum geben, dass sie krameln, von Kindern lernen, Vor- & Nachteile sog. alternativpäd. Konzepte...)
 - Märchen, jefteldichte Bücher für Kinder
- Wildniswanderungen f. kleine und große Kinder
- Schaffung von öffentlichem Raum im ländlichen Bereich
- handlesen bewegungen, Schaffung von unabhängigem Lebensraum
- Leben ohne Geld, Schenken
- Kreatives, energieachtsames Bauen & Wohnen... (Lehmhütten, Strohballen Häuser, Baumhäuser...)
- Kommunikation mit allen Lebewesen (wie gehe ich mit Personen, Tieren, Zuständen ... um, was lerne ich daraus?)
nicht Ausrottung!
- Infrastruktur, Bezugsquellen f. Nahrung, Kleidung, Gebrauchsgegenstände
- Eigenverantwortung
- Gesundheit - persönlich - gesamtgesellschaftlich & wie hängt das zusammen
- Befreiung aus, lösen von bestehenden Strukturen, Gedanken- & Verhaltensmustern
- Reiseberichte, tier-, pflanzen-, wasser-, luftfreundliche Fortbewegungsmittel, reisen
- Gastfreundschaft - Angebot von Übernachtungsmöglichkeiten (kosteilos), wer will besucht werden
- Buchtips - & anmerkungen, selber schreiben, wo & wie kann ich veröffentlichen?
- Spaß & Freude am Leben
- Wie kann ich das was ich mir vorstelle, schon hier & jetzt leben (zB. einbringen von Permakulturrellen Ideen in den städt. Alltag)

jeme erweiterbar 

Finanzierung

Grundsätzlich sind natürlich die meisten Finanzierungsmöglichkeiten von außen für Projekte mit gewissen Bedingungen verbunden.

Dieses Buch wurde zum Beispiel mit Hilfe finanzieller Mittel der EU erstellt. Im Gegenzug war es an mir, eine detaillierte Projektbeschreibung, sowie einen Zeit- und Aktionsplan vorzulegen, ich musste die zuständige Agentur über etwaige Änderungen informieren und der Veröffentlichung musste der Hinweis „Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Gemeinschaft finanziert.“ beigefügt werden.

Daher solltest du dir bereits im Vorfeld überlegen, ob du bereit bist, einen Teil deiner Unabhängigkeit aufzugeben bzw. die jeweiligen Bedingungen deines Geldgebers zu akzeptieren.

Umweltdachverband

Alser Str.21, 1080 Wien

@ www.umweltdachverband.at

Umweltpreise wie der Ford Umweltpreis werden vergeben. Alle Projekte (von Einzelpersonen, Gruppen, Vereinen, Schulklassen, Gemeinden, Unternehmen, etc.), die sich mit den Themen Natur- und Umweltschutz befassen, können eingereicht werden. Unter Service/Termine & Wettbewerbe findest du ein Verzeichnis der aktuellen Wettbewerbe.

Österreichische Landjugend

Schauflergasse 6, 1014 Wien

Tel. 01/534 41-8564 Fax 01/534 41-85 09

@ www.landjugend.at

Hier findest du Förderungen für Alternativenenergie, eine Linksammlung, Termine.

JUNE (Jugend-Umwelt-Netzwerk)

Johannesgasse 16/1, 1010 Wien

Tel. 01/ 512 16 21 23, Fax 01/ 513 94 60

@ june@kath-jugend.at, www.jugendumweltnetzwerk.at

Schaltzentrale mit Vernetzungs-, Betreuungs- und Schulungsfunktion.

JUNE bietet Hilfe bei der Umsetzung von Projektideen in Form von Finanztipps, praktischer Hilfestellung beim Durchführen des Projektes, durch die Vernetzung gemeinsamer Interessen und das Herstellen von Kontakten.

Fördererbroschüre „Natur für alle – Natur und Landschaft gezielt fördern“

OÖ. Akademie für Umwelt und Natur

Stockhofstr.32, 4021 Linz

Fax 0732/77 20-144 20

Enthält eine Vielzahl wertvoller Informationen zum Thema Förderungen rund um Natur und Landschaft in Oberösterreich.

Zum downloaden unter: www.ooe.gv.at/publikationen/natur.pdf

EU-Programm JUGEND

Aktion 3 Jugendinitiativen

Selbstorganisierte Gruppen von jungen Menschen, die ein innovatives Projekt durchführen wollen, können EU-Gelder dafür beantragen. (Auch dieses Buches wurde mit Hilfe von EU-Geldern erstellt.)

Die Förderung für ein Projekt liegt zwischen Euro 5 000,- und 10 000,-.

Bereits gefördert wurden zB. der Bau einer Lehmhütte und die Erstellung einer Öko-Jobbörse online.

Weitere Informationen zur Aktion 3 und zu den anderen Aktionen des EU-Programms Jugend gibt es bei den Regionalstellen.

Die Jugendinfos sind übrigens immer gute Anlaufstellen, um unverbindlich Informationen über Projektmöglichkeiten und Finanzierungstipps zu erhalten.

• Wien:

wienXtra-jugendinfo

Eva Floigl

Babenbergerstr. 1, 1010 Wien • Tel. 01/17 99

@ jugendinfowien@wienXtra.at, www.jugendinfowien.at

• Niederösterreich

TOPZ-Jugendinfo Niederösterreich

Landhausplatz 1/Haus 7, 3109 St. Pölten

Tel. 027 42/245 65 Fax 027 42/245 66

@ info@topz.at, www.topz.at

• Oberösterreich:

Jugendservice des Landes Oberösterreich

Waltherstraße 19, 4021 Linz • Tel. 0732/17 99 oder 0732/79 67 96

@ jugendservice@ooe.gv.at, www.jugendservice.at

• Salzburg:

Akzente Salzburg

Verena Sommerauer

Glockengasse 4c, 5020 Salzburg • Tel. 0662/84 92 91-36 Fax 0662/84 92 91-16

@ international@akzente.net

• Tirol:

InfoEck Jugendinfo

Markus Albrecht

Kaiser-Josef-Straße 1, 6020 Innsbruck • Tel. 05 12/17 99 Fax 05 12/ 58 55 66

@ info@infoeck.at, www.infoeck.at

• Vorarlberg:

„aha“ – Tipps + Infos für junge Leute

Monika Paterno

Zollgasse 1, 6850 Dornbirn • Tel. 055 72/522 12 Fax 055 72/522 12-12
@ aha@aha.or.at, www.aha.or.at

• Kärnten:

Jugendinfo Kärnten

Karfreitstraße 11, 9020 Klagenfurt • Tel. 04 63/536-305 26 Fax 04 63-536-305 20
@ post.jugend@ktn.gv.at, www.jugend.ktn.gv.at

• Steiermark:

LOGO – jugend:management:stmk

Schmiedgasse 23a, 8010 Graz • Tel. 0316/81 60 74
@ info@logo.at, <http://logo.at>

• Burgenland:

Jugendinfo Burgenland

Franz-Schubert-Platz 5, 7000 Eisenstadt • Tel. 026 82/ 17 99 Fax 026 82/ 600-29 69
@ jugendinfo@icb.at, www.ljr.at

Andere europäische Förderungen

Es gibt etliche europäische Förderungen für bestimmte Projekttypen wie zB. Umwelt, Gesundheit, MigrantInnen, Kultur, usw.

Eurodesk ist eine Infostelle, die europäische und nationale Förderprogramme verzeichnet hat.

www.eurodesk.org

Sponsoring

Beim Sponsoring geht es darum, GeldgeberInnen für ein Projekt zu gewinnen, die auch eine Gegenleistung für ihr Geld verlangen (in Form von Werbemaßnahmen wie zB. der Abdruck des Firmenlogos in der gesponserten Veröffentlichung, die öffentliche Nennung auf Veranstaltungen etc.).

Die Chancen dafür, Sponsoren für ein interessantes Projekt zu gewinnen, sind relativ groß, da jedes Unternehmen einen gewissen Rahmen für derlei Ausgaben hat (die Summen werden ohnehin von der Steuer abgesetzt).

Wichtig ist hierbei, dass du dir als ProjektinitiatorIn klar darüber bist, welche Leistungen du dem potenziellen Sponsor anbieten kannst und dir dementsprechend nur passende Firmen als Ansprechpartner aussuchst.

Sinnvoll ist es, einen Sponsoringvertrag aufzusetzen, indem die gesponserte Aktivität, Name und Anschrift von Sponsor und Gesponsertem, sowie Leistung und Gegenleistung festgehalten werden. Das kann Missverständnisse vermeiden helfen und wirkt professionell.

Als Beleg für die Buchhaltung brauchen die Sponsoren zusätzlich eine Rechnung (siehe Beispiel.)

Meine Methode:

- Zuerst ein genaues Konzept vom Projekt machen und eine präzise Projektbeschreibung verfassen.
- Telefonisch kurz das Projekt erklären und um die Möglichkeit eines Sponsorings anfragen, konkreten Vorschlag machen und das Zusenden der Projektunterlagen anbieten.
- Nach einigen Tagen wieder melden und nachfragen, ob die Unterlagen den Vorstellungen entsprechen. Dranbleiben!
- Im Fall einer Zusage, Vertrag und Rechnung schicken.

Spenden

Können aus Sach- oder Geldmitteln bestehen. Spendenquittungen dürfen nur von gemeinnützigen Vereinen, Organisationen, Institutionen ausgestellt werden, da nur sie die Möglichkeit haben, Spenden von der Steuer abzusetzen.

Meist ist es jedoch leichter, SpenderInnen zu finden, die Sachmittel für ein Projekt zur Verfügung stellen, zB. Räumlichkeiten, Infrastruktur, Benützung von Computer, Fax, Telefon, Drucker, Kopierer usw.

Dazu wendest du dich am besten an Stellen, die beauftragt sind, die Jugendarbeit zu unterstützen, wie Jugendorganisationen und -zentren, die Gemeindeverwaltung, die regionale Jugendinfo.

Unterstützungen der Bundesländer

Weiters kann mensch auch je nach Projektart bei den Umweltschutzabteilungen oder den Jugendreferaten der Bundesländer Förderungen beantragen.

Am besten direkt bei den zuständigen Stellen nachfragen. Auch die Jugendinfos sollten über diese Möglichkeiten der Unterstützung Bescheid wissen und können euch vielleicht sogar eine gute Ansprechperson vermitteln.

Das Lebensministerium

Auch das Lebensministerium (Bundesministerium für Land- und Forstwirtschaft, Umwelt und Wasserwirtschaft) unterstützt zahlreiche gemeinnützige Umweltschutzprojekte. Allerdings darf mit den vom Lebensministerium unterstützten Projekten kein Gewinn gemacht werden und die Förderbewilligung von Projekten von Einzelpersonen ist sehr unwahrscheinlich. Vereinsarbeiten hingegen haben gute Aussichten auf Förderungen.

www.lebensministerium.at

Stiftungen

Wer, wie ich, lange vergeblich nach einem Stiftungshandbuch in Österreich sucht, dem kann ich sagen: Gib's auf.

Das Stiftungsrecht in Österreich unterscheidet sich erheblich von dem Deutschlands, weshalb es bei uns auch fast keine gemeinnützigen Stiftungen gibt und die wenigen vorhandenen, sind nicht erfasst.

Beispiel für Sponsoring Rechnung

*Name des Gesponserten
Adresse*

*Name des Unternehmens
Adresse*

Ort, Datum

Betreff: *Name des Projektes*

Sehr geehrte/r *Frau/Herr Sponsor,*

ich beziehe mich auf unser am *Datum* geführtes Telefonat und bedanke mich sehr herzlich für Ihre zugesagte Bereitschaft, mein Projekt „*Name des Projektes*“ mit einem Beitrag von Euro *Betrag* zu sponsern.

Ich darf Sie bitten, diesen Betrag auf mein Konto bei der *Bankname*, *Bankleitzahl xxx*, *Konto Nr. xxxxxx*, zu überweisen.
Besten Dank im voraus.

Freundliche Grüße

Unterschrift

Vorname, Name

3. Teil

Umsteigen, autark und frei – Wege zur Selbstversorgung in der Praxis

„Schütze“, Gahberg, Hannes Puschnig



Absage an den Reichtum



In einem Schloss will ich nicht wohnen
da könnte ich nie glücklich sein
Welt, davor sollst du mich verschonen
ich wär` unzufrieden und allein

An langen Tafeln hätt` ich zu speisen
essen müsst` ich besonders fein
und stundenlang Buffets umkreisen
mit Wafffleisch, and`ren Leckereien

Hab` lieber meine kleine Küche
und ein Zimmerchen neben dem Stall
als Edelstein, Rosengerüche,
Lakaien und Diener überall.



Da wär` ich grausig eingefangen
in Marmorsälen, unterm Gold
hätt` ich kaum andere Verlangen,
als dass der gute Rubel rollt.



Wüрд` ich an schönen Tagen sitzen
mit Freude Geld und Güter zählen
müsst` ich gelegentlich nur schwitzen
könnst` man mir Besitztümer stehlen

Wüрд` ich mich selbst zum Sklaven machen
mit meinem edlen Eigentum
hängen Millionen schwerer Sachen
ungebraucht an mir herum

Und störte mich mal mein Gewissen
mit Edelmüt und Mitgefühl
Hätte das, was andere vermissen
ja ich durch Gier und Geiz zuviel.

Nein, reich sein wär` für mich ein Jammer
könnst` nicht mehr frei im Leben stehen
Will lieber mit Sichel, Saat und Hammer
aufrecht auf zwei Beinen gehen.





Könnt` meinen Umgang nicht frei wählen
trennte immer mich mein Geld
von den vielen armen Menschen
und der wunderschönen Welt.

Da wär` die Welt wie ein Theater
für mich und meinen reichen Kreis
Ich hätte Vertreter und Berater
und Freunde nur durch Geldbeweis.

Ein Schloss könnt` ewig auf mich warten
ich zög` in 100 Jahren nicht ein
In einer Hütte mit schönem Garten
will ich einfach glücklich sein.



Martin Konrad Zopf

Die immer stärker werdende Abhängigkeit von den globalen Mächten, veranlasst heute, wie damals, Freiheitsliebende dazu, sich vom „System“, der „Matrix“ mehr und mehr abzuwenden und so gut wie möglich selbst die Deckung der eigenen Bedürfnisse zu besorgen.

Auf dem eigenen Land soll Einfachheit und damit Lebensqualität zurückerlangt werden.

Dieses Kapitel will euch bei der Findung von Grund und Boden behilflich sein.

Begleitet wir das Kapitel von zwei kritischen Texten, die zum Nachdenken anregen sollen.

Land zur Selbstversorgung

Grundsätzlich musst du dir zur Landsuche überlegen, welchen Ansprüchen das Land gerecht werden soll: Womit willst du dich selbstversorgen? Ist dir die Nähe zu einer Stadt wichtig oder kommst auch in Abgeschiedenheit gut zurecht? Wie viele Personen sollen dort leben können? Magst du die Berge oder fühlst du dich in der Ebene wohler? Etc ...

Bei der Auswahl eines Landes zur Selbstversorgung sollten unter anderem auch folgende Kriterien beachtet werden:

- *Eine sonnige Lage ist eigentlich immer günstig. Erkundige dich im Vorhinein wie viel Stunden täglicher Sonne du zu welcher Jahreszeit hast.*
- *Eine vorhandene Wasserquelle wäre natürlich genial.*
- *Südhänge sind aufgrund des Wärmefallens sehr zu empfehlen.*
- *Wähle das Land deinen Bedürfnissen entsprechend aus oder stimme deine*

*Bedürfnisse nach den Grundregeln der Permakultur auf das Land ab:
Willst du Tiere halten oder Pflanzen ziehen? Äcker oder Wiesen?
Felder oder Weiden? Möchtest du Sonnen liebende Pflanzen anbauen
oder Schatten liebende? Brauchst du für deine Vorhaben
trockenen oder feuchten Boden?
Willst du Bäume und/oder Gemüseärten?*

Tipps zur Landsuche

Möglichkeiten:

Eigentum

Die Hofübernahme erfolgt gegen einen festen Kaufpreis.

Der neue Inhaber verfügt über alle mit dem Gut verbundenen Rechte und ist gegenüber dem vorigen Inhaber unabhängig.

Allerdings liegt dem Kauf eines Gutes eine Entscheidung zu Grunde, die wohl für die meisten –aufgrund der Kosten- viel festlegt.

Pacht

Bei der Pacht hat der/die PächterIn das Recht, ein Landgut gegen Entgelt für einen vereinbarten Zeitraum wirtschaftlich zu nutzen.

Der Unterschied zwischen Miete und Pacht ist der, dass mensch bei der Miete nur den Gegenstand (z.B. einen Hof als Wohngebäude) nutzen darf, bei der Pacht darf damit Geld verdient werden (zB. durch die Vermarktung landwirtschaftlicher Erzeugnisse).

Der Verpächter bleibt aber Inhaber des Unternehmens und bei Anliegen wie einem Umbau oder Zubau, etwaigen Veränderungen, etc, muss seine Zustimmung eingeholt werden.

D.h. die Pacht hat den Vorteil, dass sie zeitlich begrenzt ist und nicht wie beim Kauf eine große Geldsumme auf einen Schlag aufgebracht werden muss.

Sie ist also so gesehen weniger verbindlich, es bleibt aber eine gewisse Abhängigkeit zum Verpächter.

Leibrentenvertrag und Ausgedinge

Bei der Leibrente wird für eine einmalige Leistung, wie zB. die Übertragung des Eigentums an einem Grundstück, eine Dauerleistung, zB. Rente auf Lebenszeit, einer bestimmten Person erbracht.

Der Leibrente ähnlich ist das Ausgedinge, bei dem die Versorgung des früheren Eigentümers der Liegenschaft im Vordergrund steht. Es gibt viele alte Bauern, deren Kinder kein Interesse an der Hofübernahme haben. Daraus ergibt sich die Möglichkeit, einen Hof zu übernehmen und als Gegenleistung den früheren Eigentümer zu versorgen/pflegen.

Der abtretende Bauer übergibt seinen Hof einem Nachfolger, behält sich aber auf Lebenszeit ein Wohnrecht, Naturalleistungen, Nutzungsrechte oder Geldrenten vor. Diese Rechte werden im Übergabevertrag festgelegt.

Wo fange ich zu suchen an?

Ersteigern eines Gutes über das Bezirksgericht

Mit etwas Glück kann der Erwerb eines Grundstückes über das Bezirksgericht sehr günstig sein.

Liegenschaften (Häuser, Wohnungen, Grundstücke, Höfe. etc.), die zwangsversteigert werden sollen, werden zunächst auf ihren Wert geschätzt und dann zum halben Schätzwert angeboten. Wenn niemand mitbietet, ist das ein echtes Schnäppchen. Eine nach Bundesländern geordnete Übersicht aller Angebote findest du unter www.edikte.justiz.gv.at

Inserate aufgeben

- **Im Internet:** *bei Austrotopia*
- **Bei den Zeitungen und Aussendungen der Bioverbände:**
Ernte, Demeter, Ökoland, etc.
- **Bei den Gratisanzeigenblätter:**
Kleinanzeiger, Stadt-Zeitungen, Fundgrube, etc.
- **Bei den Zeitungen der Landwirtschaftskammer des jeweiligen Bundeslandes:** *Der Bauer, etc. (sehr kostspielig)*
- **Bei den Tageszeitungen/Bezirksblätter:** *sehr kostenintensiv*
- **Flyer mit Angaben über das gesuchte Objekt in den Zielregionen aufhängen:** *bei den Gemeindeämtern, am Schwarzen Brett, beim Wirt, Kramer, etc.*

Sonntag der 13. Juni 2004, ein guter Tag Neues zu beginnen.

Alles, was hier drinnen steht, sind meine Ideen oder Überzeugungen von meinem Standpunkt aus betrachtet, so wie das Leben derzeit auf dieser Erde abläuft und alles, was dazugehört, Gefühle, Empfindungen, Ereignisse, Systeme, Nachrichten,...

Das bedeutet, dass Du lieber Wissbegieriger es von Deinem Fenster aus betrachten und prüfen solltest, wenn Du für Dich das echte Leben suchst und finden willst.

Nun, es wurde mir in den letzten Tagen bewusst, dass man immer etwas tun kann, um den Kopf ruhig zu stellen oder damit man sein höheres Selbst nicht so eindringlich hört.

Wenn ich von innerer Stimme spreche, meine ich damit auch dasselbe, es ist für jeden ein anderer Begriff.

Jeder spürt und fühlt es, wenn er ruhig und ausgeglichen ist, es kommt nicht vom Denken aus dem Verstand, denn es ist viel weiter als dieser je sein könnte.

Aber das ist ja so das Motto unserer Zeit, schon am Morgen "Durchzustarten" um ja nicht etwas zu versäumen oder nicht dazuzugehören.

Zu wem oder was eigentlich, wenn nicht zu mir selbst und dadurch zum großen Ganzen auch.

Wir Menschen sind gut indoktriniert oder geschult (erzogen) worden zu funktionieren wie die Mehrheit es bestimmt, nennt man das etwa Demokratie.

Es sind aber doch einige die erkennen, wie das wirkliche wirkliche Leben ist. Keine Menschheit mit konstant betäubter innerer Stimme, gleich wie Sklaven auf Schiffen oder Gutshöfen früherer Zeiten. Nun was hat sich seit dieser Zeit tatsächlich geändert, was ist Neues gewachsen?

Klar, die Technik hat enorme Fortschritte gemacht, wo ist das Geistige geblieben oder unterwegs? Beantworte es spontan für Dich, Wissender:

Was ist es nun, was dir wirklich wirklich gut tut?

Hat es etwas mit deiner Antwort gemeinsam?

Da auch ich dieser Vielfalt von gut tun, oder eben nur gewohnt sein von Diesem oder Jenem auf der Spur bin, finde ich es spannend, Dich auch hier auf Diesem Weg (Abschnitt des Lebens) zu treffen.

Walter, Landwirt aus Niederösterreich

Lebende Häuser

Passivhäuser sollen die Energie der Sonne nützen, statt fossile Brennstoffe zu verbrauchen. Passivhäuser werden so entworfen, dass der größte Teil des Heizbedarfs durch die Sonnenstrahlung gedeckt wird.

Aber auch bereits bestehende Häuser können Energie sparender gestaltet werden:

- Durch die außen angebrachte Isolation werden die Wände zu Wärmespeichern.
- Ein Wintergarten an der Südseite des Hauses fängt Wärme ein.
- Efeu, der an der Nordwand hoch wächst, kann den Heizbedarf im Winter senken.

Heizkosten können durch gut positionierte Dachfenster eingespart werden und Holz ist als ökologischstes Heizmaterial fossilen Brennstoffen wie Gas, Erdöl und Kohle vorzuziehen. Selbst Solarzellen sind nur bedingt empfehlenswert, weil sie viel mit Pumpen zusammenarbeiten und diese sehr viel Strom fressen.

Besonders sinnvoll ist es, biologische Rohstoffe zu nutzen:

- natürliche Dämmstoffe (Wolle, Kork) können durch eine Tränkung in Borsalz oder Kalk gegen Verrottung, Feuer und Nager geschützt werden.

Das Problem der Wasserversorgung und -reinigung kann zumindest abgeschwächt werden, indem vorhandene Ressourcen geschickter genutzt werden. Das heißt, Trinkwasser, Regenwasser, Grauwasser (aus Waschbecken, Bädern), und Schwarzwasser (aus den Klos) trennen und gezielt nutzen:

- Trinkwasser wird ausschließlich für die Körperwäsche, zum Trinken und Kochen verwendet.
- Regenwasser reicht für den Abwasch, die Wäsche, zum Gießen und Bewässern völlig aus.
- Grauwasser kann für die Toilettenspülung genutzt werden.
- Schwarzwasser wird gereinigt, indem es durch geplante Schilfbeete (= eine natürliche Pflanzenkläranlage) fließt.

Förderungen und Finanzierung

Das Eu-Biohandbuch bietet:

- Infos über Behörden, Verbände, Kontrollstellen
- Die Eu-Verordnung zum Biolandbau
- Infos über Bio-Förderungen uvm.

Zum downloaden unter www.oekoland.at/eu-biohandbuch/index.html

EU-Förderungen

Geld von der Eu gibt es für die verschiedensten Projekte und Vorhaben.

ZB. für:

- Die Zucht gefährdeter Tierrassen
- Den Anbau seltener Kulturpflanzen

- Den Verzicht auf Pflanzenschutzmittel
- Die Mahd von Steiflächen
- Die Niederlassung von Junglandwirten auf Bergbauernbetrieben
- Faserflachs- und Hanfanbau

Mehr Infos gibt's

- im **Internet**: www.salzburg.gv.at unter Förderungen, Land-/Forstwirtschaft, www.ooe.gv.at/foerderung/, bzw. bei den Webpages der Bundesländer
- Bei den **Bezirksbauernkammern**
- Bei den **Info Points Europa**: Diese Anlaufstellen, die in jedem Bundesland ansässig sind, geben zwar keine Infos über Fördermittel für Landwirte, Gemeinschaftsinitiativen, etc., leiten aber zu den zuständigen Kontaktstellen weiter.
Mehr unter www.europainfo.at

Bundesförderungen

- Fördererdatenbank: Bundes- und Landesförderungen abfragen unter www.wko.at/foerderungen/foedblfdb

Landesförderungen

Einen Überblick über die Landesförderungen gibt es auf den Websites der Regierungen der einzelnen Bundesländer.

Gefördert werden unter anderem:

- Die Umstellung auf besonders tiergerechte Stallungen
- Betriebs- und Haushaltshilfen
- Bauliche Maßnahmen an Bauernhäusern
- Die Errichtung und Sanierung von Bauernhäusern
- Privat- und Ferienzimmervermietung

Infos über spezielle Förderungen für Niedrigenergiehäuser des Landes Salzburg unter: www.land-sgb.gv.at

Saatgut- und Pflanzenvertriebe

ARCHE NOAH – Gesellschaft zur Erhaltung und Verbreitung der Kulturpflanzenvielfalt

Obere Straße 40, 3553 Schiltern • Tel. 027 34/86 26-0 Fax 027 34/86 27
Sortenhandbuch als Druckversion oder CD-Rom erhältlich unter:
info@arche-noah.at, *www.arche-noah.at*

ReinSaat Ges.n.b.R.

Hornerwald Nr. 69, 3572 St. Leonhard
Tel. 029 87/23 47 Fax 029 87/234 74 @ *reinsaat@reinsaat.co.at*, *www.reinsaat.co.at*

Ökokreis Waldviertel

3910 Stift Zwettl 17 • Tel. 028 22/537 85 Fax DW-15
@ *oeko.kreis.buero@wvnet.at*

Wagner Gartenbau

8353 Kapfenstein, Gutendorf 36 • Tel. 031 57/23 95 Fax 031 57/26 07
@ *mail@gartenbauwagner.at*, *www.gartenbauwagner.at* – Die Website der Biogärtnerei verfügt auch über eine kleine Linksammlung empfohlener Vertriebe.

LW-Versuchsanstalten

Auch bei landwirtschaftlichen Versuchsanstalten können günstig alte Sorten und Kräuter aus biologischer Aufzucht erworben werden. Es wird aber auch viel konventioneller Anbau betrieben.

Vom Systemsklaven zum Vogelfreien

Im Mittelalter gehörte das Land dem König, dem Adel und dem Klerus. Die breite Bevölkerung hatte keinen eigenen Grund und Boden und musste für die "feinen" Herren schuften. Selbst Bauern, die ein Stück Land ihr "Eigen" nennen konnten, mussten trotzdem ein Zehntel ihrer erwirtschafteten Güter an die Herrscher abliefern.

Im heutigen Österreich ist es im Wesentlichen bei diesem "traditionellen" System geblieben. Der König wurde abgelöst von dem Staat und selbst wenn man Land besitzt, so muss man doch jährlich Grundsteuer bezahlen. Wobei es genau genommen egal ist, ob das Geld in die Truhe eines Staates, Königs, Pharaos oder einer anderen Partei wandert. Mit den zahlreichen Steuerabgaben, verliert man wohl mehr als ein Zehntel des erwirtschafteten. Dazu kommt, dass unser österreichisches Steuersystem kompliziert ist und einen kostspieligen Beamtenstaat mit sich zieht.

Da war es im Mittelalter noch recht einfach: Der Bauer bezahlte seine Abgaben und konnte auf seinem Grund tun und lassen was er wollte. Keine Bauvorschriften, vorgeschriebenen Dachneigungen, Verpflichtungen zu sanitären Anlagen, erzwungener Kanalanschluss, Meldepflicht, Schulpflicht ...

Baut man sich heute ein Kompostklo und eine Erdhütte, um so ökologisch wie möglich zu leben, so verstößt dies gegen zahlreiche Vorschriften und Gesetze und kann rechtliche Folgen mit sich bringen, von Geldstrafen bis

zu der Zwangseinstellung der Bauvorhaben oder gar Abriss durch die Behörde. Grünland kann in Österreich nur mit Genehmigung in einen Wald verwandelt werden und umgekehrt. Komposttoiletten sind nachgewiesen sauberer als Wassertoiletten und Kläranlage. Trotzdem wird wo es nur geht ein Kanalanschluss erzwungen. Fichtenmonokulturen, die vor sich hinkümmern, den Boden versauern und Muren begünstigen, können nicht ohne weiteres in Mischwald umgeforstet werden, auch nicht vom Eigentümer des Grundstücks. Seltsam, nicht!?

Alles wird streng kontrolliert, was nicht nur viele Beamten beschäftigt, sondern auch viele alternative Projekte erschwert. Jeder der sich unabhängig machen möchte, muss entweder in ein anderes Land übersiedeln oder sich erstklassig verstecken. Mit so vielen Förstern und Jägern, wie in Österreich, dürfte das eine echte Herausforderung werden. Mit den heutigen Gesetzen ist frei und unabhängig zu leben gesetzlich verboten!

Wozu wurden diese Gesetze entwickelt? Wem sollen sie dienen? Wem dienen sie wirklich?

Ein Chemieindustriebesitzer, der alle staatlichen Vorschriften genau einhält, kann mit seinen Produkten Millionen von Menschen vergiften und Land und Leute nachhaltig schädigen.

Firmenchefs können völlig legal andere Menschen seelisch und physisch schädigen und ausbeuten, durch stundenlange Fließband- oder Computerarbeit. Oder gleich vergiften mit Lackdampf oder anderen Chemikalien.

Einfach so in einem Wald zu übernachten ist illegal, dort zu leben sowieso. Vereinfacht dargestellt sieht die Sache so aus:

Zerstören und Ausbeuten = ERLAUBT
Natürlich leben = VERBOTEN

Sollen diese Gesetze nun die Natur und die Freiheit des Menschen schützen? Oder verfolgen sie eher die Interessen einiger weniger Personen? Die Reichen werden immer reicher und die Armen immer ärmer. In Schwellenländern lässt sich diese Entwicklung gut beobachten, doch auch in Europa geht es in diese Richtung, besonders seit der EU. Damit es uns auch völlig normal erscheint stundenlang vor Maschinen zu sitzen, in den Computer zu glotzen oder andere unnatürliche Tätigkeiten auszuführen, werden wir gezielt in der Schule darauf hinerzogen. Die ganze Woche zu arbeiten, um Geld für Miete, Essen und "Freizeit" zu haben, scheint uns ein "freies Leben" zu sein. Immerhin haben wir ja unser eigenes Geld, oder...? Wer Geldscheine verbrennt, macht sich strafbar, da alles Geld Eigentum des Staates ist. Bereits in der Schule wird unser Verstand auf Sparflamme gebracht und unser Wille gebrochen. Selbstbestimmung und kritisches Hinterfragen sind Tugenden, die man außerhalb der Unterrichtsstunden finden muss. Was hat nun unsere Generation in der Schule gelernt?

1. Gesetze zu akzeptieren (und Anwaltskosten, weil alle Gesetze kompliziert formuliert sind, mit vielen Fachausdrücken versehen. Dadurch verstehen das normale Menschen nicht

mehr und können kaum Anteil an der Gesetzgebung nehmen. Die Bibel wurde im Mittelalter auch nur auf lateinisch gelesen, damit der Pöbel bloß nicht hinter das Geheimnis kommt.)

2. Die eigene Gesundheit Medizinern anzuvertrauen (anstatt sein eigenes Leben und seine Ernährungsgewohnheiten unter die Lupe zu nehmen)

3. In Büchern nachzuschlagen (statt selbst zu denken)

4. Sich entsprechend nach "gefragten" Berufen auszubilden (nicht nach Vision oder Wunsch)

5. Zu konsumieren (mehr besitzen zu wollen, anstatt sich mit etwas zufrieden zu geben, ist wohl eine vergessene Tugend)

6. Mit dem Verstand entscheiden statt auf Gefühle zu horchen

Wie oft hat man Dir in der Schule von Selbstversorgung, Permakultur, Wehrdienstverweigerung, Zivilen Ungehorsam, Tauschkreisen, Schwundgeld, Heilfasten, Rohkost, Meditation und Spiritualität erzählt?

Hat man Dir gelernt auch ohne Technik zurechtzukommen?

Nichts ist für die Ewigkeit und schon gar nicht ein kapitalistisches Wirtschaftssystem, das auf ständiges Wachstum angewiesen ist, um nicht zusammenzufallen. Und was die Ressourcen dieser Erde betrifft, auch diese sind begrenzt. Was machst Du, wenn es kein Erdöl, Erdgas und keinen Strom mehr gibt? Wo bekommst Du Dein Essen, wenn die 3. Welt nicht länger Fresspakete nach Europa schickt und jeder Supermarkt geplündert ist? Was, wenn Geld völlig wertlos ist?

Essen kann man Geld bekanntlich nicht...

Wenn Du ein freier Mensch bist, kommst Du auch ohne Fortschritt zurecht!

Wie das Wort "Fortschritt" schon deutlich macht, geht es um einen Schritt, fort von der Natur, fort von sich selbst, fort vom Menschsein.

Noch vor Jahrzehnten gab es in Nordamerika frei lebende Indianer, die noch wussten, wie man alle notwendigen Dinge des Lebens selbst herstellt. Sie konnten einfache Hütten aus Laub und Zweigen bauen, die sie auch bei -10° C warm hielten. Durch Holzreibung, gelang es ihnen Feuer zu machen und mit heißen Steinen kochten sie in Rinden- oder Tongefäßen ihr Trinkwasser ab oder eine Suppe. Sie trugen bequeme Kleider aus hirngegerbtem Leder und ernährten sich von den wilden Pflanzen, Früchten und Tieren der Natur. Ethnologen errechneten den durchschnittlichen Tagesaufwand von primitiven Jägern und Sammlern: 1,5 Std. (Nahrungsbeschaffung eingeschlossen)! So primitiv klingt das gar nicht, verglichen mit einer 40 Stundenwoche ... Auch in Europa gab es Menschen, die über dieses Wissen verfügten, doch scheinen die letzten im Mittelalter verschwunden zu sein, etwa zeitgleich mit den Hexenverbrennungen.

"Schade", denkst Du vielleicht, "jetzt kann ich nirgends lernen ein freies Leben zu führen!". So wäre es auch gewesen, wenn nicht der letzte freie Apache die Vision gehabt hätte, die alten Wege am Leben zu erhalten. 20 Jahre wurde er intensiv von den Ältesten des Stammes unterrichtet und

anschließend 60 Jahre auf Wandering geschickt, kreuz und quer durch Nordamerika und einmal sogar bis nach Südamerika. Nicht nur die Fertigkeiten seines Stammes lernte er, sondern die vieler anderer auch. Als Stalking Wolf bereits über 80 war, traf er auf Tom Brown Jr., der noch ein kleines Kind war. Nun begann sich die Vision des alten Indianers zu erfüllen und er gab all sein Wissen an diesen jungen weißen Amerikaner weiter. Die Vision von Tom ist es nun, dieses Wissen in die ganze Welt zu tragen.

Er führt seit vielen Jahren eine Schule in Amerika, wo bereits zahlreiche Menschen die alten Wege wiedererlernten. Einige von diesen entschieden sich, dieses Wissen weiterzugeben und so entstanden in den letzten Jahren ein paar "Natur- und Wildnisschulen" in Österreich.

Wenn Du mehr darüber erfahren möchtest, schau dir die Links im Anhang an. Um mehr über das Leben von Stalking Wolf zu erfahren, empfehle ich das Buch "Großvater" von Tom Brown Jr. zu lesen.

Im Mittelalter nannte man umherziehende Menschen, die ohne den "Schutz" von Staat und Regierung lebten, "Vogelfrei". Wäre es nicht schön, so einfach wie ein Vogel zu leben: ohne Verpflichtungen, ohne Vorschriften, ohne Grenzen, ohne Gesetze und ohne belastendes Eigentum.

Apropos Eigentum: Kann man denn Land besitzen? Wird der König wirklich von Gott gewählt? Und der Staat? Ich habe den Staat nicht gewählt!

Martin Golser

Gemeinschaftsleben in Österreich



Marie Faber

Der Mensch ist Teil eines in sich geschlossenen Systems. Je mehr er sich aus diesem System herausreißt, sich loslöst von ökologischen Zusammenhängen, desto mehr entfernt er sich vom Leben, von anderen Lebewesen, anderen Menschen.

Die Entfremdung von der Natur, geht mit einer Entfremdung von den Menschen einher und mensch wird sich selbst fremder.

Kennst du das scheußliche Gefühl sich völlig einsam, alleingelassen zu fühlen inmitten ungewöhnlich vieler Menschen?

Genau das passiert global: Wir werden immer mehr Menschen, die immer einsamer werden, nicht mehr als die Summe der einzelnen Teile. Beliebig ersetzbar, austauschbar.

Menschen sollen sich aber in einer Gruppe gegenseitig helfen und unterstützen, genauso wie in einem natürlichen Ökosystem alles Leben sich gegenseitig stärkt und unterstützt.

In Ökodörfern soll das soziale Herdentier Mensch seinen Platz im Kreislauf der Natur und seinen Platz in der Gesellschaft finden können.

Möglichkeiten

Gemeinschaften sind so vielfältig und unterschiedlich, wie die Menschen, die sie beleben. Es gibt Wohn-, Zweck-, Lebens- und Arbeitsgemeinschaften, manche verbindet eine gemeinsame Ideologie, manche Freundschaft und manche ein gemeinsames Ziel.

In manchen Gemeinschaften pflegen die Mitglieder ein sehr offenes und persönliches Verhältnis zueinander, in manchen eher distanzierte, praktisch orientierte Beziehungen.

Falls du selbst in einer Gemeinschaft leben möchtest, kannst du dich entweder an eine bestehende „dranhängen“ oder mit anderen gemeinsam selbst eine gründen. Zu mehreren Leuten ein Haus zu mieten oder einen Hof zu pachten, ist oft sogar günstiger als alleine eine Wohnung zu mieten.

Im Zuge der Haussuche könnt ihr zB. Anzeigen in den Gratis-Anzeigenblättern eures Bundeslandes aufgeben, in denen ihr kurz darstellt was ihr sucht.

Wenn ihr nicht so hohe Ansprüche bezüglich der Wohnqualität (im Sinne einer modernen Ausstattung) habt, und ihr mit einem älteren Haus (mit Gasheizung, Öl- und/oder Holz- und Kachelöfen) vorlieb nehmt, dann könnt ihr euch auch in den Vierteln eurer Stadt umsehen und nach alten Villen Ausschau halten. Wenn ein Haus unbewohnt oder renovierungsbedürftig aussieht, fragt nach dem Eigentümer (bei den Nachbarn) und ruft einfach an. Oft ergeben sich dadurch die interessantesten Möglichkeiten.

Es ist nicht nötig, aber doch hilfreich, vor dem Gründen einer eigenen Gemeinschaft, bereits die eine oder andere Erfahrung im Zusammenleben mit anderen Menschen gemacht zu haben.

Viele Gemeinschaften nehmen auch für einen begrenzten Zeitraum Helfer (zB. WWOOFer) auf.

Netzwerke

Verein Leben in Gemeinschaft Oberösterreich

Ziegeleistr. 35, 4020 Linz • Tel. 07 32/61 12 97

@ kontakt@Leben-in-Gemeinschaft.net, www.leben-in-Gemeinschaft.net

Ziel des Vereins ist die Einrichtung eines Ökodorfes in Oberösterreich.

Der Verein veranstaltet regelmäßig Treffen von Gemeinschaften aus ganz Österreich, ist gut vernetzt und wirkt verbindend zwischen Ökodorf-Initiativen.

Austrotopia-Netzwerk für Leben in Gemeinschaft

@ Info@austrotopia.net, www.austrotopia.net

Austrotopia ist eine Plattform zur Stärkung der Ökologiebewegung in Österreich.

Ziel ist unter anderem die Vernetzung von Gemeinschaften, Gemeinschaftssuchenden und Initiativen.

Orte und Termine der Vernetzungstreffen findet ihr auf der Homepage.

Die Homepage bietet außerdem eine Übersicht über die bereits bestehenden, sowie die geplanten Projekte, Newsletter und Neuigkeiten, Infos über Gesetze und Wohnbauförderungen, Links zum Ausland, ein Gemeinschafts-wiki, einen Suche/biete – Anzeigenbereich, usw. ...

Adressen und Beschreibungen von bestehenden Projekten

An dieser Stelle soll nur eine kleine Auswahl der existenten Gemeinschaften vorgestellt werden. Mehr Infos gibt es bei den Netzwerken.

Auch muss gesagt werden, dass viele gut funktionierende Gemeinschaften einfach unauffällig ihr Leben führen ohne je an die Öffentlichkeit zu treten.

Ökodorf Keimblatt

Johann-Strauß-G. 33/3, 1040 Wien • Tel. 0676/6015647 @ dialog@oekodorf.or.at, www.oekodorf.or.at

“Unsere Vision ist es, in Liebe und Frieden mit uns selbst und allen anderen Wesen zu leben. Wir wollen unsere soziale und ökologische Verantwortung wahrnehmen und einen Raum für die individuelle Selbstentfaltung schaffen. Um dies zu verwirklichen, werden wir ein gastfreundliches und weltoffenes Dorf gründen, in dem alle Generationen, Lebensformen und Überzeugungen, im Rahmen von Nachhaltigkeit und Friedfertigkeit, ihren Platz finden.“

Unter Berücksichtigung sozialer, ökonomischer, spiritueller und kultureller Dimensionen soll das Ökodorf auf einer Fläche von 30 bis 50 ha Lebensraum für 150 bis 300 Menschen bieten.

Als Standort wurde die Region Südburgenland/Südoststeiermark gewählt. Besonderer Wert wird auch auf die Kooperation mit der Region gelegt.

Zu den Kompetenzen des Keimblatt Kernteams (3 Menschen) zählen unter anderem Land- und Gartenbau, Permakulturdiesign, Projekt- und Gemeinschaftserfahrung, Vereinsmanagement, Öffentlichkeitsarbeit, Heilkunde, Pädagogik,

Kunst, Handwerk, Informationstechnologie, Maschinenbau, Freude am Lernen sowie langjährige Kontakte zu anderen Ökodorf-Projekten.

Ökodorf Krameterhof

Sepp und Veronika Holzer
Keusching 13, 5591 Ramingstein
Tel./Fax 064 75/239

@ krameterhof@aon.at, www.krameterhof.at

Sepp Holzer ist wahrscheinlich den meisten von euch längst ein vertrauter Begriff. Auf der in Terrassen angelegten Landwirtschaft, wo von der Süßkartoffel bis zur Kiwifrucht vieles wächst, befinden sich unter anderem einige Holzblockhäuser mit Natursteinkellern, sowie eine Alternativbaumschule.

Die Objekte des Ökodorfes stehen verschiedenen Institutionen zur Abhaltung von Seminaren offen.

Der Krameterhof kann im Rahmen von Seminaren und Exkursionen nach telefonischer Anmeldung besichtigt werden. Natürlich können auch Obstbäume und Heilkräuter, etc. für den eigenen Garten erworben werden.

Außerdem suchen Sepp und Veronika Holzer noch interessierte naturverbundene Menschen für die Bewirtschaftung des Ökodorfes in Form einer langfristigen Vermietung (Pacht).

„Die Idee ist das gemeinsame Bewirtschaften und Leben in und mit der Permakultur.“

PAN-Leben für Kinder

Harmannstein 2, 3922 Großschönau • Tel. 028 15/66 51 Fax DW-66

@ pan@utanet.at

Pan ist eine Gemeinschaft von Menschen, die nach urchristlichen Wertvorstellungen leben, Selbstversorgerlandwirtschaft betreiben und sich die Erziehung und Ausbildung von Kindern, zur größtmöglichen Entfaltung ihrer Talente, zum Ziel machen.

Wichtige Anliegen sind die ökologisch-soziale und die kreativ-spirituelle Entfaltung, sowie ein permakulturelles, ganzheitliches Projekt zu sein, das keine Abhängigkeit eingeht.

So besteht keine Bindung an eine Religionsgemeinschaft oder politische Partei und die Versorgung mit Strom, Wasser und Heizung wird durch ein zukunftsorientiertes und umweltschonendes Energiekonzept gesichert.

Longo Mai

Lobnik 16, 9135 Bad Eisenkappel • Tel. 042 38/87 05 Fax DW-4

@ stopar@aon.at

Longo Mai ist aus der 68er Bewegung heraus entstanden und umfasst derzeit 9 selbstverwaltende Projekte: 5 in Frankreich, 1 in Deutschland, 1 in der Schweiz, 1 in der Ukraine und 1 in Österreich.

Longo Mai versteht sich als eine Europäische Bewegung, die in Ost-West, Nord-Süd Projekten impliziert ist, und beteiligt sich an der Regionalentwicklung durch die

Mitarbeit an diversen Initiativen und Organisationen.

Es wird freies Radio, Grüner Tourismus, Pflanzenzucht und Viehzucht betrieben und in Werkstätten Wolle, Holz, Früchte, Gemüse etc. weiterverarbeitet.

Die Longo Mai Gruppe Österreichs hat sich ganz bewusst im südlichsten Winkel Kärntens – dem deutsch-slowenisch-sprachigen Grenzgebiet zum damaligen Jugoslawien - angesiedelt und setzt sich dort für ein friedliches Zusammenleben der beiden Volksgruppen ein.

Das Landgut besteht aus einem Wald, einem Garten, einigen steilen Weiden und Wiesen und Obstbäumen.

Die Schafherde wurde lange Zeit auf Wanderschaft geschickt, wobei die wandernden Hirten nicht nur als Schäfer, sondern auch als Vertreter der Ideen von Longo Mai fungierten und gleichzeitig die Produkte des Hofes und das Lammfleisch verkauften.

Longo Mai in Österreich will die Wiederbelebung der traditionellen Dreibeinwirtschaft im Berggebiet, dh. die Verarbeitung lokaler Rohstoffe bis zum Endprodukt und die direkte Vermarktung. Um trotz des Preisverfalls für landwirtschaftliche Produkte überleben zu können und nicht mehr von Händlern anhängig zu sein, gründete Longo Mai gemeinsam mit 50 Bauern den Verein Coppla Kasa, in dem sie ihre Produkte gemeinsam anbieten.

Drei bis viermal jährlich finden auf Hof Stopar Koordinationstreffen und Schulungen des alternativen Informationsnetzwerks AIM statt.

Das nichtkommerzielle Radioprojekt AGORA kommt der Forderung nach einem freien, multikulturellen Radio nach.

Auf eine Verständigung über Grenzen hinweg und Initiativen für wirtschaftliche Selbsthilfe zielen die Bemühungen von Longo Mai. Hof Stopar ist Treffpunkt für einen Austausch von Erfahrungen in gegenseitiger Solidarität.

Seedcamp

Seedcamp sieht sich als Ort der Begegnung und als kreativer Bahnhof, angetrieben durch das Abhalten verschiedener Workshops und Seminare, das Organisieren von interaktiven Events.

Auf dem Nährboden dieses Prismas unterschiedlicher Denkbilder, wird, durch die wechselwirkende Befruchtung der Gegensätze, Neues geschaffen.

Es wird permakulturell gewirtschaftet, nachhaltige Denkmodelle sollen gelebt werden.

Festivals, die Kreativwerkstatt und Schwitzhütten zu Voll- und Neumond sind nur ein paar der Events, die im Seedcamp stattfinden-

Viele, der Veranstaltungen sind kostenlos, für einen freiwilligen Beitrag von Euro 5,- pro Nacht kann mensch in der Herberge übernächtigen oder campieren. Sehr gutes vegetarisches Essen gibt es für Euro1,-.

Tel. 028 64/ 25 73 Infos bei: offic@seedcamp.at, www.seedcamp.at

Eine Auflistung der Gemeinschaftsverzeichnisse weltweit gibt's in der Literaturliste. An diese Stelle noch kurz die gängigsten Websites zu Gemeinschaften weltweit.

<http://gen.ecovillage.org> – Website von GEN (Global Ecovillage Network) mit einer Listen von Gemeinschaften weltweit, Events, etc.

<http://www.ic.org> – Website von FIC (Fellowship for Intentional Communities) mit Gemeinschaftsdatenbank, Event-Kalender, themenbezogenen Infos, etc.

<http://selba.solidaragon.org/EcoaldeasRecursos.htm> – Spanische Site mit nützlichen Infos rund um Ökoprojekte in Spanien

www.rainbowinfo.ch – Die schweizer Site der Rainbows mit News, Events, Infos. Unter Links/Communities findet ihr eine Liste von Gemeinschaftsverzeichnissen.
<http://rainbow.hn.org> ist die österreichische Site der Rainbow-Bewegung.

Über das Annehmen

Sich angenommen fühlen, einen Menschen einfach so nehmen wie er ist, das Leben so nehmen wie es ist, ein Geschenk annehmen oder ein Kompliment, sich der Welt hingeben.

Das Annehmen,

das ewige Zusammenspiel von Geben und Nehmen, die Einheit der Polarität von Aktiv und Passiv, Yin und Yang, Tag und Nacht, Sonne und Mond, Mann und Frau, Schlaf und Wachen, Leben und Tod, wurde während der letzten Wochen ein zentrales Thema in meiner Welt, etwas, das nach und nach alle Bereiche meines Seins durchdringt.

Annehmen bringt Zufriedenheit.

Wer das Leben nicht so nimmt wie es ist, genauso wenig wie sein Umfeld und die Menschen, mit denen er sich umgibt, der nimmt letzten Endes auch sich selbst nicht an.

Und rennt als Suchender in seiner Unzufriedenheit einem Ideal hinterher.

Suchend finden wir nie.

Solange wir suchen, finden wir nicht. Weil nämlich alles, was wir suchen, schon da ist, in uns drinnen. Aber suchen tun wir das Glück immer außerhalb unserer selbst.

Mit dem Momentanen sind wir selten zufrieden.

Aber die **Ur-sachen** für unsere Unzufriedenheit sehen wir außerhalb von uns selbst:

In der Arbeit (die wir selbst gewählt haben),

in unserer Umgebung (mit der wir nichts anzufangen wissen),

in zu wenig Zeit für uns (die wir uns selbst begrenzt haben),

in unseren Beziehungen (die wir eingegangen sind),

in unserem Unglück (das wir selbst angezogen haben).

Unsere Unzufriedenheit mit den Menschen in unserer Umgebung, glauben wir darin **be-gründet**, dass ihr Verhalten irgendwie von dem abweicht, was unser Perfektionismus von ihnen verlangt, anstatt zu begreifen, dass **wir** mit den Menschen unzufrieden sind, weil wir sie nicht so nehmen

können, wie sie sind, weil wir ja letztlich uns selbst nicht annehmen.

Die Unzufriedenheit mit anderen spiegelt nur die Unzufriedenheit mit uns selbst wider.

Aber anstatt unsere innere Einstellung zu ändern, versuchen wir krampfhaft, die Außenwelt zu ändern bis sie „gut genug“ für uns ist. Dieses energieteure Unterfangen muss scheitern, weil Veränderung immer von innen her kommen muss.

Perfektionismus ist maßlos.

Ich glaube, dass der Perfektionismus etwas sehr Gefährliches ist, weil er vom Verstand gesteuert wird und das Gefühl betäubt.

Irgendwie gleicht er einer Sucht (womit ich wieder bei der Suche/Sehnsucht angekommen bin), einem ständigen Immer-Mehr-Wollen, Nicht-Genug-Haben.

Der Perfektionist findet immer etwas, das es zu verbessern, zu perfektionieren gibt. Nie ist etwas gut genug, weil es ja immer besser sein könnte. Das **ver-fieerende** Ergebnis seiner Sucht nennt er dann **Fort-schritt** (und schreitet fort von sich selbst).

Perfektionismus ist Unzufriedenheit, ist das Ablehnen der Gegebenheiten:

„Wenn ich meine Idealmaße habe, dann werde ich geliebt ...“ (Anstatt sich jetzt seines schönen Körpers zu erfreuen.)

„Wenn ich am Gipfel des Berges angekommen bin, dann geht es mir gut.“ (Anstatt die Wanderung zu genießen.)

Jemand, der vom Perfektionismus getrieben wird, verwirklicht seine Vorhaben oft gar nicht, er manifestiert, erschafft nichts.

Die Dinge bleiben im Kopf, im Denken. Sie werden vom Intellekt geplant und perfektioniert, aber sie werden nie in die Wirklichkeit umgesetzt.

Ich erinnere mich an einen Satz, den ich einmal gelesen habe:

„Sich heute viel vorzunehmen ist oft nur eine Ausrede dafür, morgen gar nichts zu machen.“

Wahrscheinlich verbirgt sich dahinter aber einfach die Angst zu versagen, die Dinge nicht gut genug zu machen und hinter dem Perfektionismus stecken Unsicherheit und Selbstzweifel.

Die Ungenügsamkeit von uns Unzufriedenen zeigt sich auch in anderen Bereichen und das dient gleichzeitig als Ersatz für die Erfahrungen, die wir uns selbst versagt haben, weil sie uns nicht gut genug waren:

Viele von uns essen maßlos zuviel, haben viele Kurzzeitbeziehungen, ein unnatürlich großes Verlangen nach Sex, konsumieren lieber als aktiv zu schaffen.

Sie fressen sich voll, um ihren Hunger nach Leben zu stillen, dh. sie kompensieren das Fehlen der Erfahrungen, die sie im Leben nicht machen, weil sie sie ablehnen, durch das übermäßige Zunehmen von Nahrung.

Kurzzeitbeziehungen sollen oft nur ein gieriges Ego füttern,

ein sehr großes Verlangen nach Sex ist oft nur der Versuch, körperliche Nähe und Zuneigung zu erlangen.

Diese Verhaltensweisen entstammen unbefriedigten Bedürfnissen und führen wiederum zu chronischem **Unbefriedigt-sein**.

Warum sind wir so unzufrieden?

Wahrscheinlich rühren unsere Süchte, unsere Konsumgier, unsere Machtgeilheit (alles Dinge, auf denen sich unser kapitalistisches Wirtschaftssystem begründet) tatsächlich daher, dass unsere früh-kindlichen Erwartungen nach Nähe und Halt (getragen werden), genährt werden (gestillt werden) und Zuversicht (Vertrauen in die Fähigkeiten eines Kindes) nicht oder nicht genügend erfüllt wurden.

Wir sind es gar nicht gewohnt im Jetzt erfüllt zu sein, bleibt uns nur die Hoffnung. Unsere zivilisierte Gesellschaft ist nicht mehr im Moment glücklich, sondern verschiebt das Glück in die Zukunft.

Immer weiter...

Was können wir dem entgegensetzen? Was dagegen tun?

Den unsexuellen Körperkontakt zwischen Erwachsenen legitim machen zum Beispiel. Und annehmen.

Was hat aber das Annehmen mit unserer Heilwerdung und der des Planeten zu tun?

Erst wenn wir das Symptom der Krankheit (unserer und der des Planeten) annehmen, brauchen wir es nicht mehr, es wird dann überflüssig.

ZB. Einen Menschen widert seine Arbeitsstelle an, aber er geht nach wie vor hin auf Grund der Ver-sicherung (Sicherheit hat er als Kind nicht erfahren), des Geldes, seines Rufes, weil man das halt so macht.

Bald holt er sich einen grippalen Infekt (der der Reinigung dient), ist also vorübergehend arbeits-unfähig.

Das Symptom hat seinen Zweck erfüllt.

Gibt der Mensch die Stelle aber nicht auf (das heißt ignoriert er den Sinn seines Leidens), wird er bald wieder krank werden.

ZB. Wenn wir die Tatsache, dass in Afrika Menschen verhungern (=Symptom), annehmen, anstatt Informationen darüber nur kurz im Radio zu hören, um sie gleich darauf wieder zu vergessen (un-se-re Verantwortung dafür ignorieren)

und das Problem an unsere Politiker weitergeben, die den Hungernden in Afrika dann gütigerweise bestrahlen (=nicht keimfähigen!) Reis zukommen lassen (=Symptombekämpfung, die langfristig alles verschlimmert),

dann sollten wir uns eigentlich der Ursache für den Hunger (unserer Eigenschuld) bewusst werden und aufhören die „Dritte Welt“ mittels Entwicklungshilfe zu zerstören.

Das Annehmen der Gegebenheiten macht den Fortschritt überflüssig weil es uns Zufriedenheit gibt und Liebe.

Liebe ist bedingungsloses Annehmen.

Einfache Fertigkeiten



Hände - Rodin

Mane.T. 26.12.02

Die folgenden Fertigkeiten können dir gute Begleiter im selbstversorgerischen Alltag sein.

Viele der alten Handwerksberufe sterben leider aus und wertvolles Wissen geht gemeinsam mit den älteren Generationen.

Vielleicht gibt es aber jemanden in deinem Bekanntenkreis, der Fertigkeiten wie den Ofenbau, das Töpfern, Bienenhaltung, die Schafschur, das Leder gerben, etc. noch beherrscht oder erlernt hat und dir dabei behilflich sein könnte.

Lesetipps findest du in der Literaturliste im Anhang.

Ofenbau

Bauanleitung für Backöfen:

www.heimwerker.de/service/bauplan/garten/grills.htm

Toilettenbau

Bauanleitung für Pflanzenkläranlagen:

www.ktbl.de/ab/ab1092.htm

www.fiz-agrar.de/Search/Elfen/Formbib/DDD/70-95-22061.pdf

Seminare über Lehmbau, Natürliche Farben, Pflanzenkläranlagen

www.naturbauhof.de

Ökologische Unterkünfte bauen – Hüttenbau, Tipis, Dome, Yurten, Baumhäuser

Zuallererst kannst du dich beim Hüttenbau an deiner unmittelbaren Umgebung orientieren. Wenn der Boden deines Landes lehmig ist, so ist es nahe liegend ein Lehmhaus zu bauen und wenn du in einem Gebiet wohnst, wo viel Getreide angebaut wird, dann baue dir zB. ein Strohhaus. Hast du viel Holz, so kannst du dir eine Holzhütte bauen.

Ziegelbauten sind unökologisch, weil das Brennen der Ziegel sehr viel Energie frisst.

<http://www.naturbauten.com>

<http://www.shelter.com>

Der Verein für Energie und Umwelt

- hält Selbstbauseminare
- führt eine gute Literaturliste rund ums Thema Naturbaustoffe und Co.
- Hat eine umfangreiche Fachbibliothek: gegen eine freiwillige Spende können Bücher ausborgt werden. Die Literaturliste findest du auf der Webpage des Vereins.

Verein für Energie und Umwelt
Bach 8, 4223 Katsdorf, Engerwitzdorf • Tel. 072 35/897 89 Fax 072 35/898 88
@ www.solar.co.at, www.solarier.at, office@solarier.at

Lehmbau

Der Lehmbau hat unter anderem folgenden Vorteile:

- Die Fähigkeit, durch seine Feuchte regulierende Wirkung das Raumklima zu verbessern.
- Lehmbauten sind Energie- und Kosten sparend.
- Lehm schirmt hochfrequente Strahlungen (von Handys, Schnurlostelefonen etc.) ab.
- Lehm speichert Wärme.
- Lehm eignet sich hervorragend für den Selbstbau.

Strohbau

Stroh ist ideal für den Selbstbau weil

- Stroh als Abfallprodukt eines nachwachsenden Rohstoffes fast überall verfügbar ist.
- Stroh daher sehr preisgünstig ist.
- Stroh und Lehm sich hervorragend ergänzen.

In Österreich gibt es bereits einige Strohbauten.

Mehr Infos über Strohbauten bei

Asbn – austrian strawbalenetwork – Österreichisches Strohballen-netzwerk

Kontaktadresse Herber t& Astrid Gruber

3720 Baiersdorf 6

@ www.baubiologie.at/asbnluebersicht.html

Global 2000

“Wir bauen ein Strohhaus”

www.global2000.at/tnawaro

Leder gerben

Fast niemand kommt ohne Leder aus.

Leder ist als Naturprodukt ein gutes Bekleidungsmaterial.

Bei dem traditionellen alten Handwerk des Ledergerbens kann mensch reines Naturleder ohne chemische Zusätze produzieren.

Erlernen kannst du die Kunst des Ledergerbens zB. bei den Wildnisschulen (siehe 2. Teil/Weiterbildung, Seite 106)

Naturpädagogik



„Die Hexe“ von Victoria Jani, 10 Jahre, Niederösterreich

Orte der Geburt – der Start ins Leben

Die Art und Weise wie ein Neugeborenes von der Welt empfangen wird – ob es in Liebe angenommen und willkommen geheißen, oder seine Bedürfnisse nach Nähe, Körperwärme, der Haut der Mutter ignoriert werden und es bereits in den ersten Stunden isoliert wird – wirkt sich wahrscheinlich stärker auf sein gesamtes Leben aus, als allgemein angenommen wird.

Wo und wie der neue Erdenbürger auf die Welt kommen soll, das muss jede Mutter selbst entscheiden.

Es ist sehr wichtig für Frau und Kind, die Geburt möglichst angstfrei zu erleben und manche Frauen fühlen sich eben in Krankenhäusern sicherer, manche ziehen Geburten in ihrem vertrauten Umfeld vor. Die Entscheidung, welchen Geburtsort eine Frau für sich und ihr Kind als geeignet empfindet, sollte respektiert und von anderen nicht gewertet werden.

Krankenhaus

In Österreich finden die meisten Geburten im Krankenhaus statt. Die betreuende Hebamme kann Frau sich dort meist nicht aussuchen. Von Klinik zu Klinik gibt es große Unterschiede in Bezug auf die Betreuung von Mutter und Kind.

Die Verabreichung von geburtseinleitenden Substanzen und Schmerzmitteln ist in vielen Kliniken gängig.

Das Neugeborene wird leider häufig getrennt von der Mutter versorgt. „Moderne“ Kliniken bieten ein RoomingIn an, bei dem das Kind im Zimmer der Mutter untergebracht ist. Falls du eine Geburt im Krankenhaus vorhast, solltest du vorher den Kreißsaal besichtigen und abklären, welche Entbindungsmöglichkeiten angeboten werden, ob du dich frei bewegen darfst, die Geburtsposition selber wählen kannst, ob Dammschnitte routinemäßig durchgeführt werden, ob der Mann bei der Geburt dabei sein darf, ob du dein Baby rund um die Uhr bei dir haben kannst, etc. Außerdem solltest du definitiv klarmachen, dass dein Kind nicht von den Schwestern gefüttert werden soll (außer du kannst es aus irgendeinem Grund nicht stillen), weil die chemische Milchpulverbrühe, die den Kleinen eingeflößt wird, den Organismus belastet, süchtig macht. Dadurch, dass das Baby bei der Flaschenfütterung keine (bzw. eine andere) Saugtechnik anwendet, als an der Brust und durch den Abhängigkeitsfaktor der Ersatzmilch wird das Stillen für beide – Mutter und Kind – erheblich erschwert.

Zur Stillberatung empfiehlt sich die Website vom Verein La Leche Liga <http://www.lalecheliga.at/>

Hausgeburt

Die Hausgeburt hat den Vorteil einer kontinuierlichen Betreuung durch eine Bezugsperson und gibt Freiheit, Selbstbestimmung und Eigenverantwortung beim Gebären. Das Kind kann im Umfeld der eigenen Familie so empfangen werden, wie es den eigenen Wertvorstellungen entspricht. Du wirst vor, während und nach der Geburt von deiner Hebamme betreut. Ein Arzt wird nur hinzugezogen, wenn Probleme auftauchen.

Entbindungsheim oder Geburtshaus

Das Geburtshaus stellt den Mittelweg, einen Kompromiss zwischen Krankenhaus- und Heimgeburt dar. Es hat gegenüber dem Krankenhaus den Vorteil einer freundlicheren, persönlicheren Atmosphäre.

Im Geburtshaus wirst du von „deiner“ Hebamme betreut und gleichzeitig steht für den Fall überraschender Komplikationen alles bereit.

Kosten der Hebammenhilfe

Keine Sorge – Hebammenhilfe ist eine Leistung der Krankenkassen. Leistungen wie Hausbesuche zur Geburtsvorbereitung in der Schwangerschaft, Geburtshilfe und Hausbesuche zur Nachbetreuung im Wochenbett werden in einem gewissen Rahmen von der Krankenkasse bezahlt.

Hebammensuche

Am besten suchst du dir schon möglichst früh in der Schwangerschaft eine Hebamme aus. Dabei helfen die Landesgeschäftsstellen des österreichischen Hebammengremiums.

Eine Liste frei praktizierender Hebammen in Österreich gibt's unter anderem auf der Website des Hebammengremiums.

Detaillierte Infos rund um die Hebammenarbeit, Kostenübernahme, Adressen, Hilfeleistungen, etc. bei den Landesgeschäftsstellen des ÖHG in jedem Bundesland.

Österreichisches Hebammengremium

Postfach 438, 1010 Wien

Tel./Fax 01/597 14 04

@ oehg@hebammen.at, www.hebammen.at

Babyausstattung

Schaffelle, Stoffwindeln, Tragetücher, Babybekleidung aus Naturtextilien gibt's unter anderem bei

www.finkhof.de

www.naturundco.at

www.babyzone.at

www.hess-natur.at

Außerdem gibt es viele Einrichtungen die Babyausstattung bei Bedarf kostenlos verborgen. Ansprechpartner sind unter anderem die Mutterberatungen oder Aktion Leben (www.aktionleben.at).

Windeln

Mit jedem Baby, das mit Mehrwegwindeln gewickelt wird, wird die Umwelt entlastet. Daher wird in vielen Regionen der Ankauf von Mehrwegwindeln gefördert.

Eine Auflistung der Förderbeträge und alles rund um's Wickeln mit Stoff gibt es beim **Verein WIWA**, Schuhfabrikgasse 17, 1230 Wien • Tel. 01/804 37 48

@ info@verein-wiwa.at, www.verein-wiwa.at

Zum Thema Abfallvermeidung rund ums Kleinkind
„die Umweltberatung“
Hietzingerkai 5/7, 1130 Wien
Tel. 01/6887 76821
@ www.abfallvermeidung.at

Freies Lernen

Kindergärten:

Wald- und Wiesenkindergärten

Waldkindergärten fördern das Eingebundensein der Kinder in die Natur und lassen sie diese be-greifen. Die Kinder verbringen 3-4 Stunden täglich an der frischen Luft und erleben den Wald hautnah.

Sie genießen Bewegungsfreiheit, können ihren Bewegungsdrang ungehindert ausleben. Beim freien Spiel ohne Spielzeug wird die Fantasie der Kinder gefordert und das Erleben von Stille wirkt ausgleichend.

Außerdem wird das Immunsystem, die körperlich-seelische Gesundheit gestärkt.

Heimkindergärten

Um die Kinder möglichst lange selber zu betreuen, können sich gleichgesinnte Familien zusammenfinden und die eigenen Kinder in privaten Kleingruppen betreuen.

Waldorf-Kindergärten

www.waldorf.at – Adressen, Beschreibungen, etc.

Montessori-Kindergärten

www.montessori-austria.at – Adressen, Beschreibungen, etc.

Schulen

Heimunterricht

Eltern, die sehr abgeschieden leben oder einfach nicht zufrieden sind mit dem Angebot an schulischen Einrichtungen, können ihre Kinder zur Erfüllung der allgemeinen Schulpflicht zu Hause unterrichten.

Voraussetzung zum Heimunterricht ist es nur, am Ende des Schuljahres eine Prüfung bei der Schulbehörde abzulegen. Es wird kein Nachweis fachlicher Kenntnisse verlangt, damit mensch unterrichten darf. Ob der Unterrichtserfolg gegeben ist, entscheidet die Prüfung des Lehrstoffes am Ende des Schuljahres.

Die Abmeldung zum häuslichen Unterricht ist ein formloses Schreiben an den zuständigen Bezirksschulrat.

Durch das Schlußfloch des häuslichen Unterrichts kann zB. eine kleine inoffizielle „Schule“ (ohne Öffentlichkeitsrecht) geformt werden, indem sich Familien mit ähnlichen Gesinnungen zusammentun. Die Kinder können dann gleichzeitig

unterrichtet werden, was den Eltern viel Aufwand spart und den Kindern sozialen Kontakt mit Altersgenossen sichert. Das gemeinsame Unterrichten von Kindern gemischten Alters wirkt sich außerdem erwiesenermaßen positiv auf die sozialen Kompetenzen der Kinder aus.

Ist freier Raum vorhanden, kann dieser zur „Schule“ umgestaltet werden.

Die Eltern können sich mit dem Unterrichten abwechseln oder die Unterrichtsgegenstände untereinander aufteilen oder eine Person kann als KlassenlehrerIn fungieren und erhält dafür zum Austausch für ihre Leistungen andere „Güter“ (zB. nach dem Vorbild eines Tauschkreises).

Infos zur rechtlichen Situation:

www.erziehung.at – unter Häuslicher Unterricht

Montessori-Schulen

Österreichischer Bundesverband für Montessori-Pädagogik

www.montessori-austria.at

Waldorf-Schulen

Bund der freien Waldorfschulen in Österreich

www.waldorf.at

Alternativschulen:

Private alternative Schulen haben den Vorteil, dass durch die kleine Anzahl der Schüler besser auf den Einzelnen eingegangen werden kann, jedoch sind die Kosten der Schulgelder oft relativ hoch.

Ein Verzeichnis alternativer Schulen konnte ich nicht ausfindig machen, hier nur zwei Beispiele für alternative Schulen:

- *Schule für Lebendiges Lernen*

Diese Schule wurde von einer Gruppe von Eltern für ihre und andere Kinder gegründet. Zuerst passierte der Unterricht im Rahmen des Heimunterrichtes, mittlerweile hat die Schule Öffentlichkeitsrecht.

Das Ziel der nach Montessori und Wild geführten Alternativschule, sind aktive, kreative, leistungs- und kritikfähige Menschen, die verantwortlich, selbstbewusst und solidarisch handeln.

Kontaktadresse: Verein für Lebendiges Lernen

Karoline Pichler-Gasse 20, 2112 Würnitz

- *Pan*

Siehe Kapitel Gemeinschaftsleben in Österreich

Themenverwandte Einrichtungen

Österreichisches Netzwerk Gesundheit für Schulen
www.gesunde-schule.at

Schule am Bauernhof
www.schuleambauernhof.at

Netzwerk Ökolog – Ökologisierung von Schulen, Bildung für Nachhaltigkeit
www.oekolog.at

Kuratorium Wald
Alserstr. 37/16, 1080 Wien
Tel. 01/ 533 02 27 Fax 01/ 533 21 04
kuratorium@wald.or.at, www.wald.at, www.himmel.at – Sehr schöne Seite über sprechende Bäume, keltische Weisheiten und Umweltpädagogik, leider zählen McDonalds und die Kronenzeitung zu den Partnern.

Österreichische Kinderfreunde
Rauhsteingasse 5/5, 1010 Wien • Tel. 01/512 12 98 Fax 01/512 12 98 62
www.kinderfreunde.at – Das Ziel ist es, Jugendlichen die Grundlagen für umweltbewusstes Denken und Handeln anzubieten.

Umweltspürnasen-Club
Mariahilferstr. 89/13, 1060 Wien • Tel. und Fax 01/581 11 50
www.umweltspuernasen.at – Begeistet von jungen BiologInnen und ÖkologInnen lernen Kinder ökologische Zusammenhänge kennen.

Über frühkindliche Erwartungen und menschliche Bedürfnisse

Beim Lesen eines Buches flossen mir neulich die Tränen aus Bestürzung über die Tragik der Unwissenheit, mit der Eltern ihre Kinder quälen, weil mir klar wurde, wie weh wir unseren Kindern tun, indem wir ihnen das Gestillt-werden, Getragen-werden, das passive Teilhaben am Leben verwehren und sie stattdessen allein in ihrem Gitter(!)bett, Kinderwagen, Laufgehege oder sonst wo isolieren;

Indem wir ihnen als Ersatz für menschliche Kameraden leblose Gefährten wie Stofftiere und Puppen zur Verfügung stellen;

Indem wir weder an ihren Selbsterhaltungstrieb, noch ihren sozialen Instinkt glauben und ihnen durch „Beglücken“ wichtige Erfahrungen verweigern und damit die Ausbildung eines gesunden

Selbst- und Weltvertrauens, sowie Selbstsicherheit verhindern, sodass sie dann später Sicherheit in Form von Anti-terroreinheiten und Waffen suchen ...

Ich bin sehr versucht, anzunehmen, dass wir deshalb den Planeten zerstören, weil wir als Kinder in unserer Isolation nicht die Möglichkeit dazu hatten, über die Außenwelt genug Erfahrungen zu machen. Also zerstören wir in unserer Wut genauso wie ein Kind, das den ganzen Tag im Lauf-Stall(!) verbringt, etwas kaputt macht, sobald es draußen ist. Vielleicht kommt unsere Angst vor dem (den) Anderen, dem (den) Fremden daher, dass wir als Kinder nicht genug Möglichkeiten gehabt haben, das andere und die anderen zu erkunden. Vielleicht wurden wir deshalb zu Egoisten weil wir so stark von der Welt abgekapselt wurden. Vielleicht haben wir auch – genau wie das isolierte Kind – nie gelernt behutsam mit der Welt umzugehen.

Ich glaube, dass unseren frühkindlichen Erwartungen von Nähe, Selbstbestimmung, Bedingungslos-Geliebt-Werden, Selbstständigkeit **nicht zur Genüge** Folge geleistet wurde in der „zivilisierten“ Welt.

Dass wir **nicht genug** von jenen Erfahrungen machen konnten, als uns als menschliche Wesen zustehen. Nie befriedigte Bedürfnisse **suchen** wir in anderen Bereichen: Sucht (Suche) nach Essen, Sex, Alk, „Drogen“, PC-Spielen, Fernsehen, Geschwindigkeit (sich durch die Nähe zum Tod am Leben fühlen wollen)...

Ja, wir tun unseren Kindern weh –ungewollt- und wir fügen ihnen Langzeitschäden zu und wollen dabei (und das ist ja gerade das Tragische) immer nur das Beste für sie. Als mir das beim Lesen des Buches klar wurde, heulte ich aus **Betroffenheit**, weil ich die Richtigkeit, die tiefe Wahrheit seiner Worte spürte, weil ihre nicht zu verleugnende Wahrheit **zutrifft**, weil sie mich, dich, jeden **betrifft**.

4. Teil

Naturspiritualität



Marie Faber

Unsere traditionellen Wurzeln: Mythen, Märchen, Sagen, Bräuche

Preissagungen an Mutter Natur, ihre Elemente und Gaben gibt es seit Anbeginn der Menschheit überall auf der Welt.

Auch vieles in unseren Traditionen entstammt heidnischem Brauchtum und wurde von den Christen übernommen. Das (Oster)ei und der immer grüne (Weihnachts-)Baum sind zum Beispiel alte Symbole der Fruchtbarkeit.

In der Natur fanden die Heidnischen Völker den Kontakt mit dem Göttlichen. Österreich ist voll von mythischen Orten

und Gestalten, von alten Bräuchen, Festen, Mythen und Märchen aus dem Alpenraum. Du brauchst nur achtsam zu sein und sie werden dir begegnen ...

An die Sonne

*Oh, Sonne, Du brichst vom Rand der Welt umblüht
herüber*

*Trägst mit warmer Kraft mir deine Wunder zu
In deinem Licht entfliehen alle meine Glieder
Mein Herz will Wohnung sein für deine wohlige Ruh'.*

*Aus deinen Höhen schickst du mir die Himmelsklänge
Wie im Sommerwind ein Baum wieg' ich darin
Die Blätter saugen deine heiligen Gesänge
Mein starkes Leben zieht es ergeben zu dir hin.*

Martin Konrad Zopf

Sagengestalten

Die folgenden Gestalten stammen aus einer Zeit, in der das Jahr noch in 13 Mondmonate statt in 12 Sonnenmonate aufgeteilt war, in der der Zusammenhang zwischen Mond und Monat, der gemeinsame Ursprung von Mens und Menstruation noch deutlich war.

Die Percht (vom keltischen *perahrt* = hell, licht), die Hüterin der toten Seelen, auch Berscht, Frau Berta, Frau Berchtl, Holle, Holla, Hulda, Freya, Frigga genannt. Die ihr zugeordnete Pflanze ist der Hollunder.

Sie bringt den Tod, das Loslassen, das die Erneuerung erst ermöglicht.

Sie drückt sich in mehrern Orts- und Flurnamen aus: Perchtoldsdorf, Berchtesgaden (Garten der Percht), Hollabrunn (Brunnen der Holle), Reinbrechtsdorferstraße, Perchtelgasse, Schwarzenbergerplatz (Platz der schwarzen Percht), die Stadt Perg. Es ist Brauch zu Allerheiligen Teller und Schüsseln mit Getreide oder Brei, Früchten, Süßem vor die Türe zu stellen, damit sie es mitnimmt.

Früher tanzten die Frauen in den Perchtnächten, seit der Macht des Christentums nehmen aber nur noch Männer an den Perchtenläufen und Umzügen teil.

Die Salige (von *Salix* = Weide), die hilfsbereite Mittlerin zwischen Menschen und Geistern, auch Weiße Frau, saliges Fräulein genannt. Luzia, die Lichtgöttin, die spä-

ter zu Luzifer verteufelt wurde, ist eine Erscheinung der Saligen Frau. Sie ist in Österreich heimisch und wohnt dort in den Bergen und in Höhlen. Manche alte Orte der weißen Frau sind heute Wallfahrtsorte der Maria. Ihre Pflanze ist die Schlüsselblume. Die Salige kann in Form einer kleinen Hausschlange als Schutzgeist ins Haus einziehen. Daher hatten die Bauernhäuser gerne Hausnattern, die sie versorgten. Zur Wintersonnwende wird seit allen Zeiten mit dem Feuer um ihren Schutz, Heilung und Weisheit gebeten.

Die Hexe (von Hagazussa = Heckensitzerin), die Wilde aus der Hecke, aus dem Grenzbereich. Sie ist frei, unzählbar, lustvoll und lebt einsam und karg. Sie ist verrufen und unheimlich wie die Fledermaus. Ihre Pflanze ist der Wacholder. In den Raunächten dürfen die Frauen in Anlehnung an die Hexe nicht zuviel arbeiten, keine Wäsche aufhängen.

Brigid, die Göttin des Feuers und Wassers. Auch Brighid, Brigit, Bride, Briga, Briganda, Brigantia, Brigandu, die heilige Brigitte im Christentum. Die Christen machten aus dem Feiertag der Brigid, der als Neujahresanfang gefeiert, wurde Maria Lichtmess. Brigid ist auf der Brigitzer Alm in Tirol zu Hause, in der Brigitta-Kirche in Wien, in Bregenz und in Burgund.

Die drei Bethen, Ambeth, Wilbeth und Borbeth, die Erd-, Mond- und Sonnenmutter. Sie sind gütige Frauen, Beschützerinnen der Mütter und Kinder, schenken Leben und Gesundheit und bringen Glück.

Nach der Okkupation des Christentums lebten sie als die „Heiligen 3 Madl'n“ weiter namens Margaretha, Barbara und Katharina.

Ambeth ist noch in Anna, Anette, Antje, Annika, Amelie sichtbar.

Sie ist unter anderem in Annaberg, Amberg, und Ambach zuhause.

Wilbeth findest du in Villach, Vilalp, Wildalm, Wildorn.

Das Fest, das ihr zu Ehren gefeiert wurde, war zur Zeit der Wintersonnwende und wurde dann von den Christen Weihnachten genannt. Die Geburt Jesu wurde bewusst auf dieses Datum gelegt und Wilbeth wurde zum Christkind umgepolt.

Borbeth (borm = warm) ist die mütterliche, leuchtende Sonne. Der Borsee erinnert an sie. Die Kirche machte Babett, Barbara aus ihr. Auch heute noch werden in ländlichen Gebieten die Barbarazweige, frische Kirschwäzweige, geschnitten.

Freya (Frau), Göttin der Liebe, Sexualität, Fruchtbarkeit, Leben und Tod.

Der Tag der Freya ist der *Frei-tag*, ursprünglich ein Liebes- und Glückstag an dem die Menschen frey waren, heirateten, freyten.

Maria (Mari = große Göttin). Da die bedingungslose Auslöschung des matriarchalen Kultes durch die Christen zunächst fehlschlug, weil die Menschen immer noch das Bedürfnis hatten, eine Mutterfigur zu verehren, nutzte die Kirche die jahrtausende alte Göttinnen-Verehrung für sich und machte aus Mari die Mutter Jesu.

Ostara (vom Osten in dem die Sonne aufgeht), die Göttin des wiederkehrenden Frühlings, der Erneuerung, des Neuanfangs, auch Eostre genannt. Von ihr leitet sich der Name Österreichs (Reich der Ostara) ab, du erkennst sie in der Ostsee, im Ossiacher See, in Ostermiething und in Holzöster. Ihr Gewürz ist der Estragon, ihre heiligen Tiere der Hase und der *Marienkäfer*. Ihr Fest war ein Frühlingsfest, das mit Eiern (Symbol der Wiedergeburt) und Hasen gefeiert wurde. Das Christentum funktionierte es zu – erraten – Ostern um.

Brauchtum

Da der alte Glaube der Heidnischen Völker mit all seinen Festen und Ritualen nicht so einfach aus dem Leben der Menschen zu streichen war, wurden viele seiner Bräuche einfach zu christlichen umgestaltet.

Sie sind noch heute, vor allem am Land, zu finden. Übrig geblieben vom alten Brauchtum sind freilich bloß äußerliche Formen, der Sinn und die tiefe Bedeutung sind mit den Ausschweifungen des Mittelalters und der Christianisierung verloren gegangen.

Mehr unter http://www.edu.uni-klu.ac.at/~sgraf/neulfba_inhaltsverzeichnis.php

Winterhalbjahr:

Samuin/Allerheiligen, 1. November, Wintersonnwende, Erntedank, das Fest der Toten.

Die Ernte ist eingebracht, die Arbeit des Sommers verrichtet, alles begibt sich zur Ruhe und zieht sich in sich selbst zurück. Es ist die Zeit des Todes, auf den Leben folgen wird, die Zeit des passiven Loslassens, der Hingabe. Zeit der Verstorbenen zu gedenken.

Die 12 Raunächte, beginnend am 21. Dezember, Zeit der Reinigung, des Ordens. Die Percht sieht nach dem Rechten.

Das Kehren und Putzen dient aber nicht nur der äußerlichen Reinigung, sondern meint auch eine Reinigung von innen.

Noch heute werden in 3 Raunächten (Weihnachten, Neujahr, Dreikönig) Haus und Hof ausgeräuchert.

In der Dreikönigsnacht ziehen die Sternsinger von Haus zu Haus und schreiben die drei Buchstaben K+M+B an den Türstock. Ein alter Glaube besagt, dass damit die drei Bethen Katharina, Margaretha und Barbara gemeint seien.

Imbolc-Fest/Lichtmess, 2. Februar, der Brigid geweiht. Dieser Tag galt bis vor nicht allzu langer Zeit noch als bäuerlicher Neujahrestag, an dem das Lichtmessfeuer von Hof zu Hof getragen wurde.

Sommerhalbjahr:

Ostern, am ersten Sonntag nach dem ersten Vollmond auf die Frühlingstagundnachtgleiche, Fest der Ostara.

Die Abhängigkeit des Datums vom Mond wurde vom Christentum beibehalten.
Es wird noch heute mit den Palmbuschen, die dreimal zum Schutz um Haus und Hof getragen werden, ein magischer Kreis gezogen.
Die Segnung der Speisen am Karsamstag erinnert an ein altes Opferritual.

Beltaine, 1. Mai, das Frühlingsfest, die Walpurgisnacht. Beltaine wurde wohl sehr übermütig und lustvoll gefeiert. Es war die Nacht der Liebe, in der sich die Menschen vereinten und wurde deshalb von den Christen zur teuflischen Hexennacht degradiert.

Der Maibaum hat diese Verteufelung überlebt und ragt heute noch in jedem Dorf als gigantisches altes Phallussymbol zum Zeichen der Fruchtbarkeit in die Höhe.

Sommersonnwende, 21 Juni, Begrüßung des Sommers, Unterstützung der Sonne. Immer noch wird die Sonne durch das Springen über brennende Holzstöße willkommen geheißt.

Lugnasad, 15 August, das erste Fest nach der arbeitsamen Sommerzeit. Die erste Ernte ist eingebracht, ihr werden Blumen- und Fruchttopfer geboten.
Dieses Fest dauerte ursprünglich einen Monat.

Erntedank, der Kreis schließt sich. Das Jahr endet im Erntedankfest, um wieder ein neues Jahr einzuleiten.

BANANA

I was taking care of a banana tree. The plant was young, seedling, didn't give any fruit yet. I suggested planting a banana tree near the water, because the banana tree loves water. I asked for some seeds from Gora. Gora said that the banana tree doesn't have any seeds!

I told him that it is not possible that the banana tree doesn't have seeds. Why should the banana tree work so hard and use all his efforts producing fruit, his glory manifest, other than for concealing his seed eventually in the ground?

After all, this is what happens with all fruits. This is why the fruits are so sweet, juicy and tasty! I strongly declared that if indeed there are no seeds in the banana – it is a big mistake, human designed...

I declared that nature is not wasting energy. That a tree will not make a fruit, just like that, without a hidden reason. I declared that if there are no seeds in the banana, it is like that now there are no seeds in oranges, watermelons, etc- 'human designed fruits'.

Gora listened. He knows the western logic thinking. But he knows also the simplified eastern thinking. Gora simplified and explained that the fruits are here for the human beings and the animals. He simplified that a harmony exists in nature, not competition. The banana tree gives its fruit with love, unconditionally, not out of interest. Such is nature. It depends which glasses you choose to put on; it is possible to look at nature with competitive glasses, where every man/ animal/ plant is fighting for his right to live. Where every act has a clear interest reason of surviving and reproduction. Or you can look at nature through harmonic glasses, where every man/ animal/ plant is giving love. Unconditionally, without any hidden interest. And it is known that the lion, or actually the lioness which kills her prey, is not doing it due to evilness, like an average man would damage (is damaging) the abundance which is around him. Lioness, like all nature, is in harmony. She doesn't know ideas like 'over eating' or 'eating with no hunger' or 'greedy' etc. She hunts like a giraffe is eating grass. Not out of evilness, not out of competition, not due to fear, or survival – harmony. This is her role in nature.

The fruits exist not to pollinate its' creator – the tree. This is a side effect. After all the fruits could have fallen and roll down, slowly slowly, without any help from man or animals and germinate by its' own, slowly, which is actually happening with some of the nuts and fruits which are not edible for human beings and animals.

Man disclosed himself from harmony. He ate from the 'tree of good and bad'. He 'Realized' what is good and what is bad, what is right and what is wrong. He withdrawal from his animal side, from his instincts. Made this or that culture. This or that language, rituals. It is known that there were civilizations that this withdrawal didn't go hand in hand with disharmony. Civilizations like; the Maya, Issyim, Atlantis etc. And indeed the possibility is being given to each one of us what ever his / her rituals / culture, which were not chosen by him, but were born to a reality – to set free, to combine between nature and the basic of the religion / culture he relates to.

How? Which is the way?

The way is personal, but the inspiration is universal; inspiration of love, harmony, listening, faith, imagination, childishness. Those are only few words that symbolize a tune that inspire the free people – those who are born to a confused, confusing reality, and are making their way to mother

nature, to the father in the sky.
Shall it be one will, dear father, a truly honest will of love and faith, a directing will, flowing on
the surface of living water, down the stream of my life, to the sea of love. Amen.

Thank you gora. Thank you bella.

Assaf from Israel

Kultplätze in Österreich

Alte Kultorte sind oft

- am Wasser: Quellen und Brunnen
- In den Bergen, in Höhlen
- Im Wald, Lichtungen, Haine
- Burgen, Schlösser, Ruinen
- Kapellen, Kirchen, Tempel wurden oft auf Kultplätzen errichtet

Rituale und Zeremonien

Mehr über Göttinnen, ihre Geschichte, heilige Orte, Rituale, Traumreisen, etc.
unter www.frauenwissen.at

Silently Powerful

I dreamed I had an interview with God.
"Come in," God said. "So, you would like to interview Me?"

"If you have the time," I said.

God smiled and said: "My time is eternity and is enough to do everything; what questions do you have in mind to ask me?"

"What surprises you most about mankind?"

God answered: "That they get bored of being children, are in a rush to grow up, and then long to be children again.

That they lose their health to make money and then lose their money to restore their health.

That by thinking anxiously about the future, they forget the present, such that they live neither for the present nor the future.

That they live as if they will never die, and they die as if they had never lived..."

God's hands took mine and we were silent for while and then I asked...

"As a parent, what are some of life's lessons you want your children to learn?"

God replied with a smile: "To learn that they cannot make anyone love them.

What they can do is to let themselves be loved.

To learn that what is most valuable is not what they have in their lives, but who they have in their lives.

To learn that it is not good to compare themselves to others. All will be judged individually on their own merits, not as a group on a comparison basis!

To learn that a rich person is not the one who has the most, but is one who needs the least.

To learn that it only takes a few seconds to open profound wounds in persons we love, and that it takes many years to heal them.

To learn to forgive by practicing forgiveness.

To learn that there are persons that love them dearly, but simply do not know how to express or show their feelings.

To learn that money can buy everything but happiness.
To learn that two people can look at the same thing
and see it totally different.

To learn that a true friend is someone who knows
everything about them...and likes them anyway.

To learn that it is not always enough that they be
forgiven by others, but that they have to forgive
themselves."

I sat there for awhile enjoying the moment. I thanked
Him for his time and for all that He has done for me
and my family, and He replied,

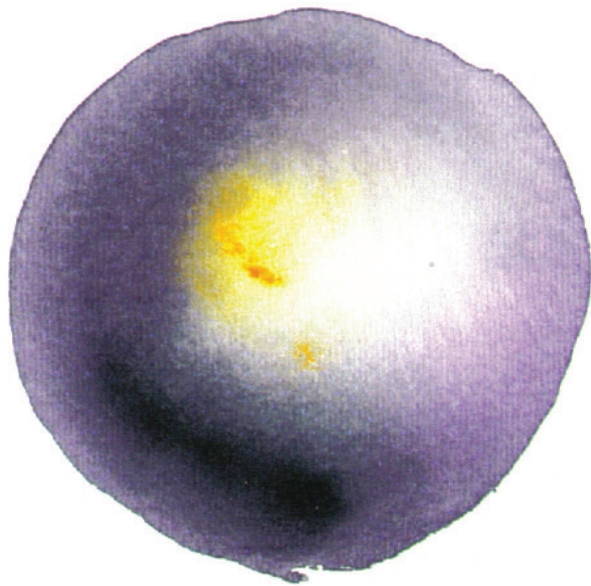
"Anytime. I'm here 24 hours a day. All you have to
do is ask for me, and I'll answer."

People will forget what you said.
People will forget what you did, but people will
never forget how you made them feel.

Thinking of you

Verfasser unbekannt

Anhang
Zeitschriften



Das "Einheitssymbol" von Muna Fiedler, Hofbesitzerin in Oberösterreich

Nachrichten aus Longo Mai

Jahresabo (3 Ausgaben) für Euro 5,-
Hof Stopar, Lobnik 16, 9135 Bad Eisenkappel • Tel. 042 38/87 05 Fax DW-4
@ stopar@aon.at

Planet – Zeitung für politische Ökologie

Neubaugasse 8, 1070 Wien; Planet-Abo um Euro 4,35
Gratis-Probenummer unter @ planet@gruene.at, <http://planet.gruene.at>

SOL – Zeitschrift für Solidarität, Ökologie und Lebensstil

Auhofstr. 146/2, 1130 Wien • Tel. 01/ 876 79 24 Fax 033 56/77 72 12
@ sol@nachhaltig.at, <http://www.nachhaltig.at>

Permakultur AUSTRIA

Am Rosenhügel 68, 2401 Wien Fischamend
Tel. 022 32/ 772 44, Handy 0676/956 80 89 Fax 022 32/771 70
Jahresabo (4 Ausgaben) für Euro 16,- Erhalt des Infomails kostenlos
@ permakultur@aon.at, www.permakultur.net

Natur und Land – Zeitschrift des Naturschutzbundes Österreich

Museumsplatz 2, 5020 Salzburg • Tel. 0662/64 29 09 Fax 0662/643 73 44
@ bundesverband@naturschutzbund.at, www.naturschutzbund.at
Jahresabo (4 Ausgaben) für Euro 15,26
zu bestellen unter natur-land@naturschutzbund.at

Regenwurm - Der Newsletter von BioVegaN Österreich

Mit Themen wie Bioveganer Gartenbau und Landbau, Permakultur, Veganismus,
angepasste Technologien etc. Jahresabo für Euro 9,60
BioVegaN in Österreich, Johann-Strauß-G. 33/7, 1040 Wien • Tel. 0676/922 14 33
Fax 0676/922 14 34 @ dialog@biovegan.org, www.biovegan.org

Ökonews - Die erste online-Tageszeitung der erneuerbaren Energien

Herausgeber: Lukas Pawek • Tel/Fax: 0699/ 115 897 24
@ www.oekonews.at

**Bäuerliche Zukunft - Zeitschrift der österreichischen Bergbauern
und Bergbäuerinnen Vereinigung**

Herklotzg. 7/21, 1150 Wien • Tel. 01/892 94 00 Fax 01/893 29 27
@ OEBV@eunet.at, www.bergbauern.org

EVI – Bewußt leben!

Zeitung der EVI Salzburg
Am Römerstein 12, 5073 Wals • Tel. 0664/ 105 84 11
@ Barbara.wallentin@aon.at

Newsletter Keimblatt

Auf Wunsch Keimblatt Gratis-Abo per email oder Fax.
Per Post Jahresabo für Euro 10,- (6 Ausgaben)
Keimblatt Ökodorf, Johann-Strauß-Gasse 33/3, 1040 Wien • Tel. 0676/ 601 56 47
@ dialog@oekodorf.or.at, www.oekodorf.or.at

Gesundheitsbote – Freunde Naturgemäßer Lebensweise

Mitgliedschaft und Jahresabo (6 Ausgaben) für Euro 24,-
FNL, Martin-Rom-Str. 13, 9300 St.Veit/Glan

Wege Journal – Die Zukunft des Lebens

Verlag Wege – Roman Schreuer,
Rankar 12, 4692 Niederthalheim • Tel. 076 76/ 70 17 Fax 076 76/ 73 65
@ redaktion@wege.at, www.wege.at

Garten-Haus – Gartenbau in Österreich

Österreichische Gartenbau-Gesellschaft
Parking12, 1010 Wien • Tel. 01/512 84 16 Fax 01/512 84 16-17
@ oegg@or.at, www.oegg.or.at

**Die Rübe – Permakulturzeitschrift für nachhaltiges Gärtnern
und zukunftsfähige Landnutzung**

Herbersdorf 17, 8510 Stainz • Tel. 034 63/ 43 84 Fax DW -13
@ expo@therapiegarten.at

Der bäuerliche Pionier

ORBİ – Förderungsgemeinschaft für gesundes Bauerntum
Nöbauerstraße 22, 4060 Leoding • Tel. 07 32/ 67 53 63 @ www.orbi.or.at

Demeter-Zeitung

Zeitung des österreichischen Demeterbundes
Zum Runterladen unter www.demeter.at/Zeitung.htm

**ARCHE NOAH Magazin – Mitteilungen des Vereins Arche Noah,
Gesellschaft zur Erhaltung und Verbreitung der Kulturpflanzenvielfalt**

@ www.arche-noah.at, info@arche-noah.at

**Sonnenzeitung – das auflagestärkste Medium für Erneuerbare Energien
im deutschen Sprachraum**

@ sonnenzeitung@sonnenzeitung.com, www.sonnenzeitung.at

Energienachrichten – Vierteljährliche Broschüre des Vereins

für Energie und Umwelt. Bezug gegen eine freiwillige Spende von ca.Euro
10,-/Jahr. Bach 8, 4223 Katsdorf, Engerwitzdorf
Oder gratis zum downloaden bei www.solar.co.at/energienachrichten.html

Zeitung zur Vernetzung von buntem, kreativem, verantwortungsvollem, respektvollem, erdigen Leben und Lebensformen.

Die Zeitung erscheint in unregelmäßigen Abständen und wird bei verschiedensten Alternativ-Anlaufstellen zur kostenlosen Entnahme aufgelegt.

Fragen, Anregungen, etc. an Moni Schandl
Rudolfstr. 102, 8010 Graz • Tel. 0316/ 30 45 65

Lebensart- Magazin für eine nachhaltige Lebenskultur

Das gemeinsame Folgemagazin der Zeitschriften "Bio-Information", "Ökoland" und "Die neue Umwelt"

Bio Austria, Theresianumgasse 11/1 in 1040 Wien • Tel 01/403 70 50
@lebensart@bio-austria.at

Literaturliste



„Fantasie“, Verena Sommerauer

1. Teil

Grundlage – Basiswissen für angehende Umsteiger

Permakultur

Permakultur kurz & bündig – Schritte in eine ökologische Zukunft, Patrick Whitefield, Organischer Landbau Verlag 2000

Gärtnern im Biotop mit Menschen – Das praktische Biogarten-Handbuch für ein zukunftsfähiges Leben, Gerda und Eduard W. Kleber, OLV Verlag 1999

Der Agrar-Rebell (Biologische Landwirtschaft in den Österreichischen Bergen und Weltweit), Sepp Holzer, Leopold Stocker Verlag 2002

Permaculture directory - internationales Permakulturverzeichnis Gruppen, Projekte, Veranstaltungen...) in Englisch. Die Link-Liste führt zu weiteren internationalen Adressen.

BMC Permaculture Association Britain

UK-WC1N 3XX London

Great Britain

@ office@permacultur.org.uk, www.permacultur.org.uk

Permakultur in Spanien und Portugal - Beschreibungen von 18 Permakulturprojekten, die Helfer begrüßen; hauptsächlich in Andalusien; Euro 6,- incl. Porto in Briefmarken oder Scheinen schicken an

Monika Frank,

Schwanenseestraße 6

D-81539 München

Der Große Weg hat kein Tor, Masanobu Fukuoka

ISBN: 3-923176-71-6

In Harmonie mit der Natur, Masanobu Fukuoka

ISBN: 3-923176-47-3

Freude am Leben – Biogarten, A. und H. Bruns / Gerhard Schmidt

ISBN: 3-466-11055-6

Der Permakultur-Garten – Anbau in Harmonie mit der Natur, Graham Bell, pala-Verlag 1994

Permakultur Konkret, Mollison Bill, pala-Verlag 2004

Lebensstil – Nachhaltigkeit und die Kunst einfach zu leben

Allgemein

Genuss und Nachhaltigkeit - Handbuch zur Veränderung des persönlichen Lebensstils, Dan Jakubowicz, Promedia, Wien 1999

Nachhaltig leben – 25 Vorschläge für einen verantwortungsvollen Lebensstil, Hans Holzer, JBZ-Verlag 2002

Der Tanz mit dem Teufel, Günther Schwab, Sponholtz 2004

Der Papalagi – Die Reden des Südseehäuptlings Tuiavii aus Tiavea, Erich Scheuermann, Deutscher Taschenbuch Verlag, München 1920

Einfälle statt Abfälle – Das Kompost-Klo, Christian Kutzt • ISBN: 3-924038-41-4
Bezugsquelle: Thomas Kunna, Dorfstr. 53, D-24217 Stakendorf

Körperpflege

Naturkosmetik zum Wohlfühlen, Maria Pieper, Edition Grüne Erde im Verlag Christian Brandstätter 2004 • ISBN 38-54983719

Naturkosmetik und Parfüm selbst gemacht, Manfred Neuhold, Leopold Stocker Verlag 1997 • ISBN 3702007776

Ökojobs, -Projekte, -Praktika

Ökoferienjobs & Praktika - jährlich erscheinende Broschüre des Umweltdachverbands mit Angeboten im In- und Ausland (Adressen aus Wirtschaft, Landwirtschaft, Gastronomie, Umwelttechnologiebetriebe).

Die Broschüre liegt bei den Jugendinfos auf und ist zu bestellen für Euro 3,- unter Forum Umweltbildung

Alserstr. 21, 1080 Wien

Tel. 01/402 47 01 Fax 01/402 47 01-51

@ forum@umweltbildung.at, www.umweltbildung.at

Praktika/Workcamps/Au-pair im Ausland - Broschüre der ARGE ÖSTEREICHISCHE JUGENDINFOS mit allgemeinen Infos, Servicestellen, Adressen. Kostenlos erhältlich bei jeder Jugendinfo oder zu bestellen bei

Jugend-Info BMSG,

Franz-Joses-Kai 51, 1010 Wien

Tel. 01/533 70 30 oder kostenfrei Nummer 0800/24 02 66, Fax 01/533 70 40

@ ministerium@jugendinfo.at, www.jugendinfo.at

Jobben für Natur und Umwelt - Europa und Übersee, Monika Frank, Oliver Koptzke, Frank Seidl, Interconnections

Unterwegs für die Umwelt – 1000 Jobs für alle, die sich engagieren wollen; Das Buch zur Site www.oekojobs.de ist erhältlich bei

JUP! Turmerstr .14a, 23843 Bad Oldesloe

Tel. 00 49 (0) 45 31/45 12 Fax 00 49 (0) 45 31/71 16

Oder auch www.shop.interconnections.at

Natürliche Empfängnisverhütung

Natürliche Empfängnisregelung, Josef und Elisabeth Rötzer, Herder Verlag, Freiburg 2004 • ISBN 3451239833

Kleidung

Gerechte Kleidung – Fashion Öko Fair – Ein Handbuch für Verbraucher, Monika Balzer, S. Hirzel Verlag, Stuttgart 2000

Broschüre „Jeans – Let’s wear fair!“, Clean Clothes Campaign, Frauensolidarität, Wien. 2. Auflage 2001 für Euro 1,50.

Bestellung per email: cck@frauensolidaritaet.org

Wegbegleiter

Hanf

Cannabis statt Kannibalismus. Der Ratgeber für den gesunden Drogenkonsum, Christian Frenkenberger, Norderstadt 2001

Die Wiederentdeckung der Nutzpflanze Hanf, Jack Herer, Mathias Bröckers, Heyne 1996

The Emperor Waers No Clothes: Hemp and the Marijuana Conspiracy, Jack Herer, Ah Ha Publishing Company 1998

Gesundheit – Auf dem Weg zur Heilwerdung

Heilwerdung

Krankheit als Weg – Deutung und Bedeutung der Krankheitsbilder, Dethlefsen Thorwald, Dahlke Ruediger, Goldmann 1992

Frauen-Heil-Kunde, Margit und Ruediger Dahlke, Volker Zahn, Goldmann 2003

Wildpflanzen

Heilkräuter – Geschenke Gottes für deine Gesundheit, Verein Freunde der Heilkräuter 3822 Karlstein

Kräuter Heilkunde – Phytotherapie, Miriam Wiegele, Vereinsdruckerei Steyr 1996

Wildpflanzen, Erwin Aichinger, Eigenverlag Erwin Aichinger 2004

Der Kosmos im Garten (2001); **Bekannte und vergessene Gemüse (2002)**; **Pflanzendevas (2002)**; Wolf Dieter Storl, AT-Verlag

Laubgeschichten (2004); **Nahrhafte Landschaften (2004)**; Michael Machatschek, Böhlau 2004

Enzyklopädie der essbaren Wildpflanzen, Steffen Guido Fleischhauer, AT-Verlag 2004

Rohkost

Die Rohkosttherapie – Natur, Genuss, Gesundheit, Die Geheimnisse der Instinctotherapie, Guy Claude Burger, Wilhelm Heyne Verlag, München 1999 (gibt's momentan nur gebraucht, mit etwas Glück bei Amazon & Co.) ISBN 3-453-12255-0

Der große Natur-Gesundheits-Konz, Franz Konz, Universitas Verlag 2003
Zum Runterladen unter www.bfgev.de/dggk

Die Sonnen-Diät, David Wolfe, Goldmann 2001

Leben und Überleben – Kursbuch ins 21. Jahrhundert, Viktoras Kulvinskas, Hirthammerverlag 1980
Zum Runterladen unter: www.tierversuchsgegner.org/kursbuch/

Menschennahrung – Über die der menschlichen Genetik angemessene Ernährungsweise, Arjuna, Tuchenbach 2001
Zum Runterladen unter: www.menschennahrung.de

Ernährung für Mensch und Erde – Grundlagen einer neuen Ethik des Essens, Christian Opitz, Hans-Nietsch-Verlag 1995

Exotische Früchte – 200 Schätze der Tropen und Subtropen, Bernd Bieder, Pegasus&Partner, Füssen 2000

Natürlich leben und genießen – Aufbruch in ein neues Jahrtausend, Bernd Bieder, Pegasus&Partner, Füssen 1999

Biophotonen – Das Licht in unseren Zellen, Marco Bischof, Zweitausendeins 2002

Fit fürs Leben – Fit for Life 2, Harvey und Marilyn Diamond, Goldmann Verlag 1992
ISBN 3-442-13621-0

Rohkost – die lebendige Nahrung – Ein Leitfaden mit 136 Rezepten,
Urs Hochstrasser, Verlag Bewusstes Dasein, Zürich 1993 • ISBN 3-905 158 11-6

Vegetarismus/Veganismus

Das Imperium der Rinder – Der Wahnsinn der Fleischindustrie,
Jeremy Rifkin, Campus Verlag, Frankfurt/Main 2001

Reinigung

Inipi – Das Lied der Erde – Die indianische Schwitzhütte,
Anni Pazzogna, Arun-Verlag, Engerda 1998 • ISBN 3-927940-38-0

Wahrnehmung

Übungen

Rechtes Sehen ohne Brille, Dr. Med. William H. Bates, Rohm 1999

Das Augenübungsbuch – Besser sehen ohne Brille,
Lisette Scholl, Gillessen-Orlopp Verlag 1981

Natürliche Gesundheit für die Augen – Sehstörungen beheben, die Sehkraft verbessern, Jacob Liberman

Die Kunst des Sehens – Was wir für unsere Augen tun können,
Aldous Huxley, Piper Verlag GmbH, München 2001

Besser Sehen, Margaret Darst Corbett, Ramon F. Keller Verlag, Genf 1972

3. Teil

Umsteigen, autark und frei – Wege zur Selbstversorgung in der Praxis

Handbuch zur Selbstversorgung – Tipps aus eigener Erfahrung,
Verlag Lichtheimat-Ashram, Höchst 1991 • ISBN 3-922708-66-9
Beziehbar beim Packpapier-Verlag:
Tel. 00 49/ 54 02-73 73 @ www.packpapier-verlag.de

**Sepp Holzers Permakultur –
Praktische Anwendung für Garten, Obst und Landwirtschaft,**
Sepp Holzer, Leopold Stocker Verlag, Graz 2004

Die Geheimnisse der guten Erde,
Peter Tompkins, Christopher Bird, Omega Verlag Bongart-Meier 1998

Die „**Kosmos Natur Führer**“ (über Pilze, Bäume, Gräser, Wildpflanzen, etc.) sind
generell zur Pflanzenbestimmung sehr empfehlenswert.
Kosmos, Gesellschaft der Naturfreunde, Franckh'sche Verlagshandlung Stuttgart

Aussaattage Anthroposophisches Taschenbuch von Maria Thun mit dem besten
Mondkalender, Thun-Verlag, erscheint jährlich

**Eine Revolution zur Rettung der Erde – Mit Effektiven Mikroorganismen (EM)
die Probleme der Welt lösen,** Teruo Higa, Organischer Landbauverlag 2002

Gemeinschaftsleben in Österreich

Möglichkeiten

**Ausstieg in die Zukunft – Eine Reise zu Ökosiedlungen, Energie-Werkstätten
und Denkfabriken,** Ulrich Grober, 2001 • ISBN: 3861531593
Auch zu beziehen bei der Schäferereignossenschaft Finkhof: www.finkhof.de

**Das KommuneBuch – Alltag zwischen Widerstand, Anpassung
und gelebter Utopie,** Hg. Vom Kollektiv KommuneBuch, Verlag Die Werkstatt 1998

Adressen und Beschreibungen bestehender Projekte

**Diggers and Dreamers - Artikel, Beschreibungen, Netze und Bibliografie über
Gemeinschaften in Großbritannien**
c/o Edge of time Ltd, BMC Edge, WC1N 3XX London, Great Britain
@ info@diggersanddreamers.org.uk, www.diggersanddreamers.org.uk

Eurotopia - Verzeichniss europäischer Gemeinschaften und Ökodörfer und Kommunen, Artikel, Beschreibungen und Bibliografie und mehr als 600 Adressen; Volker Peters Verlag, Poppau 2004 • ISBN 3-00-013772-6
Zu bestellen bei Keimblatt Ökodorf, Tel. 0676/601 56 47 @ vertrieb@oekodorf.or.at

Ecovillages Directory - Beschreibungen von Ökodörfern in Europa;
GEN-Europe-Kontakt, Rosa-Luxemburgstr. 89, D-14806 Belzig
@ info@gen-europe.org, www.gen-europe.org
Austrian National Contact, Lederergasse 21/6, 3100 St. Pölten, Tel. 027 42/246 45
@ Martin.kirchner@gmx.at, KM@gmx.at

Pueblos Vivos - Artikel, Adressen, Netze, Bibliografie über das Leben in Gemeinschaften in Spanien @ vidacomunitaria@nodo50.org,
www.nodo50.org/vidacomunitaria

Vida alternativa en Espana – Beschreibung von 52 alternativen Projekten in Spanien in Spanisch, Dinah Faehre, Apdo 15, E-43570 Sta. Barbara (Tarragona)
Tel. 00 34/977 26 11 59

Velkommen til fremditen: Baeredygte Bosaetninger i Danmark. – Nachhaltige Siedlungen in Dänemark in Dänisch Forlaget Modtryk, 1998

Einfache Fertigkeiten

Ofenbau

Einfälle statt Abfälle – Steinöfen setzen, Christian Kuhtz • ISBN: 3-924038-55-4
Bezugsquelle: Thomas Kunna, Dorfstr. 53, D-24217 Stakendorf

Toilettenbau

Einfälle statt Abfälle – Das Kompost-Klo, Christian Kuhtz • ISBN: 3-924038-41-4
Bezugsquelle: Thomas Kunna, Dorfstr. 53, D-24217 Stakendorf

Kompost-Toiletten – Wege zur sinnvollen Fäkalien-Entsorgung, Claudia Lorenz-Ladener Hrsg., Ökobuch Verlag, Stauffen bei Freiburg 1992; • ISBN 3-922964-27-3

Pflanzenkläranlagen selbst gebaut, Ambros, Ehrhardt, Kerschbaumer;
Bestell-Nr. 1137 bei der Arbeitsgemeinschaft Erneuerbare Energie @ www.aee.at

Ökologische Unterkünfte bauen, Hüttenbau, Tipis, Dome, Yurten, Baumhäuser

Das neue Lehm-Handbuch – Baustoffkunde, Konstruktion, Lehmarchitektur, Gernot Minke, Ökobuch Verlag, Stauffen bei Freiburg 2001

Naturbaustoff Lehm – Moderne Lehmbautechniken in der Praxis – Bauen und Sanieren mit Naturmaterialien, Klaus Schillberg und Heinz Knieriemen, AT Verlag Aaran, Schweiz 1993

Neues Bauen mit Lehm – Konstruktionen und gebaute Objekte, Anne-Luise Huber, Thomas Kleespies, Petra Schmitd, Ökobuch Verlag, Staufen bei Freiburg 1997

Bauen mit Stroh, Herbert Gruber und Astrid Gruber, Ökobuch Verlag, Staufen bei Freiburg 2000

Bauen mit Stroh (Studie), Gruber Herbert, Hg. Bundesministerium für Landwirtschaft, Wien 1998

Ökotest Ratgeber Bauen und Renovieren, hg. Rüdiger Dammann, Rowohlt Taschenbuch Verlag 1993

Shelter, Shelter Publications, Inc. 1990, @ www.shelterpub.com
ISBN 0-936070-11-0

Leder gerben

Gerben – Leder und Felle selbst gerben, Helmut Ottinger, Ursula Reeb, Eugen Ulmer GmbH & Co 1991

Deerskins into Buckskins – How to Tan with Natural Materials, Matt Richards, Backcountry Publishing 1997 • ISBN 0-9658672-0-X

Wet-Scrape Braintanned Buckskin – A practical guide to home tanning and use, Steven Edholm and Tamara Wilder, Paleotechnics, Boonville 1997
ISBN 0-9654965-4-6

Sonstiges

Tom Brown's Field Guide To Wilderness Survival, Tom Brown jr. with Brandt Morgan, Berkley trade paperback edition, 1983 • ISBN 0-425-10572-5

Tom Brown's Field Guide To Living With The Earth, Tom Brown jr. with Brandt Morgan, Berkley trade paperback edition, 1984 • ISBN 0-425-09147-3

Ratschläge für den Bienenfreund, Claus Zeiler • ISBN: 3-7402-0114-2

Naturpädagogik

Auf der Suche nach dem verlorenen Glück – Gegen die Zerstörung unserer Glücksfähigkeit in der frühen Kindheit, Jean Liedloff, Verlag C.H.Beck oHG, München 1980

Ein Baby will getragen sein – Alles über geeignete Tragehilfen und das Tragen, Evelin Kirikilionis, Kösel-Verlag, München 1999 • ISBN 3-466-34408-5

Es geht auch ohne Windeln! Der sanfte Weg zur natürlichen Babypflege, Ingrid Bauer, Kösel-Verlag, München 2004 • ISBN 3-466-34472-7

Babys natürlich wickeln – Alternativen zur luftdichten Verpackung, Claudia Bruder, Rowohlt Taschenbuch Verlag, Reinbeck bei Hamburg 1996
ISBN 3 499 19903 3

Der Weg ins Leben – Schwangerschaft und Geburt aus ganzheitlicher Sicht, Ruediger Dahlke, Margit Dahlke, Volker Zahn, Bertelsmann Verlag, München 2001 • ISBN 3-570-00438-4

4. Teil

Naturspiritualität

Mond, Tanz, Magie, Lucia Francia, Verlag Frauenoffensive, München 1986;
zum Runterladen unter <http://mitglied.lycos.de/Alpuleins/Mondtanz/mondma.html>

Drachenzzeit, Lucia Francia, Verlag Frauenoffensive 1987

Großvater – Ein Leben für die Wildnis, Tom Brown Jr., Ansata-Verlag, Interlaken 1994 • ISBN 3715701749

Tom Brown's Field Guide to Living with the Earth, Tom Brown Jr.
ISBN: 0425091473 (Leider nur in Englisch erschienen)

Das Wunder der Achtsamkeit, Thich Nhat Hanh • ISBN: 3896201735



danke

Dies muss wohl der richtige Platz für ein großes Danke an alle Mitwirkenden sein.

Danke an Zopfe, Marie, Hannes, Verena, Martin, Walter, Vicki, Angie für eure wertvollen Beiträge. Ohne euch wäre dieses Buch nicht einmal halb so schön geworden: Danke an Hannes für seine Himmelbilder, danke an Zopfe für die Gedichte, danke an Marie, Verena, Angie, Vicki für die Zeichnungen danke an Martin und Walter für die Texte, und danke an euch alle für die moralische Unterstützung.

Danke an das „Akzente Salzburg“-Team für Unterstützung und Mithilfe, besonders an Verena, weil du trotz vieler Arbeit immer geduldig für mich da warst, an Thomas für Beistand bei technischen Problemen und an Elisabeth für Einfahrtmünzen, Telefonbücher und Faxe ...

Danke an meine Familie, dafür, dass ihr (wie immer) letztlich auch bei diesem Projekt hinter mir standet, dafür, dass ich euren Computer stundenlang okkupieren durfte und dafür, dass ihr meine Launen in Momenten der Verzweiflung ertragen habt.

Danke an Yvonne und Voivi für unzählige schöne Stunden, gemeinsames Lachen und Weinen während der Entstehungszeit dieses Buches.

Danke an Raffi für eine ehrliche Freundschaft seit Kindestagen bis in die Ewigkeit. Für endlos viel Verständnis und Zuspruch, dafür, dass ich immer auf dich zählen kann.

Danke an Zopfe, meinem Seelenverwandten, für echte Gespräche, für deine Offenheit und bereichernden Austausch.

Danke auch an Martin für deine Beiträge zu diesem Buch, für einen unglaublichen Sommer, für unbeschreiblich große Freude und unsagbar großes Leid, das mich wachsen hat lassen.

Ein besonderer Dank gilt auch meinen Sponsoren, die einen nicht unbedeutenden Beitrag zur Erstellung dieses Buches geliefert haben



Ökohof Feldinger
Walsfeldstraße 697
5071 Wals



*Initiativen für
junge Leute!*

Akzente Salzburg
Glockengasse 4c
5020 Salzburg



Naturkostreform Gfrerer
Lasserstraße 18
5020 Salzburg



Alternativer Raum für Gesundheit im Heliotop Weyrer
www.heliotop.at

Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Gemeinschaft
finanziert.

Nachwort

Es ist Anfang März 2005 und es bleiben kaum mehr zwei Monate bis dieses Buchprojekt abgeschlossen sein soll.

Ich bin gerade damit fertig geworden, die Rohfassung des Buches grob auf Fehler zu kontrollieren.

Dabei ist mir aufgefallen, wie weit weg manche meiner alten Texte inzwischen schon von mir sind.

Das Entstehungsjahr dieses Buches war ein sehr turbulentes für mich, das mich innerhalb kürzester Zeit ein großes Stück weiterkommen ließ.

Die Ereignisse der vergangenen Zeit haben mich milder und weicher gemacht und jetzt erscheint mir einiges von dem, was ich zu Beginn des Jahres geschrieben habe, hart und wertend.

Meine Ziele, mein Wachsen und Wirken befassen sich nun viel mehr mit mir selbst und meinem unmittelbaren Umfeld, meine Arbeit ist die Arbeit an mir und mein Anliegen ein erfüllendes Leben mit meiner Umgebung.

Aber obwohl ich so manches jetzt auch in anderem Licht sehe, möchte ich die Texte trotzdem so belassen wie sie sind, weil sie Teil meiner Entwicklung, meines Wachstumsweges darstellen und damit auch gut so sind, wie sie sind.

Dieses Buch erreicht dich, lieber Leser, gewiss zur rechten Zeit und du wirst die Worte so verstehen, wie du sie in deiner jeweiligen momentanen Situation verstehen kannst und sollst.

Weiters habe ich beim Korrekturlesen bemerkt, dass die Auswahl der gegebenen Adressen sehr weit gefächert ist. Als Einzelperson kann ich nicht alle Adressen und Einrichtungen persönlich kennen und wahrscheinlich würde ich persönlich auch nicht alle der angeführten Stellen empfehlen, aber ich denke, es ist nicht meine Aufgabe, diesbezüglich zu werten und zu selektieren.

Außerdem will ich noch erwähnen, dass gerade in der Öko- und Alternativszene viele Projekte graue Theorie bleiben. Solltest du, liebe(r) Leser(in), auch diese Erfahrung machen, sei nicht enttäuscht, denn auch die Theoretiker der Szene haben ihre Aufgaben. Oft sind sie sehr nützliche und hilfreiche Sammelpunkte von Informationen und können Ideen an die weitergeben, die sie dann tatsächlich umsetzen.

Was immer dieses Buch dir geben, wohin es dich bringen mag, ich wünsche dir alles Gute auf deinem Weg

Ausblick



„Kreuz des Südens“, El Melon/Chile, Hannes Puschig

Wie bereits erwähnt, war das Entstehungsjahr dieses Buches äußerst ereignisreich. Eigentlich hätte ich ja vorgehabt, nach Abschluss dieses Projektes, die Ausbildung zur Hebamme zu beginnen, aber es kommt ja sowieso immer alles anders als mensch denkt...

Im November 2004 durfte ich nämlich mein erstes Kind empfangen. Dieses neue Leben war zwar nicht geplant, aber durchaus sehr erwünscht und ich schwelgte erst einmal stolz in größter Glückseligkeit bis mich dann mein Partner und Vater des Kindes sehr überraschend und auf eine sehr unfeine Art verlassen hat. Daraufhin folgten erst einmal die wohl schwersten Wochen meines bisherigen Lebens.

Schließlich musste ich durch diese harte Erfahrung erkennen, dass die Menschen, die einem am meisten wehtun, oft die größten Lehrmeister sind und dass der größte Schmerz auch der Quell größten Wachstums ist.

Anstatt, wie geplant, mit meinem Partner in die Tropen auszuwandern, bezog ich ein Haus im Salzburger Flachgau und freue mich nun auf einen runden Sommer. Mein Kind wird voraussichtlich Anfang August zur Welt kommen und ich würde mich freuen, mehr ähnlich gesinnte Menschen und Mamas in und rund um Salzburg kennen zu lernen.

Wenn du Lust hast, mit mir in Kontakt zu treten oder einfach deinen Kommentar zu diesem Buch abgeben willst, dann melde dich bei mir.

Das Leben ist schön!

ka_gschnitzer@yahoo.de

