

Quelle

Das Magazin für nachhaltiges Leben
Frühling 2020

55



ERDE

Zu sich
kommen



WASSER

Die Qualität
des Regens

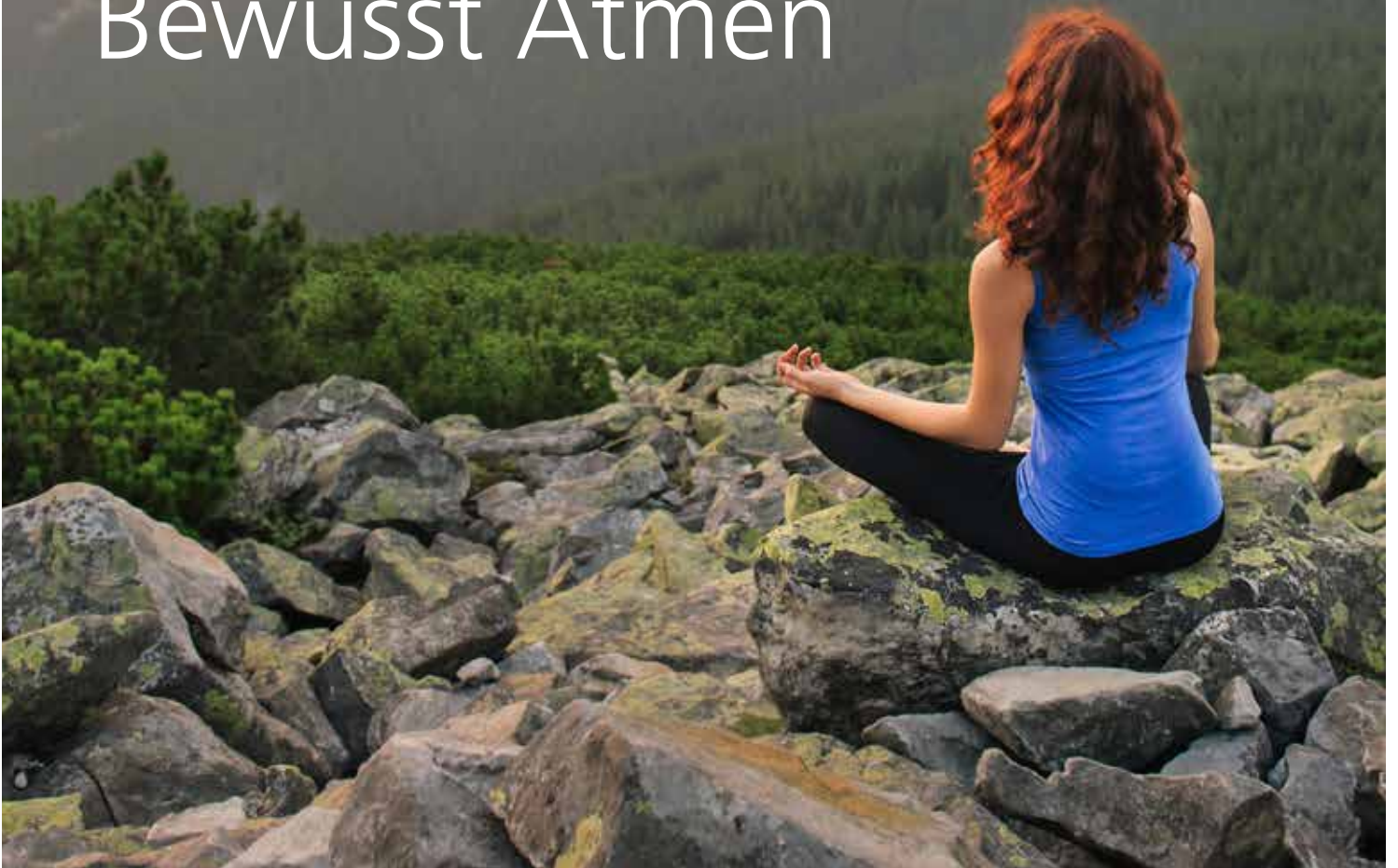


FEUER

Klimaschutz
in Städten

LUFT

Bewusst Atmen



DAS GRÜNE LEBENSELIXIER

Licht^{GRÜNE}kraft®

DAS von
Maria Kageaki
empfohlene
Gras-SAFT-
Pulver

im Glas

bio

VEGAN

GLUTENFREI

ROHKOST-
QUALITÄT

5% Rabatt

- mit dem Code „Lichtkraft“

Sie werden staunen!

Landkaufhaus Mayer GmbH | Vachendorfer Str. 3
DE-83313 Siegsdorf | Telefon +49 8662 4934-0

www.landkaufhausmayer.de

LANDKAUFHAUS
MAYER

Das Kaufhaus für Körper, Geist und Seele

QUELL 55

EDITORIAL



Foto: Bernd Roselieb

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

in dieser Ausgabe legen wir den Schwerpunkt aufs Atmen. Und wir sind ganz überrascht, welches Fass wir damit aufgemacht haben. Denn atmen ist viel mehr, als einatmen, ausatmen und dabei eine Pause einlegen. Eine große Rolle spielt auch die Qualität der Atemluft, die wir im Alltag nur allzu oft vernachlässigen. Inspiriert von unseren Recherchen habe ich mir im Büro gleich eine Duftlampe mit hochwertigem Zirbenöl angezündet (siehe auch Seite 20). Und in der Mittagspause werde ich rausgehen und im Sonnenschein dem Main entlang einen Spaziergang ins „Nizza“ machen, ein Naherholungsgebiet mit mediterranen Pflanzen. Das ersetzt zwar nicht das Waldbaden, macht aber gute Laune.

Herzlich

Andrea Tichy

Andrea Tichy

INHALT



depositphotos.com | DipakShelare



Hörfisterei



depositphotos.com | yuliavlena



milan-popovic

FEUER

04

Neue Anti-Aging-Pflege, samenfestes Saatgut

14

Immunsystem stärken

20

Klimaschutz in Städten

38/39

Impressum/Gewinnspiel

ERDE

06

Verpackung: Brot in Seide

24

Reise-Tipps:
Zu sich kommen

30

Rezept:
Zitronen-Hähnchen

34

Kann Plastik krank machen?

WASSER

22

Die biologische Batterie

32

Quell-Shop: Haare waschen und färben

36

Die Qualität von Regen

LUFT

08

Titelgeschichte:
Bewusst atmen

12

Die Energie der gesunden Waldluft

16

Nachhaltiger Chiemgau



HINWEIS

Informationen im Internet

An vielen Stellen von Quell weist das hier oben gezeigte Symbol auf weiterführende Informationen im Internet hin. Dahinter finden Sie den sogenannten Quell-Code. Geben Sie diesen 7stelligen Code auf den Seiten von www.quell-online.de einfach in das Quell-Code-Feld ein. Sie werden dann sofort zu der von Ihnen gewünschten Hintergrundinformation weitergeleitet.

Fotos auf Titel:
LUFT – depositphotos.com | Gilitukha
ERDE – Mikita Karasiou
WASSER – depositphotos.com | mr_Brightside
FEUER – depositphotos.com | kwest

FEUER
ERDE
WASSER
LUFT

DINGE, DIE UNS BEGEISTERN

Wenn wir Feuer und Flamme für ein Produkt, eine Idee oder eine Dienstleistung sind, dann wollen wir unsere Entdeckung mit Ihnen teilen. Hier finden Sie nachhaltige Dinge, die das Leben leichter und schöner machen, Inspiration bieten oder den Gaumen erfreuen.



ACONIT SCHMERZÖL

ölige Einreibung

Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Anregung des Wärmeorganismus und Integration von Stoffwechselprozessen bei schmerzhaften entzündlichen Erkrankungen, die vom Nerven-Sinnes-System ausgehen, z. B. Nervenschmerzen, Nervenentzündungen, Gürtelrose, rheumatische Gelenkerkrankungen.

Warnhinweise: Enthält Erdnussöl. Stand: 02/2019.

* Meyer, U. Anwendungsbeobachtung WALA Aconit Schmerzöl. Der Merkurstab 2003; 56: 136–138. der ärztlichen Praxis. Ergebnisse einer Umfrage. Der Merkurstab 2012; 65: 467–470.)

WALA Heilmittel GmbH,
73085 Bad Boll/Eckwälden
Deutschland

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.



Foto: Wala

DER NATÜRLICHE LOCKERMACHER

Langsam werden die Tage länger und die ersten Frühblüher strecken ihre Köpfe hervor. Dennoch kann es im Februar noch eisig kalt sein, so dass nasskaltes Wetter, Wind und Bewegungsmangel zu schmerzhaften Verspannungen führen können. Das Aconit Schmerzöl von Wala wärmt wohltuend und wirkt lösend und schmerzlindernd. Das darin enthaltene Lavendelöl schenkt körperliche und seelische Entspannung. Ganz bewusst wählt WALA für diese vielschichtige Komposition ein pflanzliches Öl als Grundlage. Denn Öle sind konzentrierte Sonnenkraft. Sie können Wärme besonders gut vermitteln und zeigen durch die flüssige Konsistenz ihre natürliche Beweglichkeit. Im Zusammenspiel mit den Bewegungen, die beim Auftragen ausgeführt werden, regen sie den Körper an, selbst Wärme zu bilden, zu verteilen und Erstarrungen zu lösen. So führt das WALA Aconit Schmerzöl zu einer herrlich wärmenden Schutzhülle. Es ist frei von künstlichen Duft-, Farb- und Konservierungsstoffen, sparsam im Gebrauch und zieht gut ein. Seine Wirksamkeit und Verträglichkeit haben sich in der Praxis bewährt.*

① QC55F01

ANTI-AGING FÜR ANSPRUCHSVOLLE HAUT

Bereits ab 30 zeigt die Haut erste Alterszeichen: Sie verliert an Spannkraft, es bilden sich erste weiche, feine Linien und schließlich Falten. Damit nur die schönen Lachfalten sichtbar bleiben und sich die Haut regenerieren kann, benötigt sie Unterstützung. Diese liefert Luvos Naturkosmetik jetzt mit seiner ersten Anti-Age-Pflege mit Heilerde.

Reife Haut wird mit den Jahren trockener und benötigt wirksame Durstlöscher mit Depot-effekt. Als Feuchtigkeitsbooster setzt Luvos Naturkosmetik auf konzentrierte Hyaluronsäure. Durch ihr außergewöhnliches Wasserbindungsvermögen polstert sie die Haut quasi von innen auf, entknittert und lässt diese straff und rosig aussehen. Cupuaçubutter versorgt die Haut mit rückfettende Lipiden, nährt reichhaltig und macht die Epidermis geschmeidig. Als Radikalfänger kommen Antioxidantien aus dem Matcha Tee zum Zuge, kombiniert mit der katalytischen Wirkung der mineralienhaltigen Luvos-Heilerde. Zistrosen-Extrakt ist reich an Polyphenolen und damit eine Wunderwaffe gegen Hautalterung. Er regeneriert die Hautbarriere, stärkt die Zellenaktivität und beugt Faltenbildung vor. Das neue Intensivpflegekonzept beinhaltet drei Produkte, die aufeinander abgestimmt sind: Die Luvos Heilerde Anti-Aging Tagespflege (Preis: 18,99 €), die Nachtpflege (Preis: 19,99 €) sowie das Anti-Aging Augenserum (Preis: 19,99 €). Erhältlich in Apotheken, Reformhäusern, ausgewählten Drogerien und Bio-Fachgeschäften.

① QC55F02



Foto: Luvos

Foto: Sonnentor



REIN IN DEN FRÜHLING – MIT KLARER GEMÜSEBRÜHE

Nach der dunklen Jahreszeit wächst das Bedürfnis, dem Körper einen Energieschub zu gönnen, um voller Energie in den Frühling starten zu können. Um den Ballast der vergangenen Monate mit Leichtigkeit abzulegen, eignet sich die

Gemüsesuppe von Sonnentor. Die vegane Gemüsesuppe kommt ganz ohne Zucker, Hefe und Palmöl aus. Stattdessen strotzt sie nur so vor jeder Menge Gemüse und feiner Gewürze wie Koriander und Ingwer. Miso und Koji verleihen extra Geschmack und Kraft. Einfach auslöffeln und rundum wohlfühlen – ganz nach der Sonnentor-Philosophie: Alles muss im Gleichgewicht sein, damit die Freude wachsen kann. Das Glas mit 120 g Inhalt kostet 3,99 Euro; Der Preis für Brühwürfel (66 g) beträgt 2,49 Euro. www.sonnentor.at

QC55F03

GEMÜSE AUF KLEINSTEM RAUM

Mit der Saatgutbox „Mein Gemüse ohne Garten“ gelingt der Anbau von frischem Gemüse auf kleinstem Raum. Bingenheimer Saatgut hat fünf Sorten ausgewählt, die im Topf, auf dem Balkon oder im Hochbeet einfach kultiviert werden können. Zudem lassen sich die Sorten vielfältig zu Salaten oder Gemüsepfannen kombinieren. Tipps zum Säen, Gießen und Genießen von Radis Sora (Radieschen) Salat Red Salad Bowl (Rotem Salat) Tomate Bogus Frucht, Mangold Rainbow und großblättrigem Basilikum sind ebenfalls enthalten. Rund 715 Pflanzen und 10 qm Basilikum stecken in den biologischen Saatguttütchen, die aus ökologischer Züchtung des Vereins Kultursaat (www.kultursaat.org) stammen und sich durch exzellente Keimfähigkeit auszeichnen. Gepflanzt werden kann ab sofort und geerntet dann ab Mai oder Juni. Extra-Tipp: am 25. April 2020 ist Jungpflanzenmarkt in Bingenheim. Bezugsquelle www.bingenheimersaatgut.de



Foto: Bingenheimer Saatgut

Die Sorten des Vereins Kultursaat sind samenfest, das heißt, die Pflanzen selbst liefern wieder keimfähiges Saatgut.

QC55F04

GEORGSQUELLE – ABWEHR STÄRKEN

Der St. Georgsquelle wird von ihren Liebhabern nachgesagt, dass bei ihr der Name Programm ist. Der heilige Georg, der Drachentöter, wird mit Abwehr assoziiert und die Menschen haben auch hier – wie an anderen Quellen – Namen gewählt, die der erfahrene Wirkung entsprechen. Bei Tests mit zellbiologischen Methoden, die am Institut für biologische Testsysteme durchgeführt wurden, zeigte die Georgsquelle eine „statistisch signifikante“ antioxidative Wirkung im Vergleich zu stillem Supermarkt-Wasser. Beim Test der „unspezifischen Abwehr“ zeigte sich, dass die Georgsquelle eine ausgeprägte Stimulation des Stoffwechsels der Fresszellen bewirkte. Es ist immer wieder spannend, wenn mündliche Überlieferungen durch die Wissenschaft bestätigt werden.

QC48W02



Foto: Tim Marcour

Viel Trinken! So lautet eine häufig formulierte Empfehlung, um Erkältungen gar nicht erst entstehen zu lassen.

STEINPILZ-TAGLIATELLE

Die Steinpilznudeln ergänzen das Teigwarensortiment von Pural, das bereits aus Tagliatelle Bärlauch sowie Tagliatelle mit Ei besteht. Die Pasta aus Hartweizengrieß und Steinpilzgranulat runden viele Gerichte perfekt ab. Egal, ob pur oder mit saisonalen Gemüsesorten, sind sie ein Gaumengenuss für jedermann. Auch Vegetarier und Veganer kommen auf ihre Kosten. Zutaten: Hartweizengrieß und Steinpilzgranulat aus kontrolliert biologischem Anbau.

QC55F06



Foto: Pural



JOD-KONGRESS

Neues aus Grundlagenforschung und Erfahrungsmedizin zum Heilmittel Jod

Beinahe monatlich liefert die Jodforschung neue Erkenntnisse. Dieses Wissen soll beim 3. Deutschen Jod-Kongress mit allen Interessierten geteilt werden. Auch diese Veranstaltung steht ganz im Zeichen des „unterschätzten Spurenelements“. Das Vortragsprogramm bietet hochkarätige Experten und praxisrelevante Themen, etwa den Einsatz von Jod in der Brustkrebstherapie oder in der Behandlung degenerativer Augenerkrankungen. Geplant ist auch die Vorstellung einer laufenden Erfahrungsstudie mit jodhaltigem Mineralwasser. JodNatur besteht aus Jodsole, die aus den Resten eines Urmeers in 200 Meter Tiefe im oberbayerischen Ruhpolding stammt und im Verhältnis von 1:54 mit der im selben Ort entspringenden Georgsquelle gemischt wird.

Der dritte deutsche Jodkongress findet am 21. März 2020 in Düsseldorf statt.

www.st-leonhardsquellen.de



Die Brotseide lässt sich nach Zusammenknüllen trennen und recyceln.



Die Hofpfisterei beteiligt sich an der Aktion „Verpackungsfreier Einkauf“.



Die umweltfreundliche Brotseide garantiert lange Frische.

BROT IN SEIDE

Martina Guthmann hat sich mit dem umweltfreundlichen Verpackungsmaterial der Pfister Öko Natursauerteigbrote auseinander gesetzt.



FRISCH HALTEN Genuss bis zum letzten Scherzl

Für den umweltfreundlichen Transport der Öko-Bauernbrote eignen sich neben der Brotseide auch die Baumwolltaschen der Hofpfisterei.
Für eine lange Frischhaltung zuhause empfiehlt sich ein Brottopf aus Steingut.

www.hofpfisterei.de

Flink und geschickt schlägt die Verkäuferin der Hofpfisterei-Filiale das halbe Öko-Bauernbrot in die Brot-Seide ein. Für das Viertel geschnittene Brot von meinem Vorgänger hat sie eine etwas andere kunstvolle Einschlagtechnik verwendet und auch ein ganzer Laib will wieder anders umwickelt sein. Alle Mitarbeiterinnen der Hofpfisterei beherrschen diese unterschiedlichen Einwickel-Techniken. Und so ist neben dem Pfisterbrot selbst auch die sich angenehm seidig anfühlende Verpackung, die das Brot bis zum letzten „Scherzl“ beschützt, zum Markenzeichen der Traditionsbäckerei geworden.

Das strapazierfähige Material lässt sich nach Gebrauch leicht in seine beiden Bestandteile trennen und umweltschonend recyceln. Das PEFC-Papier aus nachhaltiger Waldwirtschaft kommt ins Altpapier, die hauchdünne Folie als Wertstoff in den gelben Sack bzw. in die Wertstofftonne. In dieser Folie steckt seit kurzem noch eine weitere Innovation, die in einem Umweltschutz-Forschungsprojekt entwickelt wurde: Sie besteht aus 85 Prozent nachhaltig angebautem Zuckerrohr. Als Pflanze nimmt Zuckerrohr CO₂ aus der Luft auf. Weil bei der Produktion des „grünen Plastiks“ aus dem Zuckerrohr dann weniger CO₂ ausgestoßen wird, als die Pflanze an CO₂ aus der Luft genommen hat, hilft das Material dabei, die Treibhausgas-Emissionen zu verringern und trägt zu

Recht den Beinamen „I’m green“. Derart grünes, umweltbewusstes, nachhaltiges Denken und Handeln hat in der Hofpfisterei eine lange Tradition und zieht sich durch alle Geschäftsbereiche.

UMWELTSCHUTZ MIT TRADITION

Bereits 1987 – also vor mehr als 30 Jahren – hat sich das Familienunternehmen für den kompromisslosen und konsequenten Weg einer ökologischen Unternehmensführung entschlossen. Schon 1999 wurde das betriebliche Umweltmanagementsystem EMAS eingeführt. Nicht nur in den Anfangsjahren musste die Unternehmerfamilie Stocker dafür wirtschaftliche Überlegungen hinten anstellen und viele Hürden und Vorurteile überwinden. Doch der ökologische Pioniergeist hat sich gelohnt und so kann die Hofpfisterei stolz sein auf das Zertifikat „CO₂ e-neutrale Produktion“.

Neue nachhaltige Ziele und ökologische Visionen treiben das Unternehmen weiter an. So orientiert sich die Hofpfisterei an der Agenda 2030 der Vereinten Nationen, die 17 Ziele für eine nachhaltige Entwicklung unserer Welt



Fotos: Hopffisterei

festgelegt haben: Die Hopffisterei engagiert sich im Sinne dieser Agenda für ökologische regionale Landwirtschaft und nachhaltige Beschaffung sämtlicher Rohstoffe. Sie stellt sich der Verantwortung für die Gesellschaft, für Mitarbeiter, Kunden, für Transparenz und Umweltbildung, engagiert sich für Vogelschutz, Regenwald und gegen Lebensmittelverschwendung. Sie steht auch ganz konsequent – von der Backstube über die Verwaltung bis zum Vertrieb an die Bäckerei-Filialen – für nachhaltige Prozesse und deren ständige Verbesserung. Im Bereich Ressourcenschonung gehört dazu auch die konsequente Abfallvermeidung und Materialeffizienz.

UMWELTZIEL: WEITERE VERPACKUNGSREDUZIERUNG

Unermüdlich tüfelt der Ökobrot-Pionier daher auch weiter an der kontinuierlichen Reduzierung der Verpackung. So bezieht das Unternehmen jetzt schon den Großteil seiner Rohstoffe unverpackt und liefert die Brote und Backwaren unverpackt auf hygienischen Paletten in die Filialen. Wo immer Verpackung zum Schutz oder Transport erforderlich ist, setzt die Hopffisterei im Rahmen der

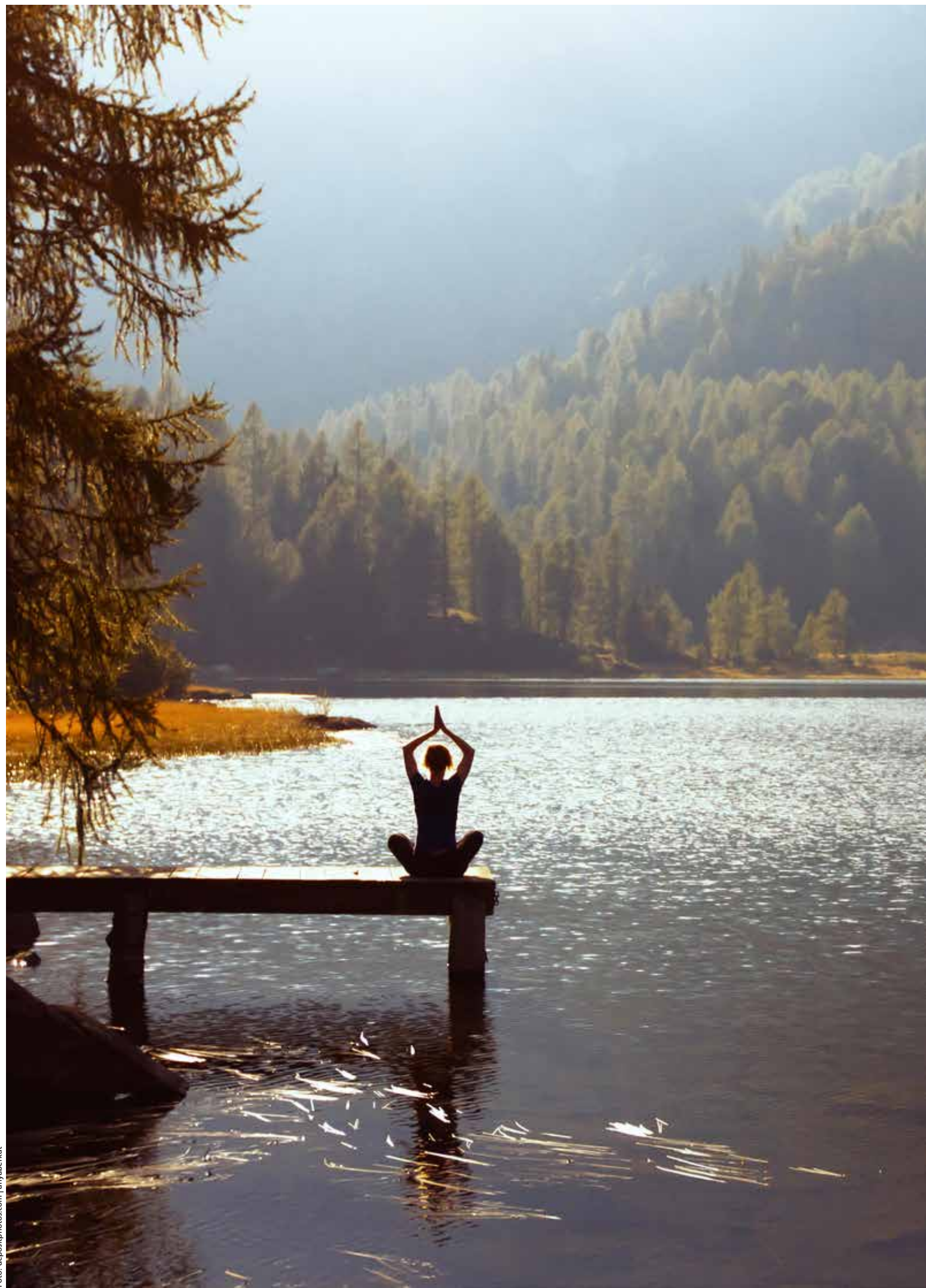
lebensmittelrechtlichen Anforderungen auf recycelbare Materialien.

Der Kunde profitiert von dem ökologischen und gesellschaftlichen Engagement der Hopffisterei auf allen Ebenen: Vor allem durch das 100 Prozent ökologische Bauernbrot-Sortiment, aber auch durch die umweltfreundliche Brotseide, den Öko-Kassenbon aus nachhaltiger Waldwirtschaft ohne chemische Farbentwickler oder durch den Mehrweg-Becher RECUP für Heißgetränke zum Mitnehmen für alle Eiligen.

Wer sein Pfisterbrot zuhause möglichst lange frisch halten will, der lagert es am besten im Brottopf aus Steingut. Dort kann das Öko-Brot atmen, außerdem lagert die unglasierte, porenfreie, raue Deckelinnenseite Feuchtigkeit an und gibt diese langsam an das Brot zurück. Der natürliche Feuchtigkeitsgehalt des Brotes und der Geschmack bleiben so lange erhalten. Wer sich für Pfisterbrot entscheidet und es sachgemäß lagert, kann es bis zum letzten Scherzl genießen. Immer noch werfen Verbraucher aber viel zu viel Brot weg, weil sie es unsachgemäß lagern oder beim Einkauf nicht auf Qualität achten. Verpackungsmüll und Vergeudung von Lebensmitteln zählen zu den großen Herausforderungen unserer Zeit. Das erklärte Ziel der Hopffisterei ist es, auch in diesen Bereichen Vorreiter zu bleiben.

Die rösche Kruste und die saftige Krume des Pfisterbrots bleibt durch die neue Verpackung bis zum letzten Scherzl erhalten.

QC55Exx



BEWUSST ATMEN

Unsere Atemqualität im Alltag ist ein entscheidender Faktor für die eigene Lebensqualität. Die starke Kraft des bewussten Atmens ist einfach zu erlernen und das Beste: Bewusstes Atmen kostet nichts. Von Georgine Strunz.

Ein gesundes und lebenswertes Leben streben die meisten von uns an und wir sind permanent auf der Suche nach dem ultimativen Lebenselixier. Wir verwenden viel Zeit damit, die neuesten Ernährungsregeln auszuprobieren und verfolgen achtsam die aktuellen wissenschaftlichen Forschungen.

Es gibt sicherlich ein großes Potpourri von Maßnahmen, die den Körper in seiner Gesundheit unterstützen. Doch eine existentielle Komponente für ein gesundes Leben – der bewusste Atem – wird dabei gerne übersehen. Als Lebewesen atmen wir automatisch und achten im Alltag nicht auf unsere Atmung. Viele von uns atmen häufig zu flach und zu schnell. Damit nutzen wir nicht das volle Potential unserer Lunge.

Sauerstoff ist lebensnotwendig für den Menschen; schon nach kurzer Zeit ohne das Element O₂ verlieren wir unser Bewusstsein und der Mensch kann maximal 30 Minuten ohne Sauerstoff überleben. Unsere Zellen benötigen Sauerstoff für ihre Energieversorgung. Beim Einatmen gelangt der Sauerstoff von den Lungen in unseren Blutkreislauf und wird von dort zu unseren Zellen befördert und beim Ausatmen wird das Kohlendioxid, das während der Stoffwechselvorgänge in den Zellen entsteht, über den Blutkreislauf und die Lungen zurück an die Umgebungsluft abgegeben.



DIE AUTORIN

Georgine Strunz praktiziert schon seit mehr als zehn Jahren Yoga und hat bei dem australischen Lehrer Peter Clifford das Anahata Yoga Teacher Training absolviert (RYT 200 Level). Leidenschaftlich übt sie sich als "Household Yogi" und genießt täglich die energisierende und meditative Kraft des bewussten Atmens. Diese tägliche Übung unterstützte sie darin, eine schwere Krankheit zu überwinden. Bei Fragen können Sie sich gerne direkt bei ihr melden: georgine.strunz@gmail.com

ULTIMATIVES LEBENSELIXIER

Im Yoga gilt die optimale Versorgung der Zellen mit Sauerstoff als ultimatives Lebens-Elixier und große Heilkraft. So kann man mit einem bewussten Atemzug die Aufnah-

Die Elemente der Natur unterstützen beim bewussten Atmen.



Foto: lightsource

GRUNDLAGE

Nasenatmung

Die meisten Atemtechniken propagieren die Atmung durch die Nase, da die Nase die Luft reinigt, befeuchtet und die Atemluft auf Körpertemperatur anpasst. Neue Studien zeigen, dass Nasenatmung auch zu einer bis zu 15 Prozent höheren Sauerstoffsättigung im Blut führen kann. Dies geschieht durch die Anreicherung der Atemluft mit Stickstoffmonoxid, das in den Nasennebenhöhlen gebildet wird. Das Stickstoffmonoxid weitet unter anderem die Blutgefäße und fördert die Durchblutung der Lungenbläschen und somit kann mehr Sauerstoff ins Blut aufgenommen werden.

Mit einer regelmäßigen Reinigung Ihrer Nase mit Hilfe einer Nasendusche können Sie sich etwas Gutes tun, Erkältungen vorbeugen, akute Erkältungskrankheiten und Symptome einer Pollenallergie lindern.

me von Sauerstoff erhöhen und so sicher stellen, dass unsere Organe und Zellen genug Sauerstoff erhalten. Im Durchschnitt nimmt man mit einem Atemzug 0,5 Liter Sauerstoff auf. Nach Aussage des australischen Yoga-Lehrers Peter Clifford kann jedoch ein geübter Yogi bis zu fünf Liter Sauerstoff pro Atemzug aufnehmen. Ein Leistungsschwimmer schafft bis zu acht Liter.

Ein einfacher und schneller Trick, um viele Vorteile des bewussten Atmens zu nutzen, ist die tiefe Bauchatmung. Viele von uns atmen im Alltag hauptsächlich in den oberen Brustbereich. So fördert die Bauchatmung laut der Gesundheitsfakultät der Universität Harvard eine bessere Sauerstoffaufnahme und zeigt auch eine Blutdruck stabilisierende Wirkung. Gleichzeitig können wir mit der bewussten tiefen Bauch-Atmung auch auf das vegetative Nervensystem Einfluss nehmen. Die Atemzüge in den Bauchraum aktivieren das parasympathische Nervensystem, das dafür zuständig ist, dass wir nach einer Anstrengung oder Stress wieder in den Ruhezustand gelangen und uns erholen.

SÄULEN DES BEWUSSTEN ATMENS

Wenn wir das volle Potential des bewussten Atmens nutzen wollen, müssen wir die zwei zentralen Säulen des bewussten Atmens näher betrachten. Zum einen unsere (automatischen) Atemzüge wahrnehmen und beobachten und zum anderen aktiv unsere Atmung steuern. Durch die Wahrnehmung unserer (automatischen) Atemzüge lernen wir unser eigenes Atemmuster kennen; jeder Mensch hat ein individuelles Atemprofil. Atem wir tief in den Bauch ein oder flach in die Brust? Wie atmen wir aus? Legen wir eine Pause zwischen Einatmen und Ausatmen ein? Wie viele Atemzüge machen wir pro Minute? Wie ändert sich unser Atem situativ, etwa wenn wir gestresst sind oder in Ruhe ein Buch lesen?

Eine Fülle von Atemtechniken ermöglicht uns die bewusste Steuerung unserer Atemzüge. Es gibt Atemtechniken, die uns energetisieren und Atemtechniken, die uns entspannen. Andere Atemtechniken helfen dem Körper bei der Entgiftung; wieder andere wirken ausgleichend. Die verschiedenen Atemtechniken ergeben eine potente Atem-Apotheke (siehe Kasten). Doch Achtung: diese Atemtechniken sollten mit Vorsicht und Bedacht verwendet werden. Wie auch bei Medikamenten ist nicht jede

Atemtechnik für jeden geeignet und sollte abgesetzt werden, sobald sich Unwohlsein einstellt.

EINATMEN, AUSATMEN, ATEMPAUSE

Die Atemtechniken haben eines gemeinsam: Sie variieren die drei Bausteine eines Atemzugs – Einatmen, Ausatmen, Atempause. Im Yoga wird die Ausatmung als der wichtigste Teil eines Atemzuges angesehen. Ein tiefes Ausatmen schafft Platz für ein tiefes Einatmen und somit kann mehr Sauerstoff von der Lunge aufgenommen werden. Zudem kann der Körper bei einer bewussten Ausatmung Gifte und Abfallprodukte ausscheiden.

Darüber hinaus zielen die Atemtechniken auf drei verschiedene Atem-Bereiche: auf Bauch-, Brust- und Schlüsselbeinatmung. Diese Atembereiche werden entweder individuell angesprochen oder zu komplexeren Atemsequenzen kombiniert. Die verschiedenen Atem-Sequenzen massieren und aktivieren die Organe und Muskeln und versorgen diese mit mehr Blut und Sauerstoff. Dieser Prozess ist eine wahre Quelle von Gesundheit und Vitalität.

Damit die unbändige Kraft des Atmens seine volle Wirkung entfalten kann, sollte das bewusste, tiefe und ruhige Atmen ein integraler Bestandteil des Alltags werden. Man sollte jede günstige Gelegenheit beim Schopf packen, um den eigenen Atemfluss zu beobachten. Durch das passive Beobachten unseres Atmens lernen wir auch viel über uns und wie wir auf die Außenwelt reagieren. Atmen wir in Stresssituationen flach und schnell in den Brustbereich? Wie atmen wir in Ruhesituationen? Nehmen wir tiefe und ruhige Atemzüge in den Bauchbereich und nutzen so das volle Potential der tiefen Bauchatmung, die auch die Universität Harvard empfiehlt.

Durch das aktive Eingreifen und die Steuerung der eigenen Atmung können wir uns beruhigen, ausbalancieren oder mit mehr Energie versorgen. Es stellt sich die Frage, warum wir dieses potente Mittel für unsere Gesundheit so lange außen vor gelassen haben. ⓘQCXXExx



Foto: milan-popovic

DIE ATEM-APOTHEKE

1. ENERGETISIEREND: CRD-Atmung

Der energetisierende CRD Atem, eine häufig genutzte Atemtechnik im Anahata Yoga, verbindet alle drei Atembereiche und ist eine gute Einführung in die Welt der Atemtechniken. Bei dieser Atemtechnik atmet man durch die Nase tief in die drei Atemräume - Schlüsselbein, Brustbein und Bauchbereich - des menschlichen Körpers ein. Mit dem Einatemzug atmet man erst ins Schlüsselbein (Clavical - C), dann ins Brustbein (Rippcage - R) und als letztes atmet man in den Bauchbereich (Diaphragma - D) ein. Beim Ausatmen folgt man der gleichen Logik und atmet zuerst aus dem Schlüsselbein und dann aus dem Brust- und dem Bauchbereich aus. Beim dem Einatemzug hebt sich der Brust-, Rippen und Bauchbereich und beim Ausatmen senken sich diese Bereiche.

2. BERUHIGEND: Ujjayi-Atmung

Bei dieser Atemtechnik aus dem Yoga und ihren diversen Spielformen wird sowohl beim Ein- sowie auch beim Ausatmen die Stimmritze im Hals verengt. Dadurch atmet man gegen den Widerstand im Halsbereich und dies verlangsamt den Luftstrom in die Lungen. Der Ujjayi

Atem beruhigt und entspannt den Körper und Geist. Diese Atemtechnik

Stress einfach wegzuatmen funktioniert in der Natur am besten.



kann gut zum Meditieren verwendet werden und wird im Yoga verwendet, um den Blutdruck zu senken und Schlafprobleme zu beheben. Kontraindikationen von der Ujjayi Atmung sind unter anderem niedriger Blutdruck sowie Depressionen.

3. AUSGLEICHEND: Wechselseitige Nasenatmung

Bei der wechselseitigen Nasenatmung, auch eine Atemtechnik aus dem Yoga, wird abwechselnd durch das linke und das rechte Nasenloch geatmet während das jeweils andere Nasenloch mit einem Finger verschlossen wird. Der Daumen und der Ringfinger von der linken oder rechten Hand werden verwendet, um abwechselnd das eine oder das andere Nasenloch zu verschließen. Diese ausgleichende Atmung hilft, zur inneren Ruhe und Kraft zu finden.

4. REINIGEND: Blasebalg-Atmung

Bei dieser Atemtechnik für Fortgeschrittene wird kraftvoll, forciert und aktiv über die Nase ein- und ausgeatmet und so entsteht ein Geräusch, das wie ein Blasebalg klingt. Man atmet genauso schnell und fest ein-, wie man ausatmet. Nach einer Atemsequenz wird nach einer tiefen Einatmung die Luft so lange wie möglich angehalten. Darauf erfolgt eine tiefe Ausatmung. Diese Atemtechnik ist sehr intensiv und wird schnell als unangenehm empfunden und kann auch zu Schwindel und Ohnmacht führen. Der Blasebalg-Atem sollte nicht bei hohem Blutdruck, Herzkrankheiten und Lungen-erkrankungen verwendet werden.

ANAHATA YOGA Sein volles Potenzial erreichen

Anahata Yoga integriert Atmung, Meditation, Bewegung und Klang, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und die Lebensqualität langfristig und stetig zu verbessern. Anahata Yoga hilft, die natürlichen Heilungsmechanismen des Körpers zu aktivieren und die eigene Vitalität zu steigern.

Ein zentraler Bestandteil von Anahata Yoga ist die "Five Element Form", eine schöne fließende Yoga Sequenz aus Bewegungen, die dem Tai Chi ähnlich sind.

Seit mehr als 50 Jahren praktiziert der Australier Peter Clifford Anahata Yoga, das er in Assam, Indien, lernte. Peter Clifford unterrichtet dieses Jahr wieder Anahata Kurse in Deutschland (Unterrichtssprache ist Englisch). Mehr Infos unter: www.anahatayoga.com.au/

FEUER
ERDE
WASSER
LUFT

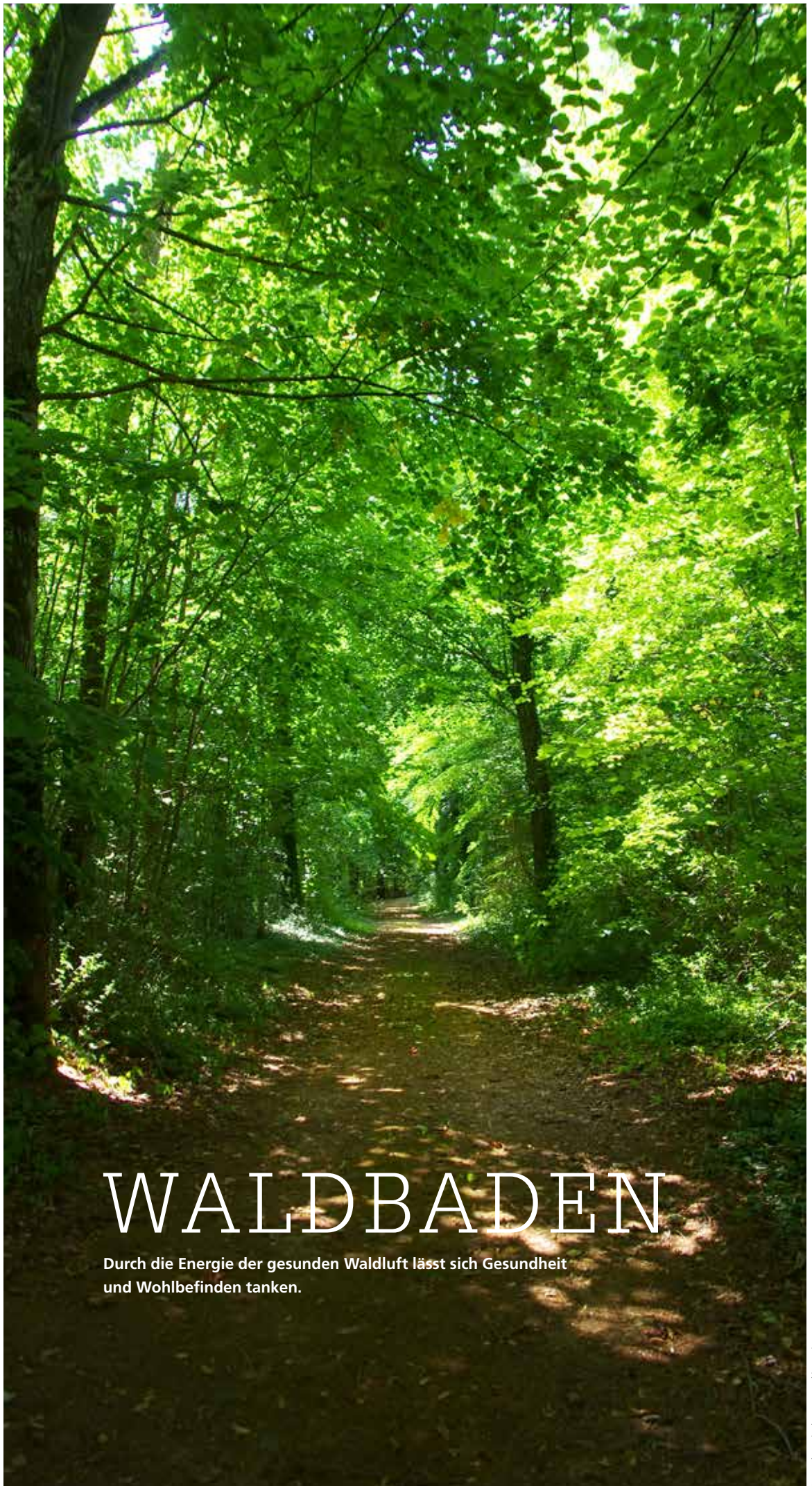
LUFTVER- SCHMUTZUNG

Eines der größten Gesundheitsrisiken

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) geht davon aus, dass Luftverschmutzung das größte Gesundheitsrisiko für Menschen darstellt. Mehr als 88 Prozent der vorzeitigen Todesfälle in Ländern mit geringen und mittlerem Einkommen werden durch Luftverschmutzung ausgelöst. Diese Verschmutzung geht nicht nur auf die Emissionen von Industrie und Haushalten zurück. Auch das Abholzen der Wälder hat zu dieser Misere in Sachen Atemluft beigetragen. Heutzutage atmen weltweit schon neun von zehn Menschen verschmutzte Luft und jedes Jahr sterben laut WHO rund 7 Millionen Menschen daran. Ein Drittel der Todesfälle durch Schlaganfälle, COPD, Lungenkrebs und Herzkrankheiten gehen auf Luftverschmutzung zurück.

WALDBADEN

Durch die Energie der gesunden Waldluft lässt sich Gesundheit und Wohlbefinden tanken.



Jede Krankheit ist die Folge energetischer Störungen oder altersbedingter Reduzierung der Energieverarbeitung und –Bereitstellung im System des Menschen. Aus der Sicht der Physik besteht der Mensch aus 80 bis 120 Billionen Zellen (Batterien), die Energie verbrauchen und wieder Energie aufladen müssen. Jede Sekunde unseres Lebens gehen davon 250 Millionen kaputt und fast genauso viele werden wieder erneuert. Das sind gewaltige Prozesse, die da in uns ablaufen und um die wir uns unter normalen Bedingungen keine Gedanken machen müssen. Zumindest so lange nicht, wie wir nicht spüren, dass da irgendwo etwas nicht mehr so richtig funktioniert.

Alle Batterien haben eine beschränkte Lebensdauer und müssen, um lange ihre Funktionalität zu erhalten, sorgsam behandelt werden. Noch vor wenigen Jahren glaubte die medizinische Wissenschaft, die Gene, die wir erben, bestimmen unser Leben. Jetzt wissen wir, nicht die Gene allein bestimmen unser Leben und unsere Lebensqualität, sondern zu mehr als 90 Prozent bestimmt die Umwelt und Atmosphäre, in der wir leben, unser Leben und damit auch die Qualität der Gene und somit die Produktion unserer Batterien (Zellen).

LUFT IST MEHR ALS O₂

Alle Stoffwechselprozesse der Zellen und deren Energiegewinnung sind beim Menschen vom Sauerstoff (O₂) abhängig. Doch wir atmen nicht Luft, sondern Atmosphäre, bei der zur Luft noch der Wassergehalt hinzukommt. Die Lehre der Medizin vernachlässigt noch immer den Anteil des Wassers in der Atmosphäre wegen seines zu geringen Anteils (0,01 Prozent). Im Durchschnitt atmet der Mensch rund 15.000 Liter Atmosphäre (Luft) an einem Tag ein. Davon 3.150 Liter Sauerstoff und 0,150 Liter Wasser (bei einer relativen Luftfeuchtigkeit von 60 Prozent bei einer Temperatur von 20 Grad Celsius). In Großstädten und industriellen Ballungsgebieten ist die Luft-Atmosphäre stark mit Feinstaub und Toxinen belastet. Das in der Atmosphäre vorhandene Wasser verliert dadurch seine energetische Funktion, weil es sich an die Toxine und an den Feinstaub bindet. Das hat zur Folge,

Waldbaden erhöht die Energie – das lässt sich sogar mit wissenschaftlichen Methoden nachweisen.

dass die Schleimhäute der Nase austrocknen und so langsam ihre natürliche Filterfunktion verlieren. Auch die Bronchien werden in Mitleidenschaft gezogen und können ihre Abwehrfunktion nicht mehr erfüllen. Sie fangen an zu verschleimen und der Mensch kann den Feinstaub nicht mehr abhusten. Letztlich wird der Gasaustausch in der Lunge reduziert, das Blut erhält nicht mehr genügend Sauerstoff und auf der anderen Seite kann das Blut nun das CO₂ nicht mehr ausreichend entsorgen. Das ist die Ursache für die Entstehung aller möglichen Krankheiten in der heutigen Zeit. Die Ursache ist nicht der mangelnde Sauerstoff in der Atmosphäre, sondern sein Transport über die Lunge ins Blut. Und dafür ist primär das Wasser in der Atmosphäre, in der wir leben, verantwortlich: als Katalysator in den Lungenbläschen.

ENERGETISIERTES WASSER IN DER NATUR

Normalerweise wird das Wasser in der Natur auf natürliche Art und Weise durch zwei Prozesse energetisiert, bevor es an die Atmosphäre abgegeben wird. Einmal durch die Verwirbelung in Bächen und Flüssen und zum anderen durch die natürliche Wärmestrahlung der Sonne (Infrarotstrahlung) in Verbindung mit dem grünen Farbstoff der Blätter an den Bäumen und Pflanzen in der Natur. Dieser Prozess wurde erst in den letzten Jahren durch verschiedene Wissenschaftler untersucht und erforscht. Hervorzuheben sind in diesem Zusammenhang vor allem die Erkenntnisse von Prof. Gerald H. Pollack (siehe auch Beitrag: die biologische Batterie). In der natürlichen und unbelasteten Natur werden die biologischen Batterien (Wassermoleküle) immer wieder durch Wasser-Verwirbelung oder mit der Energie der Sonne aufgeladen und stehen so den lebenden Organismen zur Verfügung. Das ist auch der Grund, warum es so gesund ist, entlang von Bächen oder im Wald spazieren zu gehen. Für Menschen, die keinen Zugang zur natürlichen Waldluft haben, hat die Firma Airnergy International Geräte entwickelt, mit dem Ziel, die gesunde Natur exakt zu kopieren. Das System ist eine praktische Lösung für alle Menschen, die direkt von den wachsenden Belastungen der weltweiten Luftverschmutzung betroffen sind oder hohen Stressbelastungen ausgesetzt sind. Zwischenzeitlich befinden sich Airnergy Energy-Stationen weltweit in mehr als 70 Ländern der Erde im Einsatz, mittlerweile auch in China.

① QCXXLxx

LUFTKURORT Der kleinste der Welt

Nach dem Prinzip „Die Natur kopieren und kopieren“ ist es Forschern und Entwicklern der Firma Airnergy gelungen, einen Prozessor zu entwickeln, der die energiearme und belastete Luftatmosphäre, in der viele Menschen heutzutage leben, nach den Prinzipien der Natur in eine saubere und energiereiche Luftatmosphäre verwandelt. Dies geschieht durch elektrisch aufgeladene Wassermoleküle, die mit der Luft eingeatmet, den Körper mit ursprünglicher Energie versorgen. Durch das System wird der in der Luft vorhandene Sauerstoff für den Körper und somit für jede Zelle nutzbarer gemacht, was nicht nur die Funktion der Lunge aktiviert. Die Spirovitaltherapie basiert also darauf, die unmittelbare Atem-Atmosphäre nach dem Vorbild der Photosynthese, also dem natürlichen Zusammenspiel von Sonnenlicht, dem Blattgrün der Pflanzen (Chlorophyll), dem natürlichen Luftsauerstoff sowie der relativen Luftfeuchtigkeit (rF), mittels UV-Strahlung zu energetisieren bzw. zu (re)vitalisieren und mit Hilfe dieser Energie die Wassermoleküle in der Atemluft neu zu strukturieren, regelrecht aufzuladen. Auf diese Weise wird eine neue, qualitativ hochwertige Atemluft produziert. Dabei wird weder der Sauerstoff erhöht, noch ionisiert oder Ozon noch körperfremde Substanzen zugeführt.

www.airnergy.de

FEUER
ERDE
WASSER
LUFT

Chlorophyll – etwa aus Gras-
Saft-Pulver – liefert eine Fülle
an basischen Mineralien.



Foto: Maria Kageaki

DIE AUTORIN

Ernährungs- und Gesundheitsspezialistin Maria Kageaki ist Mutter von fünf Kindern und leitet in Wangen am See eine Praxis für Gesundheit und Jugendlichkeit. Ihre Spezialbereiche sind Chlorophyll, Zahn- und Gelenksgesundheit sowie Ätherische Öle. Darüber hinaus ist Maria Kageaki zur Gesundheitsförderung in Firmen tätig und hat bereits hunderte Vorträge und Seminare gehalten. Durch ihren zehnjährigen Aufenthalt im japanischen Okinawa – der Insel der 100-Jährigen – hat sie vom fernöstlichen Lebensstil profitiert und konnte sich asiatisches Gesundheitswissen aneignen. Ihre Vortragsklassiker sind in mehreren DVDs nachzuhören. Ihr Wissen rund um den alkalischen Lebensstil veröffentlichte sie in dem Buch „Grassaft – Das grüne Lebenselixier“. Ihre Mission ist es, den Menschen praktikable Tipps zu vermitteln, um ihre Gesundheit in die eigenen Hände zu nehmen.

Die Ernährungs- und Gesundheitsspezialistin Maria Kageaki hat eine Reihe von Tipps zusammengestellt, mit deren Hilfe sich das Immunsystem wirksam ankurbeln lässt.

IMMUNSYSTEM STÄRKEN

In der Heizperiode sind überheizte Räume und viel zu trockene Luft eine Herausforderung. Die Schleimhäute trocknen aus und bieten Viren und Bakterien ein leichtes Spiel. Die natürliche Schutzbarriere verlangt nach regelmäßigem Stoßlüften und extra Luftfeuchtigkeit durch Wasserbehälter und Diffusoren, die mit ätherischen Ölen bestückt werden können, um so eine Verkeimung zu vermeiden.

LEICHTE SPEISEN, ENZYME UND MINERALSTOFFE

Da im Winter gerne schwere Speisen gegessen werden, wird schnell die Verdauung überlastet. Im Körper geht die Energie zuerst zur Verdauung. Wenn Immunabwehr und Kälte mehr Aufmerksamkeit fordern, dann ist der Trick gesund aus einem Erkältungsanflug herauszugehen, leicht zu essen. Stundenlange kalte Füße und ein Kratzen

im Hals wird verspürt – dann lieber eine leichte Gemüsemahlzeit und einen Ingwertee, als Pizza, Pasta. Damit können Erkältungen souverän umschifft werden.

Enzyme sind die begehrten Helferchen im Winter, die die Stoffwechselvorgänge unterstützen. Frische Ananas und Papaya oder lieber heimisch frisches Sauerkraut liefern diese Katalysatoren, die auch der Verdauung unter die Arme greifen.

Stress ist eine Herausforderung für das Immunsystem. Es gilt, die Ausschüttung von Cortisol und Adrenalin gleich von vornherein zu minimieren. Etwa durch eine verstärkte Mineralstoffaufnahme. Wenn der Körper bis auf Zellebene gut mit Nährstoffen versorgt wird, ist das emotionale Kostüm wesentlich stressresistenter. Magnesium, das Mineral das nicht nur bei Krämpfen für Entspannung sorgt, ist gerade auch in GrasSAFTkonzentrationen in hoher Konzentration zu finden. In der natürlichen Kombination mit essentiellen Aminosäuren liefert die Grüne Lichtkraft eine Fülle an basischen Mineralien und ist eine prima Überbrückung für die meist nährstoffarme-





Foto: depositphotos.com | DipakShelare

re Zeit des Jahres. Sie versorgt den Körper auf Zellebene mit den nötigen Mineralstoffen.

Die Basis eines gesunden Körpers ist ein ausgewogenes Säure-Basen-Gleichgewicht. Chlorophyllreiche Säfte stellen diese positive Basis mit ihrer Fülle an Mineralien und Spurenelementen, wie Kalzium, Magnesium, Kalium, Natrium, Mangan, Eisen oder Zink wieder her und liefern gesundes Futter für die Zellteilung.

CHLOROPHYLL FÜR MEHR ENERGIE

Viele Ernährungswissenschaftler sind davon überzeugt, dass Chlorophyll die Blutbildung stimuliert, die Zellatmung anregt und dem Körper hilft, hochwertiges Hämoglobin zu bilden. Schon seit der Entdeckung der chemischen Ähnlichkeit dieser beiden Stoffe vermuteten Wissenschaftler, dass der Körper Chlorophyll direkt für die

Bildung von Hämoglobin nutzen kann. Chlorophyll unterstützt die optimale Leistungsfähigkeit des Körpers, indem es viele Beschwerden nahezu magisch verschwinden lässt und eine gute Sauerstoffversorgung fördert.

Üppig mit Vitalstoffen versorgt, ist der Körper nicht nur mit einem starken Schutzschild gegen Stress und Erkältungen gewappnet, sondern die Stoffwechselvorgänge laufen reibungsloser, der Körper kann Säuren abpuffern und ausscheiden und man fühlt sich auch emotional auf der sonnigen Seite. Die Grassaftkonzentrate bringen gefühlsmäßig wieder Sonne und Leben in den Körper.

Sind die Körpersäfte ausgeglichen ist auch das Gemüt und der emotionale Zustand harmonisch. Wir sind sofort zu positiveren Gedanken fähig. Wenn ihr Körper auf Zellebene die Nährstoffe bekommt, die er braucht, reagiert er entspannt, und die zwischenmenschliche Kommunikation sowie die Zellkommunikation verlaufen reibungsloser. Wir fühlen uns ruhig und schöpfen neue Kraft. Der Stress lässt nach.

VITAMIN D GEGEN DEN WINTERBLUES

Damit der Winterblues umgangen werden kann, ist Vitamin D ein wichtiger Baustein. Oft, wenn der körpereigene Vitamin-D-Status Anfang des Jahres runter geht, melden sich depressive Verstimmungen. Jede Zelle im Körper hat einen Vitamin D Rezeptor. Bei Vitamin D Mangel befinden wir uns im Winterschlafmodus. Müdigkeit, Energielosigkeit, Immunschwäche kann oft schon mit dem Auffüllen von Vitamin D wesentlich verbessert werden.

Auch ätherische Öle wie Orange, Zitrone, Limette können mittels Diffuser Ihre Wohnräume mit dem Duft des sonnigen Südens bereichern.

Auch Zistrosentee ist in vielen Haushalten ein kleiner Immunsystem-Booster, in Abwechslung mit dem Ingwerwasser oder der heißen Zitrone.

Halsschmerzen werden seit Großmutterzeiten effektiv mit Salzwasser weggegurgelt.

Rückenmassagen mit nativem Olivenöl aus dem Reformhaus lassen sehr schnell erkennen, ob Erkältungen im Anflug sind, sprich ob die Nacken- oder die Lendenregion besonders kühl sind und die Durchblutung geschwächt ist. Hier darf gerne mit Massagehandschuhen die Gegend sanft durchwärmt werden. Besonders Kinder lieben die abendlichen Ölmassagen. **QC55Fxx**

BÄDERZEIT

Wohltuend

Sehr beliebt zum Durchwärmen in der kalten Jahreszeit sind Basenbäder. Durch sie lassen sich im Körper abgelagerte Säuren schichtweise Bad für Bad abbauen. Wenn sich angespannte Muskeln nach dem Schnee schaufeln oder Skifahren melden, bei Energielosigkeit oder auch emotionaler Anspanntheit – gönnen Sie sich ein Magnesiumsalzbad. Wie bereits vom Basenbad bekannt, sollte auch hier die Badedauer mindestens 30 Minuten betragen.

Ingwerfußbäder sind super, um die Füße wieder richtig durchzuwärmen. Von einer Ingwerknolle ein bis drei Zentimeter reiben, damit die Fasern aufbrechen und die ätherischen Öle frei werden und ins Fußbad geben.

FEUER
ERDE
WASSER
LUFT

Reichlich Milch der Stuten am St. Leonhards Hof
- für Fohlen und Stuten-
Ziegen-Produkte



Glückliche Schweine auf der Finsterwalder Weide

Chiemgauer Lein gedeiht prächtig in Mischkultur



TIPPS ZUR REGION

LEBENDIGES WASSER

- St. Georgsquelle, auch „Zeller Quelle“ genannt
Maierschwendt
83324 Ruppolding

STUTENMILCH und LEONHARDER

- St. Leonhards Hof
Untereggerhausen 2
83355 Grabenstätt
www.st-leonhardshof.de
Tag der offenen Tür: 20. Juni

REGIONALER GENUSS

- Naturkäserei St. Georg
Mühlfeld 9
83324 Ruppolding
- Simsseer Weidefleisch
Biergarten und Laden:
Finsterwalderstraße 1
83071 Stephanskirchen
www.simsseer-weidefleisch.de
- Restaurant Fischerei Minholz
Birkenallee 48
83233 Bernau a. Chiemsee
www.fischerei-minholz.de

Fortsetzung auf Seite 19



Lebendiges Wasser direkt aus der St. Georgsquelle



Seit dem 14. Jahrhundert mischen Nonnen auf Frauenwörth ihre Kräuter für würzigen Kloster-Likör



NACHHALTIGER CHIEMGAU

Nachhaltigkeit reicht vom Erhalt der Traditionen bis zum visionären Pioniergeist. Der Chiemgau ist ein Musterbeispiel dafür, wie eine Region seiner Natur treu bleibt und ökologische Zukunft lebt.

Quirliges Treiben herrscht am Tag der offenen Tür auf dem St. Leonhards Hof in Grabenstätt. Einheimische, Urlauber, Tagesausflügler und Pferdeliebhaber aus aller Welt sind gekommen, um auf dem rund 140 Tiere zählenden Gestüt mehr über die Leonharder Rasse zu erfahren.

ST. LEONHARDS HOF

In der Halle präsentieren sich unter Federführung von Cornelia Abfalter die prächtigen Tiere bei Quadrillen und anderen Dressurleistungen. Die Leonharder sind eine Kombinationszüchtung aus Haflinger, Welsh Cob und Pura Raza Espagnol. Groß und Klein sind begeistert von den gutwilligen, leistungsbereiten, gelehrigen und vielseitigen Freizeitpferden und verzückt von den Fohlen: Erst, wenn sich diese an ihrer Mutter-Milch satt getrunken haben, entstehen aus dem wertvollen Rest ökologische Milch-Käseprodukte in der Naturkäserei St. Georg und diese können natürlich auch die Besucher des Gestüts genießen.

NATURKÄSEREI ST. GEORG

Die bio-zertifizierten Stuten- und Ziegenmilchprodukte der Ruhpolder Naturkäserei sind neben den Stuten auch den Ziegen aus der Umgebung zu verdanken: Auf den Weiden des Bio-Bauernhofs von Franz und Susanne Bauer in Surberg grasen um die 100 Ziegen mit ihren Kitzen. Ziegen sind Feinschmecker, schätzen viele Kräuter, Heu und Stroh von eigenen Feldern, Zuckerrüben-Schnit-

zel und zur besseren Verdauung frische Äste von Bäumen. Zwei bis drei Liter Milch geben glückliche Geißen pro Tag und zuerst sind die Ziegenkinder dran, sich nach Herzenslust an der Milch zu laben. Die übrige frische Ziegenmilch geht in die rund 20 Kilometer entfernte Naturkäserei in Ruhpolding. Studien belegen, dass Stutenmilch, die lange Zeit nur Privilegierten zugänglich war, durch die in der Milch enthaltenen Immunglobuline wie ein natürliches Antibiotikum wirkt. Auch Ziegenmilch gilt in der Volksheilkunde schon immer als Helfer. Mittlerweile gehen Forscher davon aus, dass die Milch der gegen Krebs resistenten Ziegen auch die Widerstandsfähigkeit von menschlichen Zellen erhöhen und diese vor schädlichen Einflüssen schützen kann. So entsteht im Chiemgauer Ruhpolding mit den Stuten- und Ziegenmilch-Erzeugnissen ein einzigartiges Regionalprodukt biologischer Güte.

ST. GEORGSQUELLE

Ebenfalls in Ruhpolding entspringt eine Quelle ganz besonderer Kraft. Auf der Straße nach Maierschwendt weist ein unscheinbares Schild mit der Aufschrift „Zeller Quelle“ auf einen Schotterweg hin, der nach rund hundert Metern in einer Ausbuchtung endet. Hier ist ein Treffpunkt für Autofahrer, Fahrradfahrer und Wanderer, die allesamt ein gemeinsames Ziel haben: an der hier gefassten Quelle frisches, lebendiges Wasser zu zapfen. Die reine Tiefenquelle gilt offiziell als natürliches Mineralwasser mit extrem niedrigem Natrium- und Nitratgehalt. Außerdem ist sie besonders reich an natürlichem Quellsauerstoff. Um die Vorzüge dieser Quelle einem größeren Personenkreis zugänglich zu machen, nahmen sie die St.

GUT ZU WISSEN

Topographie und Ansprechpartner in der Region um den Chiemsee

Topographisch umfasst der Chiemgau die Region, die sich jeweils etwa 50 km in Nord-Süd- sowie in West-Ost-Richtung um den Chiemsee ausdehnt. Der Chiemgau umfasst Gebiete des Landkreises Traunstein und des Landkreises Rosenheim.

Über die östliche Seite des Chiemsees informiert www.chiemsee-chiemgau.info.

Für den westlichen Teil des Chiemsees finden sich Informationen unter www.chiemsee-alpenland.de.

Leonhardsbetriebe mit in ihr Sortiment auf. „St. Georgsquelle“ heißt seither das Ruhpolding Wasser in Hinblick auf die von der Quelle aus zu sehende Pfarrkirche und deren Schutzpatron, den Drachentöter. Wer einmal bei der Quelle sein Wasser abgezapft hat, wird auch bei jedem Schluck lebendigen Mineralwassers aus der Flasche wieder an diesen kraftvollen Ort zurückversetzt werden.

PERMAKULTUR UND DEMETER

Aus dem Chiemgau mitnehmen lässt sich auch die Idee der Permakultur, die Welt zum Garten umzubauen: Mit der Gestaltung von Hügelbeeten, die ganz ohne künstliche Bewässerung auskommen und reiche Ernte schenken, hat die ausgewiesene Expertin der Permakultur, Karin Frank, den Chiemgau geprägt – vom Dorfgarten Piesenhausen bis zum Freiluftsupermarkt in Frasdorf. Permakultur im Sinne der dauerhaften Kreislaufwirtschaft ist viel mehr als Landwirtschaft und Gartenbau, es ist ethische Lebensphilosophie. So wie es Karin Frank mit ihrem Tun anspricht, diese dahinter stehende Idee in die Welt zu tragen, so ist auch Johann Niedl ein zupackender Pionier: Aus dem Lein, der in Demeter-Qualität auf Chiemgauer Feldern angebaut wird, gewinnt der Überzeugungstäter in Aigling Omega 3-Öl höchster Güte – wöchentlich frisch in schonender erster Kaltpressung. Das Öl gibt es in Bio-Läden der Region, aber auch frei Haus geliefert.

WEIDEFLEISCH UND FISCHEREI

Symbiotische Landwirtschaft als konsequente Weiterentwicklung des ökologischen Landbaus, nach dem Konzept von Karl Ludwig Schweisfurth, ist das Credo, unter dem die Finsterwalders dem Wohlbefinden von Boden, Wasser, Pflanzen, Tieren und Menschen dienen: Schweine und Schafe, Rinder, Enten und Gänse werden auf ihren Koppeln miteinander gehalten, mal am Wald, mal auf der Wiese, mal auf der Weide oder dem Acker. Die Tiere ernuten ihr Futter überwiegend selbst. Das Ergebnis ist eine artenreiche Kulturlandschaft, gesunde Tiere und Lebensmittel mit bestem Geschmack.

Um die Sicherung des gesunden Fischbestands geht es der Chiemsee-Fischerei Minholz. Dieses Bewusstsein

für das Gleichgewicht der Natur wird seit mehr als 500 Jahren von Generation zu Generation weitergegeben und bestimmt den Arbeitsalltag der Fischer. In der Bernauer Fischerei lässt sich der heimische Fisch genießen und in Ferienwohnungen mit Blick auf den See nächtigen.

CHIEMSEEINSEL FRAUENWÖRTH

Beim Besuch des Chiemgaus muss auch ausreichend Zeit sein für den Chiemsee und seine Inseln. Zu jeder Jahreszeit ist der See eine Augenweide und Freude für Spaziergänger, Radler, Schwimmer und Wassersportler. Ganzjährig fahren auch die Schiffe zur Herren- und zur Fraueninsel. Das prunkvolle Märchenschloss von Ludwig II. auf Herrenchiemsee zieht wie ein Magnet Besucher aus aller Welt an. Die Insel Frauenwörth unterscheidet sich in ihrem Charakter völlig von der Herreninsel. Sie ist wesentlich kleiner und trotz ihrer dichten Besiedlung ein idyllisches und romantisches Kleinod. In dem im Jahr 782 gegründeten und ältesten fortbestehenden Frauenkloster Deutschlands verstehen sich die Nonnen auf Klosterlikör nach einem Geheimrezept aus dem 14. Jahrhundert. Der Chiemseer Kräuterlikör – ein bekömmlicher milder Magenbitter, der zum Genusserbe Bayerns zählt – wird nicht gebrannt, sondern entsteht in einem Auszugsverfahren, bei dem die Kräuter in Säcken in einem Alkohol-Wasser-Gemisch eingelegt werden.

Im Kloster finden regelmäßig inspirierende Mehrtages-Seminare statt, bei denen man auch im Kloster übernachten kann. Und seit 20 Jahren treffen sich lebenserfahrene Chiemgau-Bewohnerinnen jeden ersten Sonntag im Monat zum Erörtern von zeitgemäßen Ideen, Philosophien, Strategien und nachhaltigen Projekten, ein Beispiel für die lebendige Netzwerkarbeit der Region.

TRADITION UND VISION

Schätze während, sich auf Altbewährtes besinnend und ständig bestrebt, im Jetzt und Heute Nachhaltiges für kommende Generationen zu schaffen, so könnte man den Geist beschreiben, der im Chiemgau zu spüren ist. Wer in die schöne Region eintaucht, wird an jeder Ecke auf inspirierende Menschen und gute Ideen treffen. ① QC55Lxx

KOST & LOGIS

beim Bauer, beim Fischer, im Kloster

Für jeden Geschmack und für jeden Geldbeutel finden sich im Chiemgau Unterkünfte: Stylish nachhaltig nächtigt es sich in der Pension Berge in Aschau.

Nicht nur für Kinder ein Paradies ist der Biobauernhof Zacherlhof in Grassau. In Bernau hat die Ferienwohnung beim Fischer Minholz Seeblick. Meditativ und abgeschieden ist das Kloster Frauenwörth.

Einkaufen vom Bau

Prientaler Bergbauernladen, Aschau im Chiemgau www.prientaler-bergbauernladen.de/

Sachranger Dorfladen, Sachrang <http://www.der-sachranger.de/>



Seit dem 17. Jahrhundert sind die Fischrechte in der Familie Minholz



Johann Niedl bei der Begutachtung seines Lein, der Demeterqualität hat.

FEUER
ERDE
WASSER
LUFT

Fortsetzung von Seite 16

• CHIEMGAUER ÖLMÜHLE

Johann Niedl

Wiesenleite 11

83365 Nußdorf

www.chiemgauer-oelmuehle.de

TERMINE 2020

20. Juni:

Tag der offenen Tür am
St. Leonhards Hof in Grabenstätt

5. September:

Georgiritt in Ruhpolding

nach Vereinbarung:

- Permakultur-Führungen
mit Karin Frank:

www.permakultur-leben.de

- Hofladen-Radtouren am Waginger See mit Yvonne Loibl:
[www.waginger-see.de/](http://www.waginger-see.de/urlaubsplanung/aktivitaeten/radeln/hofladen-radtour)
[urlaubsplanung/aktivitaeten/](http://www.waginger-see.de/urlaubsplanung/aktivitaeten/radeln/hofladen-radtour)
[radeln/hofladen-radtour](http://www.waginger-see.de/urlaubsplanung/aktivitaeten/radeln/hofladen-radtour)

- von Bäuerinnen geführte Wanderungen www.bauern-land-und-bauersleut.de

CHIEMSEE UND INSELN

www.chiemsee-schiffahrt.de

www.frauenwoerth.de/seminarkalender

ÜBERNACHT

• PENSION BERGE

83229 Aschau

www.moormann-berge.de

• Zacherlhof, GRASSAU

www.zacherlhof.de

Fotos der Strecke:
St. Leonhards, Josefine Unterhauser, Andrea Tichy,
Thomas Kujat, Benny Winkler, Fischerei Minholz,
Chiemgauer Ölmühle, Permakultur Leben | Karin Frank



Permakultur ist das HerzentHEMA von Karin Frank, die weit über den Chiemgau hinaus für Ihre Projekte bekannt ist.



Kleine Reiterin am Tag der offenen Tür am St. Leonhards Hof

Symbiotische Landwirtschaft nach Schweisfurth

FEUER
ERDE
WASSER
LUFT

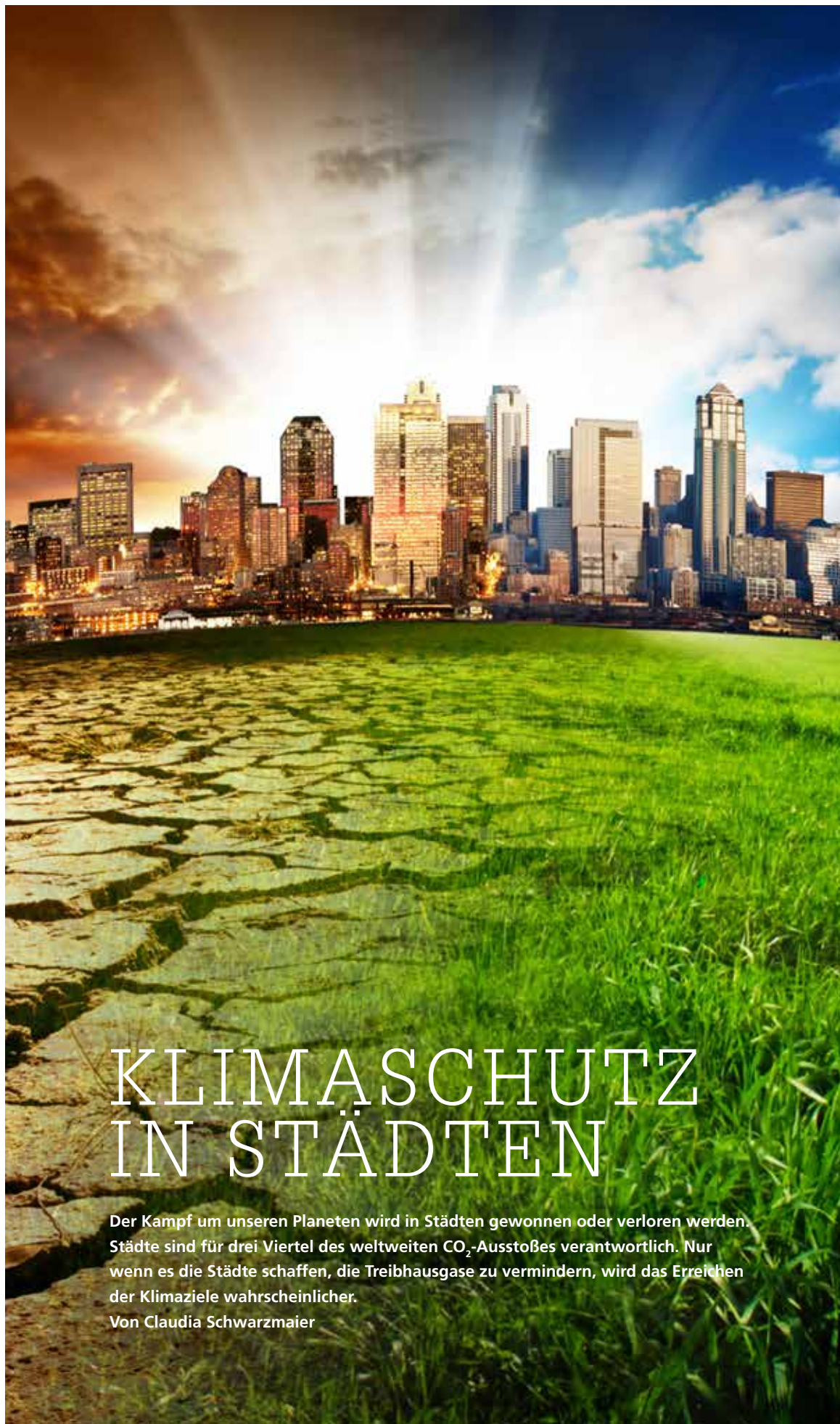
MACHBAR

Urbane Energiewende

Gemeinsam mit vielen Partnern wie Stadtwerken, Energieversorgern, Technologieanbietern und Wohnungsbaugesellschaften hat die Deutsche Energie Agentur (dena) im Projekt Urbane Energiewende einen strategischen und politischen Orientierungsrahmen für die urbane Energiewende in Deutschland entwickelt. Wichtig: Man muss die Stadt als Ganzes betrachten. Der städtische Raum ist ein komplexer Organismus, viele Faktoren wie Energiesysteme, Gebäude, Verkehr und Emissionen spielen zusammen. Ein Ergebnis des Projektes: Die Stadt der Zukunft ist eine vernetzte Stadt, damit ist sowohl die Vernetzung der Akteure als auch die technologische Vernetzung durch Digitalisierung gemeint. Der Abschlussbericht findet sich hier:

www.dena.de/newsroom/publikationsdetailansicht/pub/abschlussbericht-dena-projekt-urbane-energiewende/

In den nächsten Jahren wird sich zeigen, ob die Städte das Klima weiter anheizen, oder ob die Wende möglich ist.



KLIMASCHUTZ IN STÄDTEN

Der Kampf um unseren Planeten wird in Städten gewonnen oder verloren werden. Städte sind für drei Viertel des weltweiten CO₂-Ausstoßes verantwortlich. Nur wenn es die Städte schaffen, die Treibhausgase zu vermindern, wird das Erreichen der Klimaziele wahrscheinlicher.

Von Claudia Schwarzmaier

Foto: depositphotos.com | kwest

Derzeit leben 4,2 Milliarden Menschen in Städten, in 30 Jahren werden es 6,7 Milliarden sein. Wenn die Städte lebenswert bleiben wollen, müssen sie sich neu erfinden. Es muss den Städten gelingen, an vielen „Stellschrauben“ zu drehen, um sich einerseits den nicht mehr abwendbaren Folgen des Klimawandels anzupassen und andererseits massiv etwas gegen diesen Klimawandel zu tun. Hoffnungsvoll stimmt das Ergebnis einer neuen Studie der Koalition für Urbanen Wandel (CUT). An der Studie haben mehr als 50 Organisationen, darunter das Weltressourceninstitut (WIR) und das C40 Städtenetzwerk, mitgearbeitet.

Nach Ansicht von Sarah Colenbrander, Hauptautorin der CUT-Studie „...ist es durchaus möglich, mit bewährten Technologien und Praktiken die Emissionen aus städtischen Gebieten bis 2050 um 90 Prozent zu senken, allein mit den Technologien und Praktiken, die wir bereits haben.“

POSITIVE BEISPIELE

Und es gibt sie, die positiven Beispiele von Städten, die nicht nur den Klimanotstand ausrufen sondern schon konkrete Maßnahmen planen beziehungsweise umsetzen. Auch aus ganz pragmatische Gründen, denn es geht um mehr saubere Luft, weniger Verkehr, gesündere Bewohner, aber auch mehr Unabhängigkeit in der Energieversorgung und mehr Gestaltungsfreiheit. Ganz vorne mit dabei ist Kopenhagen. Die Stadt will die erste klimaneutrale Hauptstadt der Welt werden und das bereits im Jahr 2025. Seit mehr als zehn Jahren arbeitet man bereits daran, die Stadt grüner und CO₂ neutral zu machen. Ein Großteil der Energie für die Stadt kommt jetzt schon von Windkraftanlagen. Das Ziel ist aber, noch mehr Energie zu sparen. So sollen alle Häuser 20 Prozent weniger Energie verbrauchen oder noch besser, mit intelligenten Fassaden, die aus Solarpanelen bestehen, ihren eigenen Strom erzeugen. Der öffentliche Nahverkehr ist bereits vorbildlich und für den Radverkehr werden weitere Brücken und Schnellwege gebaut, während die Autos aus der Innenstadt verbannt werden sollen. Helsinki will dieses Ziel zwar erst im Jahr 2035 erreichen, aber auch hier hat man schon konkrete Vorstellungen. Da mehr als 50 Prozent der Emissionen durch das Heizen entstehen, setzt man auf den intensiven Einsatz von Wärmepumpen. Ein wichtiger Faktor ist dabei das Meerwasser aus dem Hafen, denn aus der geringen Temperatur des Wassers

macht die Wärmepumpe mit einem Teil Strom etwa vier Teile Wärme. Paris hat dagegen nicht nur den Autos den Kampf angesagt, sondern setzt auch auf eine „grüne Welle“ mit begrünten Dächern und Fassaden. Wien setzt auf „kluge Häuser“. Im neuen Stadtteil Seestadt Aspergen will man erproben, wie man Gebäude nicht nur energiearm baut und betreibt, sondern auch, wie die Gebäude selber Energie erzeugen und effizient verwalten können. Aber auch viele deutsche Städte schnüren ihre Klimapakete. Als erste deutsche Großstadt hat Heidelberg bereits 1992 ein kommunales Klimaschutzkonzept verabschiedet und trotz Wachstum sinken die CO₂-Emissionen kontinuierlich. Der aktuelle Klimaschutz-Aktionsplan betrifft alle Lebensbereiche, von Bauen und Wohnen, Ernährung und Konsum über die naturnahe Stadtgestaltung bis hin zur Mobilität. Hamburg will mit mehr als 400 Maßnahmen den CO₂-Ausstoß drastisch senken, unter anderem durch die massive Förderung des öffentlichen Nahverkehrs und einer kohlefreien Fernwärme. Die Liste ließe sich beliebig verlängern, denn rund 400 Städte weltweit wollen bis spätestens 2050 klimaneutral sein.

VERNETZEN UND VERBINDEN

Weltweit vernetzt sind jetzt schon mehr als 9.000 Städte und Gemeinden, die insgesamt 800 Millionen Menschen repräsentieren. Der „Globale Konvent der Bürgermeister für Klima und Energie“ („Global Covenant of Mayors for Climate & Energy“ – GCOM) ist die größte „Selbstverpflichtung zum Klimaschutz“ von Städten. Die Bürgermeisterinnen und Bürgermeister verpflichten sich freiwillig dazu, die Klima- und Energieziele ihres eigenen Staates zu übertreffen. Die nachhaltige Zukunft der deutschen Städte fördert das Bundesministerium für Bildung und Forschung mit dem Wettbewerb „Zukunftsstadt“ und ausgewählten Städten als Reallabore (siehe rechte Randspalte). Interessant ist auch ein Ergebnis des Projekts „Urbane Energiewende“ der Deutschen Energie Agentur (siehe linke Randspalte). Danach werden die Städte dann erfolgreich sein, wenn es ihnen gelingt, die Sektoren Strom, Wärme und Verkehr zu verbinden. Allerdings können es sich die Städte nicht leisten, Zeit zu verlieren. Denn Stadtentwicklungspläne für Transport, Infrastruktur, Energieversorgung und Gebäudeverwaltung, die heute angegangen werden, wirken noch Jahrzehnte nach. ① QCXXFxx

INNOVATIV Zukunftsstadt

Wie lässt sich nachhaltige Stadtentwicklung mit Ideen und Lösungen von Bürgerinnen und Bürgern praktisch gestalten? Darum geht es bei den Realaboren der acht Gewinnerstädte des Wettbewerbs Zukunftsstadt des Bundesministeriums für Bildung und Forschung. Unter den Gewinnerstädten sind Ulm, Dresden und Gelsenkirchen, die mit guten Ideen punkten. Ein wichtiges Ziel des Ministeriums: Wissenschaft, Verwaltung und Bevölkerung zusammen zu bringen. Neben den Informationen auf der Homepage des Ministeriums www.innovationsplattform-zukunftsstadt.de gibt es die sehr informative Website SynVer*Z – Synthese und Vernetzung Zukunftsstadt

www.nachhaltige-zukunftsstadt.de/.

Dort findet man viele interessante Projekte, stöbern lohnt sich.



Foto: Monika Wriha

DIE AUTORIN Claudia Schwarzmaier

fühlt sich seit ihrem Volkswirtschaftsstudium dem Thema Nachhaltigkeit verbunden.

Gletscher-Wasser, Wasser aus Artheser-Quellen sowie verwirbeltes Wasser beinhaltet Anteile der vierten Phase des Wassers.



Foto: Monika Frei-Herrmann

DIE BIOLOGISCHE BATTERIE



Mit der „vierten Phase des Wassers“ hat der amerikanische Professor Gerald Pollack sein Lebensthema gefunden. Die vierte Phase des Wassers ist gelartig und wirkt wie eine biologische Batterie. Durch sie lassen sich viele Phänomene von Wasser erklären.

KONFERENZ

Prof. Dr. Gerald Pollack als Schirmherr

Was Rang und Namen hat in der Wasserforschung trifft sich jährlich auf der Internationalen Wasserkonferenz. Erstmals tagten die Experten Ende Oktober 2019 auch in Deutschland – in Bad Soden/Taunus. Der Nestor der modernen Wasserforschung und Schirmherr der Konferenz, Prof. Dr. Gerald Pollack prägte mit seinem Lebenswerk die Konferenz und das Leitthema der Diskussionen: Die 4. Phase des Wassers. Unterstützt wird die Konferenz unter anderem von den St. Leonhards Quellen und der St. Leonhards Akademie.

Die Entdeckung der vierten Phase des Wassers ist revolutionär. Denn der Zustand des Wassers jenseits seiner flüssigen, gefrorenen und dampfenden Form hilft dabei, die Wirkungen therapeutischer Behandlungen nachzuvollziehen. Sonnenbaden, Saunen, Barfuß-Laufen, sich gesund ernähren und lebendiges Wasser trinken – all diese Maßnahmen führen dazu, dass sich im Körper die vierte Phase des Wassers vergrößert, die körpereigenen Batterien quasi aufgeladen werden (siehe Kasten).

MINUS- UND PLUSPOL

Denn die vierte Phase des Wassers ist aufgebaut wie eine Batterie: Die Zonen von „EZ-Wasser“ (vom amerikanischen „exclusion zone“, zu deutsch „Ausschlußzone“, abgekürzt „EZ“) und „Bulk-Wasser“ (dem übrigen Wasser außerhalb der EZ) sind unterschiedlich geladen und es entsteht damit ein Minuspol (EZ-Wasser) und ein Pluspol (Bulk-Wasser), zwischen denen Energie fließt. In der ato-

maren Struktur der Ausschlusszone bilden die negativ geladenen OH-Teilchen flache Schichten, die an Honigwaben erinnern. Daraus resultiert die höhere Dichte und der hohe Ordnungsgrad. In der EZ-Zone ist das Wasser höchst geordnet und das verleiht ihm Struktur.

Normalerweise tendieren die unterschiedlichen Ladungen dazu, sich zu vermischen und sich damit zu neutralisieren. Messungen zeigen, dass in der Ausschlusszone die Ladungstrennung stabil ist und sich die EZ durch bestimmte Einflüsse verändert – also dicker oder dünner wird. Die vierte Phase des Wassers könnte für die Gesundheit der Menschen eine wichtige Rolle spielen. Denn die EZ-Zone kann überall an hydrophilen (wasserliebenden) Grenzflächen gemessen werden. Derart hydrophile Grenzflächen befinden sich im menschlichen Körper etwa an den Zellwänden oder den Gefäßen. Das legt den Schluss nahe, dass die menschliche Energie von der Größe der hoch-strukturierten „Ausschlußzone“ beeinflusst wird.

„Wer weiß? Vielleicht wird EZ-Wasser die nächste Wunderdroge?“, so beschreibt Professor Pollack das Potenzial der vierten Phase des Wassers. ⓘ QC55Exx

DIE BIOLOGISCHEN BATTERIEN AUFLADEN

Der Mensch kann eine ganze Menge tun, um seine Körperbatterien aufzuladen: Sonnenbaden, Saunen, Barfuß-Laufen, sich gesund ernähren und lebendiges Wasser trinken.

Die Effekte von Licht und Wärme

Lichtenergie wirkt am stärksten auf die biologischen Batterien. Kein Wunder, dass die Menschen so gerne in die Sonne gehen. In der medizinischen Wissenschaft weiß man, dass Licht dabei helfen kann, Depressionen zu lindern und Schlafstörungen zu beseitigen. Auch Infrarot-Licht oder Wärme – eine andere Form von elektromagnetischer Energie – führt dazu, dass die Batterie aufgeladen wird. Schon lange werden Wärmebehandlungen oder Infrarot-Lampen zur Schmerzlinderung bei Arthritis, Muskelschmerzen oder Migräne eingesetzt. Seit Jahrtausenden haben die Menschen die Erfahrung gemacht, dass Wärme und Hitze gut tun. Erzielen Licht und Wärme ihren therapeutischen Effekt durch ihre Wirkung auf die vierte Phase des Wassers im Körper? Die Forschungsarbeiten von Professor Pollack legen das nahe.

Energiequelle Erden

Die Oberfläche der Erde ist negativ geladen. Diese Tatsache wird nach Beobachtung von Professor Pollack oft vergessen, obwohl sie schon lange bekannt ist. Deshalb bedeutet der Kontakt zum Boden den Kontakt zu einer enormen Quelle negativer Ladung. Intuitiv wissen Menschen, die gerne barfuß am Strand oder im Morgentau spazieren gehen, von den positiven Effekten des Erdens. Ein auch nach 800 Jahren noch bekannter Barfußgeher, der intuitiv das „Erden“ praktizierte, ist übrigens der heilige

Franz von Assisi. Er faszinierte seine Mitmenschen durch besondere Spiritualität und durch sein Einssein mit der Natur. Durch seine Forschungen will Professor Pollack das Erden von seinem esoterischen Ruf befreien und den Wert dieser Gesundheitsmaßnahme durch physikalische Prinzipien untermauern.

Antioxidantien: Schutz der Körperbatterien

Die Wirkung von Antioxidantien lässt sich ebenfalls durch ein Wachstum der vierten Phase des Wassers erklären. Negativ geladenes Wasser füllt die Körperzellen. Diese negative Ladung aufrecht zu erhalten ist essentiell für ihre Funktion. Doch freie Radikale vermindern die negative Ladung in den Zellen, in dem sie Elektronen klauen und an sich binden. Indem sie den Elektronenklau durch die Bereitstellung negativ geladener Teilchen bekämpfen, können Antioxidantien die negative Ladung aufrecht erhalten und die Körperbatterien aufladen. Ursprüngliches Quellwasser, das noch einen hohen Ordnungsgrad besitzt, ist ein so einfaches wie wirkungsvolles Antioxidanz.

Der Wassertyp spielt eine Rolle

Mit der vierten Phase des Wassers existieren eine Reihe von Erklärungen dafür, warum sich einige Wässer in Bezug auf Gesundheitseffekte von anderen Wässern unterscheiden. Gletscher-Wasser, Wasser aus Arteser-Quellen sowie verwirbeltes Wasser beinhaltet Anteile der vierten Phase des Wassers. „Wasser ist nicht nur H₂O“ schreibt Professor Pollack. Damit schließt sich der Kreis zu Viktor Schauberger, der mit anderen Worten das ausgedrückt hat, was Pollack nun wissenschaftlich belegt.



BUCHTIPP

Lebendiges Wasser – Energie- quell des Körpers

Andrea Tichy

Klar – Wasser ist unser Lebensmittel Nummer eins. Aber die Erkenntnisse der modernen Wasserforschung deuten darauf hin: Wasser ist viel mehr, „lebendiges Wasser“ könnte sogar ein universelles Heilmittel sein. Fest steht schon heute: Das richtige Wasser vermag viel Positives für den Menschen zu bewirken. Lebendiges Wasser hilft, die Körper-Batterien wieder aufzuladen und kann heilsame Prozesse in Gang setzen.

Bereits mit ihrem ersten Wasserbuch „Lebendiges Wasser – Quell der Gesundheit“ hat Andrea Tichy die wunderbaren Effekte von lebendigem Wasser für unser Wohlbefinden beschrieben. Lange war das Buch vergriffen, mit der Neuauflage hat Andrea Tichy das Buch erweitert und unter dem Titel „Lebendiges Wasser – Energiequell des Körpers“ neu herausgebracht.

Quell Edition,
200 Seiten
ISBN 978-3-9815402-3-9
Preis: 19,90 Euro

FEUER
ERDE
WASSER
LUFT

ZU SICH KOMMEN

Herausfordernde Zeiten und Anforderungen von allen Seiten lassen uns bisweilen aus der Spur geraten. Umso wichtiger ist eine regelmäßige Kurs-Korrektur im Urlaub oder in kleinen Auszeiten. So kann die Regeneration am individuell richtigen Kraftort helfen, wieder bei sich selbst anzukommen. Von Martina Guthmann.



Foto: xxxx

Der Mondsee: Nur einer von vielen Kraftorten, die sich dafür eignen, wieder zu sich selbst zu kommen.

BALANCE FINDEN

**Wainando Meditation und Sinn Reisen
findet für jeden Menschen
seine individuelle Kraftquelle**

„Menschen nicht nur auf ihrer Reise in den Urlaub, sondern auf ihrem Weg in ihr eigenes Inneres, zu mehr Freiheit und Glück begleiten“, so beschreiben die Schwestern Bernita und Michaela Müller ihr Konzept von Wainando, Sinn- und Meditationsreisen. „Wai“ bedeutet auf Maori fließendes Gewässer und symbolisiert das Reisen, „Ananda“ steht im Sanskrit für Freude und Glückseligkeit, somit ist bei Wainando das Ziel der Reise der Weg zu sich selbst. Wie dieser Weg aussieht, das findet Wainando für jeden Urlaubsrat-Suchenden heraus. Ob Schweige-Retreat oder Austausch mit Gleichgesinnten, ob Dunkel- oder Licht-Seminar, ob Reisen in warme, kalte, nahe oder ferne Gefilde – alle Kraft-Ziele und Reisetemen sind handverlesen und erprobt. Im Fokus steht die individuelle Beratung durch die reiseerfahrenen und therapeutisch versierten Schwestern. So findet sich für jeden die individuell maßgeschneiderte Lösung, um auf Reisen wieder bei sich anzukommen

www.wainando.de

QC55Exx

Wainando Sinn & Meditation Reisen hilft Menschen, für die Auszeit das individuell Richtige zu finden.

UNTERTAUCHEN

Auch zwischen Starnberger und Ammersee kann man ganz stille Naturmomente erleben



Foto: René Antonoff

DIE AUTORIN

Martina Guthmann ist die Reiseexpertin von Quell und überrascht immer wieder durch ungewöhnliche Reisetipps in Sachen Nachhaltigkeit.

Für stille Zufluchtsorte, neudeutsch „Hideaways“ – muss man weder um die ganze Welt fliegen noch teure Luxushotels aufsuchen. Stille Zufluchtsorte finden sich überall, auch vor den Toren der deutschen Großstädte. Nicht ohne Grund gilt die Region zwischen Starnberger- und Ammer-See als beliebtes Naherholungsziel und als Magnet für Touristen aus aller Welt. Die Seen des Fünfseenlands haben alle ihren eigenen Charakter. Und egal, ob im, auf oder ums Wasser herum, können sie zu jeder Jahreszeit Kraft und innere Ruhe geben. Dabei lohnt es sich ganz besonders, früh aufzustehen um die erwachende Natur an einem der vielen Stege zu genießen oder abends den Sternenhimmel abwarten zu können, wenn die Tagesausflügler schon wieder weg sind. Dann gehört der See den Tieren und vielleicht ein paar Einheimischen. Dann ergibt sich die Möglichkeit, mit dem Fischer rauszufahren, am Steg zu meditieren oder der tiefstehenden Sonne im glitzernden Wasser entgegen

zu schwimmen. Im wahrsten Sinne untertauchen – das ist beim Tauchlehrgang möglich – ganz ohne in die weite Ferne schweifen zu müssen. Schnell erlernt ist der Umgang mit dem Stand Up Board; so kann man als sein eigener Kapitän über den stillen See gleiten, gerade dann, wenn die Ausflugsdampfer noch im Hafen ruhen oder seine Entspannung bei Yoga auf dem Board finden. Rund um die Seen gibt es für jeden Geldbeutel zahlreiche Übernachtungsmöglichkeiten und auch Seesaunen mit direktem Seezugang. Einzutauchen – nicht nur ins klare Seewasser, sondern auch in hochkarätige inspirierende Filme, die den Blick für das Wichtige im Leben schärfen – das ist beim alljährlichen FünfseenFilmfestival möglich. So hilft auch kurzes Untertauchen im Alltag, um wieder gestärkt aufzutauchen.

www.starnbergammersee.de

📞 QC55Exx

Gerade Morgen- und Abendstunden bieten stille Momente in der Natur.



Fotos: Martina Guthmann

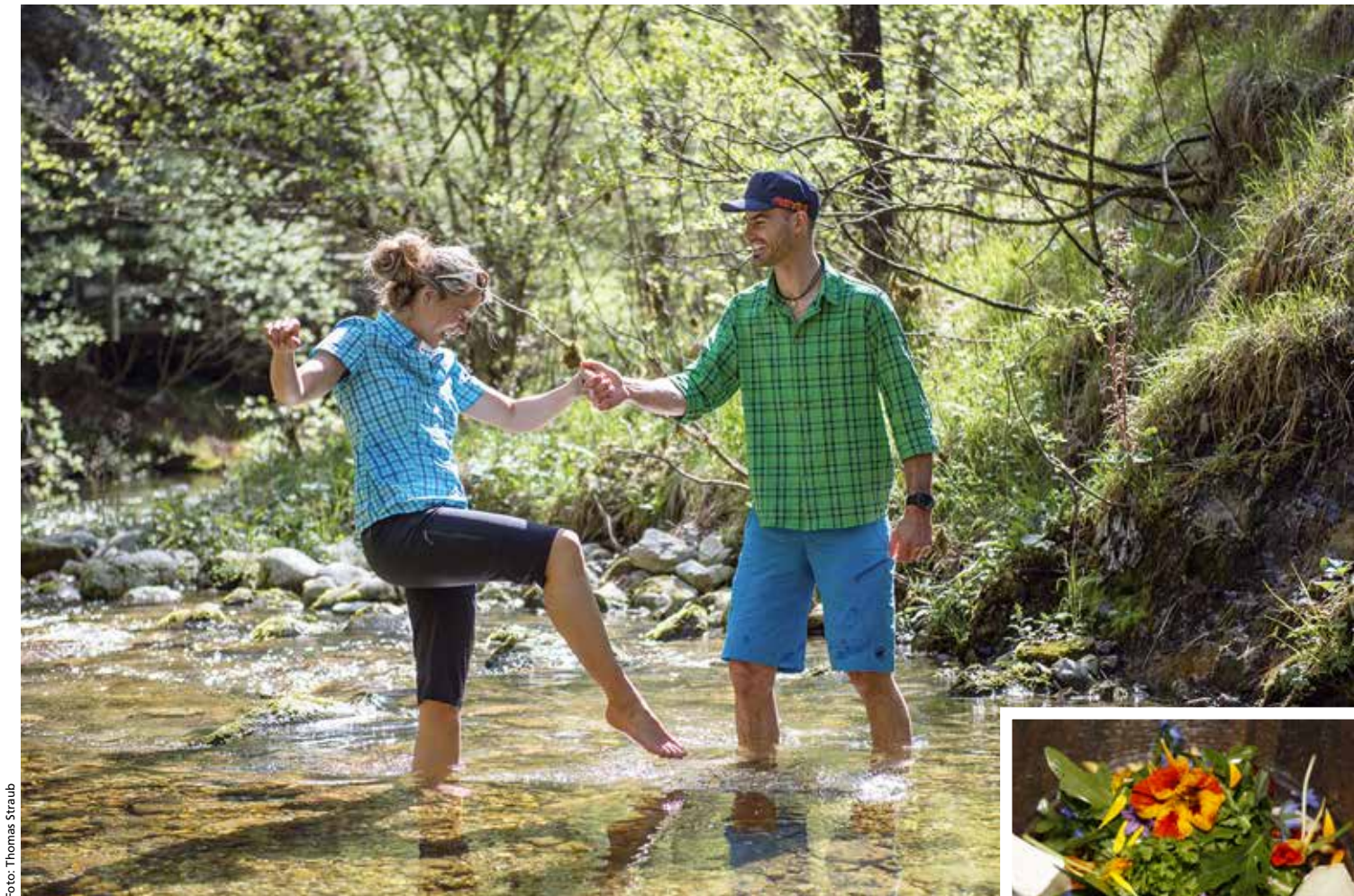


Foto: Thomas Straub



Fotos: ET-Night

Mit allen Sinnen bewusst genießen – das hilft Körper und Seele, wieder bei sich anzukommen.

SICH GUTES GÖNNEN

Das Mauthäusl in der Weißbachschlucht ist ein Refugium von lebendigem Wasser und ionisierter Luft

Die Weißbachschlucht an der oberbayerischen Queralpenstraße gehört zu den Orten, wo nicht nur die Wasserqualität stimmt. Der sprudelnde Gebirgsbach mit seinem mal schmalen, mal breiteren Flussbett und seinen sprühenden Wasserfällen benetzen die Haut und bereichern die Luft mit ungewöhnlich vielen negativ geladenen Ionen, bis zu 30 Mal mehr als in der Großstadt. Wer gerne länger als nur für einen Tagesausflug verweilt, der hat dafür eine ideale Unterkunft direkt an diesem besonderen Kraftort: das Landhotel Mauthäusl der Familie Abfalter. Es ist kein Zufall, dass der Seniorchef der St. Leonhards Quellen, der den Wert guter Wasserqualität über alles schätzt, die Einkehr an der Schlucht für sich entdeckt, erstanden, renoviert und zu einem kleinen Wohlfühlrefugium erweitert hat. Im Spa-Bereich des Hauses kann man nicht nur Dampfbad, Sauna, Salz-Öl-Massage und Heilströmbehandlung genießen, sondern auch – bislang einzigartig – ein Wannenbad in

der St. Leonhardsquelle nehmen. Sich selbst wieder spüren und auf seine Sinne verlassen können – das Mauthäusl an der Weißbachschlucht ist ein Ort, an dem es gelingt, wieder bei sich selbst anzukommen und das natürliche Leben wieder schätzen zu lernen. Nicht nur die Antioxidantien der Weißbachfälle sind für das Wohlbefinden sehr förderlich, auch das lebendige Wasser, das zur köstlichen Vitalküche und anderen feinen Tropfen gereicht wird, wenn sich nach Naturerlebnissen der gesunde Hunger einstellt und nach den Wohlfühlbehandlungen der gesunde Schlaf. Sich derart Gutes zu gönnen, hilft dabei, Stress abzubauen. Und das ist nicht nur gefühlt, sondern binnen 30 Sekunden per Spektralphotometrie nachweisbar.

www.hotel-mauthaeusl.de

QC55Exx

ABSTAND VOM MAINSTREAM NEHMEN

Unbekanntere Wege und Hütten des Deutschen Alpenvereins bieten Ruhe, um zu sich zu kommen.

Um den Alltag hinter sich zurücklassen zu können, hilft oft ein Perspektivwechsel. Der Aufenthalt im Gebirge eignet sich, um über den Dingen zu stehen und seinen Horizont im wahrsten Sinne zu erweitern, zunächst unerreichbar scheinende Gipfel zu erreichen, sich klarer über Ziele zu werden. Weil sich immer mehr Menschen nach all dem sehnen, kann es während der Hauptsaison oder an Wochenenden aber auch mal eng auf beliebten Wegen und Berghütten werden. Wer sich von den großen, bekannten Berggipfeln und Modetouren fernhält, kann immer noch Wege finden, die Bergwelt in aller Ruhe zu genießen. 24 Hütten, abseits des Mainstreams zwischen Berchtesgadener und Zillertaler Alpen, hat der Deutsche Alpenverein für Ruhesuchende zusammengestellt. Sämtliche Hütten des Vereins stehen allen Menschen im Gebirge offen, als

Schutzraum, zur Einkehr oder Übernachtung. Und auch zu den beliebten und abgetretenen Weitwanderwegen von Hütte zu Hütte kann der Alpenverein Empfehlungen zu weniger bekannte Alternativen nennen, für die es auch keine Hochgebirgs- oder Kletterausrüstung braucht. Nach erreichten Gipfeln und inspiriert von immer neuen Ausblicken, ist es von zusätzlicher Symbolkraft, am Ende einer mehrtägigen Wanderung nicht wieder an den Ausgangspunkt der Wanderung zurückzukehren. Dann bietet die Deutsche Bahn eine charmante Lösung, um den Heimweg anzutreten, ohne seinen Weg wieder zurückgehen zu müssen.

**[www.alpenverein.de/huetten-wege-touren/
platz-fuer-alle-ruhige-huetten_aid_16004.html](http://www.alpenverein.de/huetten-wege-touren/platz-fuer-alle-ruhige-huetten_aid_16004.html)**

① QC55Exx

Die Sorgen des Alltags im Tal lassen: Auf dem Berg eröffnen sich neue Horizonte.



Fotos: DAN/Wolfgang Ehn



Das Fasten eignet sich, um sich wieder auf das Wesentliche fokussieren zu können

AUFS WESENTLICHE ACHTEN

Fasten und Wandern an der Nordsee ist die ideale Kombination, um mit sich ins Reine zu kommen

Das Fasten stimuliert sämtliche Zellen quasi zum Großreinemachen und in diesem zellulären Prozess sehen Forscher die wichtigsten Erklärungen für die gesundheitsfördernde Wirkung des Nahrungsverzichts – und das gilt für die geistige und seelische Ebene genauso wie für die körperliche. Instinktiv hat der Mensch wohl schon immer gewusst, wie kraftvoll der Verzicht auf Essen sein kann: das periodische Hungern zieht sich durch alle Religionen, Medizinformen, Kulturen und Naturvölker: Schamanen hoffen auf magische Kräfte, Krieger auf innere Stärke, Sokrates hungerte für geistige Effizienz, und schon Paracelsus beschrieb den „inneren Arzt“, der beim Fasten aktiv wird.

Der Körper braucht freilich erstmal etwas Zeit, um sich von innen her zu ernähren. Nach kurzer Umstellung beteiligen sich dann Fettmoleküle, die Ketonen, an der Energieversorgung von Hirn oder Herz, und – das ist das Faszinierende – führen nachweislich sogar dazu, dass sich Gehirnzellen neu bilden. Damit ist das Fasten auch ein

wahrer Jungbrunnen für unser Denkgorgan und hilft dabei, wieder klarer zu sehen, zu denken, zu sein.

Weil aller Fasten-Anfang – auch mental – schwer ist, fällt es vielen Menschen nicht ganz leicht, das Fasten im Alltag einzubauen. Daher werden betreute Fastenurlaube in Gruppen immer beliebter. Gemeinsam durchhalten – das ist in der Volkshochschule, in Privatkliniken oder in Klöstern möglich.

Bei körperlicher Aktivität – zum Beispiel beim Fasten-Wandern – werden neben dem Körper auch der Geist durch die Aktivität sogar noch belebter. Je schöner die Umgebung, je reizvoller das Klima, wie an der Nordsee, umso bereichernder wird die Fastenzeit und gibt die Energie dazu, zurück im Alltag wieder den Fokus auf das wirklich Wichtige im Leben zu legen.

www.nordsee-fasten-auszeit.de;

www.fasten-sylt.de

❶ QC55Exx

NORDSEE

Reizklima

Spätestens am dritten Tag an der See verwandelt sich Erschöpfung in frische Energie und Tatendrang. Hat sich der Körper an das Reizklima gewöhnt, wirkt es als ganzheitliche Therapie, aktiviert die Selbstheilungskräfte, bringt das Immunsystem in Schwung und sogar der Grundumsatz an Kalorien erhöht sich. Letztendlich sind es die Glückshormone, die auch noch lange nach dem Urlaub an der See wirken.

STEP BY STEP

Schritt für Schritt erklärt: Selber gut und schnell zu kochen ist keine Hexerei.



Foto: Sonja Herrmann

DIE AUTORIN

**Monika
Frei-Herrmann**

Kochen und Genießen gehört zu den großen Leidenschaften der Quell-Gestalterin und Fotografin. In einem handgeschriebenen Kochbuch sammelte sie Rezepte aus ihrem Familien- und Freundeskreis. Diese Rezepte hat sie nun nachgekocht und Schritt für Schritt mit dem iPhone fotografiert. Es sind 100 geworden, von traditionellen Rezepten bis hin zu aktuellen Trends.



Fotos: Monika Frei-Herrmann

REZEPTE | GEFLÜGEL ZITRONEN-HÄHNCHEN

Gelingt immer | Rezept für 6 Personen

Das Zitronen-Hähnchen ist eines meiner ältesten Rezepte – also ein Klassiker –, gelernt in der Frauenfachschule und dann dem Zeitgeist angepasst. Früher im Römertopf, heute in Alufolie. Es ist sehr beliebt bei meinen Gästen, einfach in der Zubereitung und gelingt immer. Die Mengen lassen sich gut an die Anzahl der Gäste anpassen. Drei kleine Hähnchen für sechs Personen (wie hier beschrieben), zwei große Hähnchen für vier Personen (zwei Drittel der Zutaten), ein großes Hähnchen für zwei Personen (die Hälfte der Zutaten).

Zutaten: 3 kleine Hähnchen | 150 g Butter | 4 Zitronen | 2 Zwiebeln | 3 EL Honig | 3 EL körnigen Senf | Pfeffer | Salz | Alufolie

Zeit: Vorbereitung: 20 Minuten | Braten: 70 Minuten | Grillen: 20 Minuten
gesamte Zubereitungszeit: rund 2 Stunden.

❶ QC55Exx

ANLEITUNG

1.



Drei frische Hähnchen unter fließendem kalten Wasser innen und außen gut waschen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

2.



Die Hähnchen abtrocknen. Innen salzen und pfeffern.

3.



Drei Zitronen auspressen. Die vierte Zitrone in dünne Scheiben schneiden.

4.



Zwei Zwiebeln in sehr feine Würfelchen schneiden.

5.



Die Butter in einem kleinen Topf schmelzen lassen. Dann die feingehackten Zwiebelwürfel zugeben, anbraten und wenden. Dann den Honig zugeben und umrühren.

6.



Den körnigen Senf und anschließend den Zitronensaft in die Butter geben, umrühren und den Topf vom Herd nehmen.

7.



Eine Auflaufform mit einer Bahn Alufolie längs und einer quer auslegen. Den Boden mit Salz und Pfeffer bestreuen. Die drei Hähnchen auf die Folie legen und mit den Zitronenscheiben füllen.

8.



Die Hähnchen gleichmäßig mit der Buttermischung beträufeln bis die ganze Hähnchenhaut bedeckt ist. Mit Salz und Pfeffer bestreuen.

9.



Zuerst die eine Bahn der Alufolie über die Hähnchen klappen und schließen, dann die andere Bahn. Die Folie sollte komplett geschlossen sein.

10.



Die Auflaufform mit den Hähnchen in den vorgeheizten Backofen schieben. 70 Minuten bei 180 Grad Umluft backen.

11.



Nach 70 Minuten Backzeit die Folie öffnen. Damit die Hähnchen Farbe bekommen werden sie offen bei 150 Grad Oberhitze um weitere 20 Minuten im Ofen gegrillt.

12.



Die Alufolie vorsichtig unter den Hähnchen herausziehen. Hähnchen im Braten-Zitronensaft servieren. Als Beilage passt Reis und ein gemischter Salat.



BUCH-TIPP

Monika Frei-Herrmann
Mein kulinarisches Erbe

Traditionelle Rezepte –
Schritt für Schritt
fotografiert

Quell Edition 2018
ISBN 978-3-9819936-0-8
176 Seiten, 19,90 Euro

Bestellen:
T 02236 - 949 11 30
oder direkt in unserem
quell-shop.de
① QC49E02

SCHÖNE HAARE MIT QUELL

So wenig wie möglich und das Wenige von bester Qualität lautet unsere Devise bei der Auswahl von Haarpflege-Produkten. Jedes der hier vorgestellten Produkte ist von der Quell-Redaktion seit vielen Jahren erprobt.

QUELL-SHOP Was uns antreibt

Seit mehr als zehn Jahren bieten wir unseren Leserinnen und Lesern den Service, Produkte, die wir in unseren Publikationen beschreiben, auch direkt bei uns kaufen zu können. Mittlerweile hat der Quell-Shop viele Stammkunden gefunden.

Bei der Auswahl unseres Sortiments richten wir uns nach den Kriterien der Nachhaltigkeit: Sind die Produkte frei von bedenklichen Inhaltsstoffen? Werden sie unter sozialverträglichen Bedingungen gefertigt? Bringen sie einen echten Nutzen?

Es lohnt sich, regelmäßig im Quell Shop vorbeizuschauen.

www.quell-shop.de
oder T 02236-9491130



Foto: xxx

PFLANZENHAARFARBEN

Von farblosem Henna bis zu Tiefschwarz reicht das Farb-Spektrum der Haarfarben von Ayluna. Die Pflanzenhaarfarben respektieren die innere Struktur des Haares. Sie umschließen jedes einzelne Haar mit einer schimmernden Lasur ausgewählter Bio-Pflanzenauszüge. Durch dieses Zusammenspiel mit der natürlichen Ausgangshaarfarbe entstehen ausdrucksvolle, lebendige Farbtöne, Glanz und Volumen – schonend und lang anhaltend. 100 Prozent bio, vegan und halal. Frei von Duft- und Konservierungsstoffen, Ammoniak oder Peroxiden. Jede Packung enthält 100 g Pflanzenhaarfarben-Pulver (ausreichend für eine Anwendung bei schulterlangem Haar), ein Paar Handschuhe, eine Abdeckhaube, eine ausführliche Anleitung. Die Preise: Je 8,95 Euro. **QC55S01**

SHAMPOOS UND HAARPFLEGEPRODUKTE

Für die Haarwäsche empfiehlt sich Naturmolke-Shampoo aus Ziegenmolke. Die Inhaltsstoffe der Ziegenmilch entsprechen dem natürlichen Säureschutzmantel unserer Haut. Von Sanoll:- Naturmolke Shampoo für jedes Haar, Joghurt-Molke für trockenes Haar; Brennnessel-Molke für fettiges Haar
vegane Alternative: Hanf-Shampoo | 200 ml | Preis: je 10,80 €.
Haarspitzen-Tagescreme für Glanz | 100 ml | Preis: 17,90 €.
Pflegespray Buttermilch-Malve macht Haare leichter kämmbar | 150 ml | Preis: 15 €.

QC55S02



Fotos: Ralf Perey



PINSEL ZUM FÄRBN

Der Haarfärbepinsel mit Wildschweinborsten hilft dabei, die Haarfarbe besonders homogen auf die Haare zu applizieren. Dadurch lassen sich bis zu 30 Prozent an Färbe-Mittel einsparen. **QC55S03**

„Da wir den Körper nicht verändern können, verändern wir seine Atemluft.“



Die hohe Ordnung der Atmosphäre wiederherstellen

Die kleinen Waldluftgeneratoren von Airnergy sind für gesundheitsbewusste Menschen, Familien und Unternehmen konzipiert, die ihre eigene Gesundheit oder die der Mitarbeiter auch in die eigene Hand nehmen wollen.

Der **Airnergy-Vitalisator*** optimiert den Wirkungsgrad der Atemluft in geschlossenen Räumen und bringt die belebende Energie, wie wir diese bisher nur aus dem Wald und vom Waldbaden kennen, so nun auch nach Hause oder auf die Arbeit. Atmet man diese frisch aufbereitete Luft-Atmosphäre regelmäßig und für etwa 21 Minuten täglich ein können körpereigene Selbstheilungskräfte und Reparaturprozesse auf körperverträgliche Weise aktiviert sowie wieder gestärkt werden. Von innen sowie außen... [Hier und da...](#)

Dies geschieht mittels eines innovativen, sowie erschwinglichen Hausgerätes, welches nach dem Vorbild der Natur arbeitet, indem es entscheidende Prozesse der Fotosynthese technologisch nachstellt und so verfügbar macht.

Was wissen wir über die Luft, die wir atmen?

Erfahren Sie mehr über die Luft, von der sie täglich rund 10.000 Liter mit rund 20.000 Atemzügen aufnehmen, allerdings 75% davon unverwertet ausatmen.

Lesen Sie dazu die Informationsbroschüre „Der kleine Atmos“. Darin wird auf leicht verständliche Weise und im Detail darauf eingegangen, was wir unentwegt atmen und was uns vom ersten bis zum letzten Atemzug am Leben hält.

Wir wünschen Ihnen das Vertrauen, etwas auszuprobieren, das Ihr Körper schon ewig kennt. Denn die Kräfte der Natur sind wunderbar, aber man erinnert sich erst wieder daran, wenn man sie neu erlebt.

Neugier hält lebendig...

* dabei wird weder der Sauerstoff erhöht, noch ionisiert, Ozon oder sonstige körperfremde Substanz zugeführt! Die Wirkung, auch bei organischen und funktionellen Störungen, ist allein aus der biologischen Bedeutung der körpereigenen Fähigkeit zur Verwertung der Atemluft zu erklären.

AIRNERGY • Wehrstr. 24-26 • D-53773 Hennef • Fon: +49 (0) 2242 9330-0 • Fax: +49 (0) 2242 9330-30 • E-Mail: info@airnergy.com • Web: www.airnergy.de

Infobroschüre: „Der kleine Atmos“

Kostenloser Download: www.LebendigeLuft.de



Oder rufen Sie uns gerne an: **02242-93300**

AIRNERGY+
ENERGIE VON INNEN

KANN PLASTIK KRANK MACHEN?

Es fehlen klare Antworten, denn der wissenschaftliche Kenntnisstand ist noch gering.

Fest steht jedoch: Mikroplastik hat mittlerweile seinen Weg bis in die entlegensten Gebiete der Erde gefunden. Von Dr. Renate Pusch-Beier.



DIE AUTORIN

Dr. Renate Pusch-Beier studierte Biochemie an der Uni Tübingen und promovierte zum Dr.rer.nat. in München. Es folgte ein Inlandsstipendiat bei der Max-Planck-Gesellschaft. Danach verlegte sie ihren Wohnsitz ins Allgäu. Sie übernahm Lehraufträge an den FHs Kempten und Augsburg, sowie an der MTA- und Technikerschule in Kempten.

Frau Dr. Pusch-Beier hielt Vorträge zu den Themen Gentechnologie und Nanotechnologie in Lebensmitteln, Pestizide und ihre Auswirkungen, Schadstoffe in der Landwirtschaft, in Lebensmitteln und Lebensmittelverpackungen, Plastik- und Mikroplastik in der Umwelt an verschiedenen Erwachsenenbildungs-Einrichtungen und Schulen und im Rahmen von Veranstaltungen der Interessengemeinschaft für gesunde Lebensmittel. www.ig-fuer.de

Polyethylen (PE) und Polypropylen (PP) sind die meist verwendeten Kunststoffe: Weltweit werden pro Jahr 400 Millionen Tonnen Plastik hergestellt, darunter 50 Millionen Tonnen Polyethylenterephthalat (PET), das vor allem in Kunststoffflaschen aber auch in Verpackungen steckt. In Deutschland werden nur 16 Prozent des Plastikmülls wiederverwertet (recycelt). Die Hälfte des produzierten Plastiks wird weggeworfen und landet somit in der Umwelt, in Flüssen und im Meer mit inzwischen unübersehbaren Folgen. Denn die Kläranlagen in Deutschland können Mikroplastik nur zum Teil herausfiltern. Klärschlamm gelangt auf die Äcker und damit kommt Mikroplastik in die Nahrungskette.

Der Abbau der Kunststoffe führt unter dem Einfluss von Wind und Sonne über Jahrzehnte (Plastiktüte 10 - 20 Jahre) bis Jahrhunderte (PET-Flasche 450 Jahre) zur Bildung von Mikroplastik mit Partikelgrößen von 0,1 - 5000 Mikrometer, wie die europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit EFSA Mikroplastik definiert.

PLASTIK IST ÜBERALL

Allein in Deutschland gelangen 340 000 Tonnen Mikroplastik (0,5 Prozent des Plastikmülls) pro Jahr in die Umwelt und werden durch Wasser und Wind verbreitet. Plastik ist überall – in der Luft, im Wasser (Flüsse, Seen, Meer), im Boden. Auch in frischem Schnee der Schweizer Alpen und der Arktis wurden erstaunlich hohe Konzentrationen an Mikroplastik nachgewiesen. Wahrscheinlich gelangen sie über die Luft dorthin.

Mit 33 Prozent Anteil an der Mikroplastik-Verbreitung ist der KFZ-Verkehr (Reifen- und Straßen-Abrieb) der

größte Lieferant. Weitere Verursacher sind Industriebetriebe, Baustellen, Sport- und Spielplätze (Schuhsohlen), Faserabrieb beim Waschen von Textilien, Einsatz von Wäschetrocknern, Gebrauch von Kunststoffverpackungen, Kosmetika, Pflegeprodukten, Reinigungsmitteln und Medikamenten.

AUSWIRKUNGEN AUF DIE GESUNDHEIT

Die Kunststoffpartikel können Chemikalien oder Krankheitserreger binden, zum Beispiel Silicone, Epoxidharze (Dosendichtungen), Weichmacher (Bisphenol A, Phtalate), endokrin aktive Substanzen, UV-Absorber, optische Aufheller, antimikrobielle Additive, Schwermetalle, Pestizide, kaum abbaubare Umweltgifte wie Kohlenwasserstoffe (DDT) oder Flammenschutzmittel (Tetrabromphenol).

Diese können Auswirkungen auf die menschliche und tierische Gesundheit haben. Doch noch weiß die Wissenschaft zu wenig darüber. Der geringe Kenntnisstand aufgrund der wenigen Daten aus Studien erfordert vorsichtige Formulierungen. Man geht davon aus, dass Mikroplastik als Lebensraum und Transportmittel für Mikroorganismen (Viren, Bakterien, Parasiten) dienen kann – auch für giftige oder schädliche Arten. Beispielsweise wurde die potentiell giftige Planktonart Dinoflagellat *Pfiesteria piscicida* in Biofilmen auf Oberflächen von Plastikteilchen gefunden. Dadurch könnte die Gesundheit von Fischen, Wassertieren und auch Menschen gefährdet sein.

In einer umfassenden Auswertung der weltweit zur Verfügung stehenden Studien der vergangenen Jahrzehnte hat die TU Berlin im November 2019 untersucht,



In Deutschland werden nur 16 Prozent des Plastikmülls wiederverwertet.

wie Mikroplastik die im Boden lebenden Organismen beeinträchtigt. Dabei zeigte sich, dass sich die Aufnahme von Mikroplastik auf den Stoffwechsel, die Fortpflanzung und das Wachstum diverser Bodenorganismen negativ auswirkt. Bei Laborstudien, in denen die Tiere unnatürlich hohe Dosen von Mikroplastik zu fressen bekamen, wurde eine Schwächung des Immunsystems, geringere Fruchtbarkeit und erhöhte Sterblichkeit gefunden. Auch Entzündungen sind möglich. Doch bisher wurde nicht geklärt, ob diese Ergebnisse spezifisch für Polymere sind, oder ob bei Verwendung von beispielsweise Sandpulver gleiche Effekte erzielt werden.

Was die Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit betrifft, so gibt es mehrere Wege, wie Mikroplastik in den Körper gelangen kann. Die größte Quelle für die Aufnahme von Mikroplastik ist die Nahrung: Beispielsweise über Muscheln, Fische, Garnelen, Honig und Bier, „Fleur de Sel“, Trinkwasser oder Mineralwasser in PET-Flaschen. Auch Kontaminationen durch Lebensmittelverpackungen sind möglich.

Durch das Verschlucken von Zahnpasta kann ebenfalls ein ganz geringer Teil aufgenommen werden. Als weitere Quelle ist die Luft zu nennen, allerdings wird die Aufnahme von Mikroplastik aus Hausstaub über die

Atemluft als sehr gering eingeschätzt. Aufgrund von Schätzungen ist die Aufnahme von Mikroplastik über die Haut sehr unwahrscheinlich.

Größere Mikroplastik-Partikel werden wohl über den Verdauungstrakt ausgeschieden. Bei kleineren Partikeln besteht die Gefahr der Einlagerung (Rußpartikel in der Lunge). Mikroplastik wurde in menschlichen Stuhlproben nachgewiesen.

Bisher sind keine akuten negativen Auswirkungen auf den Menschen bekannt. Was wir noch nicht beurteilen können, sind die Langzeitauswirkungen, wenn Mikroplastik permanent über den Mund oder die Atmung aufgenommen wird. Auch weiß man nicht, was mit den bisher kaum erfassten sehr kleinen MP-Partikeln unter 5 Mikrometer oder gar mit Nanoplastik geschieht. Angebracht ist jedoch das Vorsorgeprinzip. In ihrem Aufsatz „Mikroplastik: die Geister, die wir riefen“ fordert die Wissenschaftlerin Darena Schymanski eine zielgerechte Forschung, eine realitätsnahe Risikobewertung, eine nachhaltige Kreislaufwirtschaft zur Einsparung von Plastik in der Umwelt sowie die Aufklärung der Verbraucher. Vor allem sollte ihrer Meinung nach „eine Bewusstseinswerdung zu unserem verschwenderischen Konsum stattfinden“.

①QCXXExx



KREISLAUF

Mehrweg aus Glas

Einweg-Plastikflaschen sind auch in Deutschland ein Problem. Stündlich werden hierzulande 1,9 Millionen Einwegflaschen verbraucht; im Schnitt verbraucht jeder Deutsche fast 200 Einweg-Plastikflaschen pro Jahr. Das erhöht die Flut an Mikroplastik in der Umwelt. Eine Alternative sind Mehrwegflaschen aus Glas, die sich seit einigen Jahren wieder steigender Beliebtheit erfreuen.

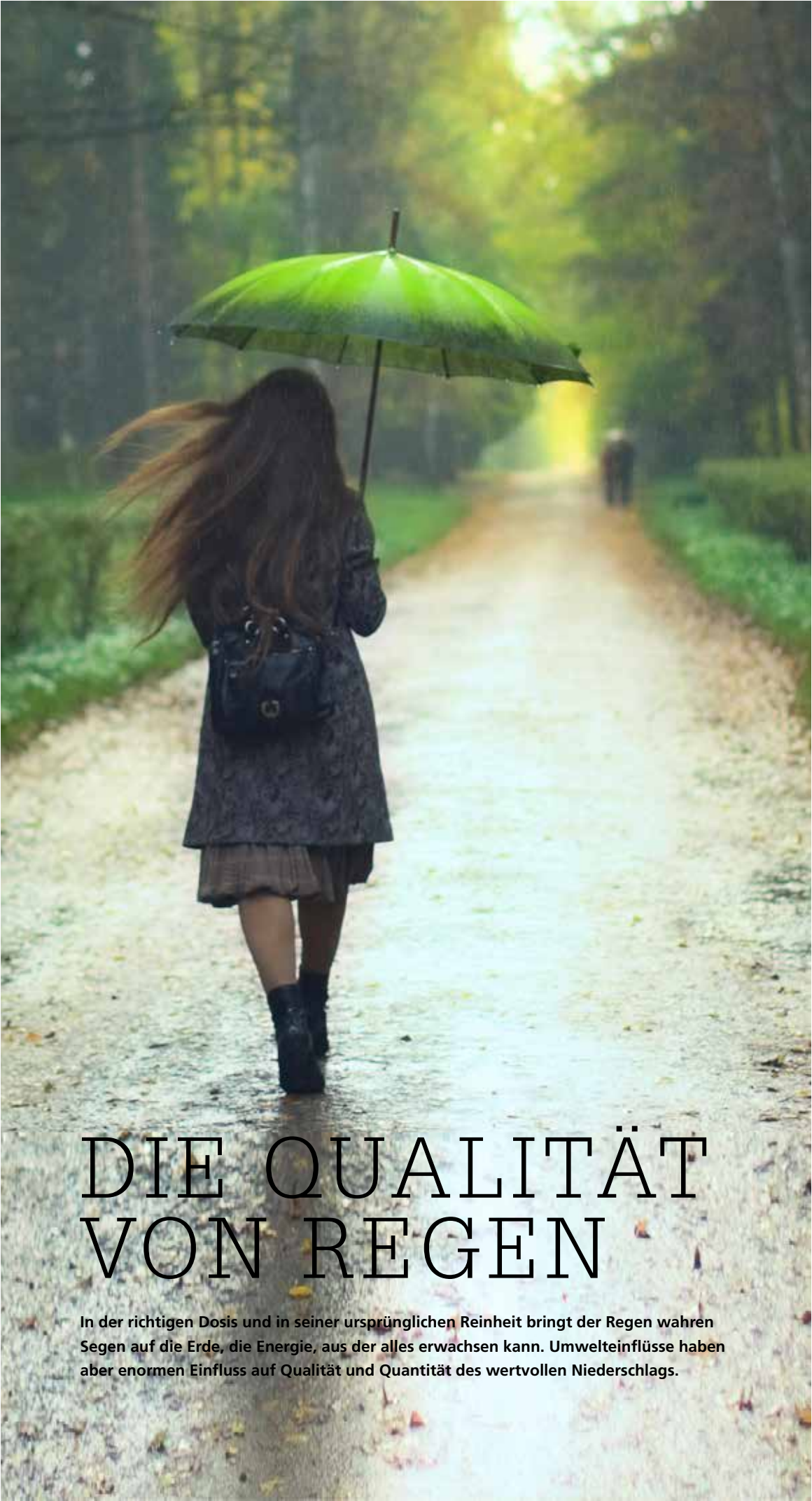
FEUER
ERDE
WASSER
LUFT

Von nassen Tagen
profitiert nicht nur die
Natur. Unser Herz ist zu
40 % weniger belastet und
Allergiker atmen auf.

WEICHES WASSER

sauberes Regen- wasser für Haut und Haar

In Regionen, in denen Sand- und Kalkgesteine vorherrschen, ist der Kalkgehalt des Wassers hoch. In Deutschland ist das zum Beispiel im Süden und Nordosten der Fall. (Auskunft über die Wasserhärte erteilen die jeweiligen Wasser-Versorger). Kein Wunder, dass Frauen in früheren Zeiten gerne Regenwasser zur Haarwäsche verwendeten: Regenwasser enthält keinen Kalk. Haut und Haare fühlen sich nach der Wäsche mit Regenwasser ganz weich an. Außerdem braucht man wesentlich weniger Seife oder Shampoo, um Haut und Haar sauber zu kriegen. Heutzutage kann Regenwasser in Regionen mit einem großem Flughafen und viel Industrie jedoch aus der Luft gewaschene Verschmutzungen enthalten.



DIE QUALITÄT VON REGEN

In der richtigen Dosis und in seiner ursprünglichen Reinheit bringt der Regen wahren Segen auf die Erde, die Energie, aus der alles erwachsen kann. Umwelteinflüsse haben aber enormen Einfluss auf Qualität und Quantität des wertvollen Niederschlags.

Er reinigt unsere Luft, er beeinflusst unser Trinkwasser, er verändert den Boden. Er ist ein essentieller Baustein im Kreislauf der Natur. Mal freuen wir uns, wenn er auf die Erde prasselt und das Grün der Pflanzen zum Glänzen bringt, mal bringt er uns Verdruss, wenn er nicht enden mag oder außer Kontrolle gerät; mal erwarten wir ihn sehnsüchtig oder zaubern ihn mit Techniken herbei. Was ist das für Wasser, mit dem uns der Himmel grüßt?

Wenn Wasser an der Erdoberfläche verdunstet und in die Höhe steigt, bleiben alle Schadstoffe und Mineralien zurück; beim Regen, der aus den Wolken kommt, handelt sich also im Grunde genommen um destilliertes Wasser - bis zu 2 Millionen Liter Wassers stecken in einer Wolke. Aber wenn dieses Wasser als Regen wieder zur Erde fällt, reichert es sich wieder mit Staubpartikeln, Pollen, Säuren und sogar Bakterien an, die sich in der lokalen Luft befinden. Es hängt also von der lokalen Luftqualität ab, wie sauber unser Regen ist, ob das weiche Regenwasser zum Beispiel zum Haarewaschen nutz- oder sogar trinkbar ist. Dabei hat nicht nur die Luft-Verschmutzung durch uns Menschen Einfluss, je nach Windverhältnissen kann zum Beispiel der Regen in Süddeutschland auch voller Saharastaub sein. Eine Station im Lee - in der windabgewandten Seite - einer Großstadt wird andere Werte messen als im Luvbereich, also in der dem Wind zugewandten Seite. Grundsätzlich ist die Luft und damit auch der Niederschlag heute sauberer als noch vor ein paar Jahrzehnten und damit auch der Regen.

WENIGER SAUER

Der saure Regen der 80-er Jahre ist durchaus noch ein Thema, allerdings hat sich durch Filter und die Verwendung von schwefelfreien Kraftstoffen die Schwefelsäure deutlich reduziert. Neben Schwefel- und Salpetersäure werden sämtliche wasserlöslichen Inhaltsstoffe - von Chlor über Kalium bis zu Magnesium im Langzeitvergleich vom Deutschen Wetterdienst DWD am Observatorium Hohenpeißenberg gemessen. Dafür wird der Niederschlag mit einem „wet-only“ Sammler aufgenommen, d.h. das Gerät ist nur dann nach oben geöffnet, wenn tatsächlich Niederschlag fällt. Seit Beginn der Messungen hat sich der pH-Wert erhöht und die elektrische Leitfähigkeit der Proben ging zurück, da weniger gelöste Ionen im Regen sind. Der sich positiv verändernde pH Wert (2017

lag er bei 5,2) ist ein Indiz für die sauberer werdende Atmosphäre und dies lässt sich für nahezu alle Substanzen im Langzeitvergleich sagen.

In der Chemie des Niederschlags zeigen sich auch saisonale Schwankungen, ausgelöst z.B. durch landwirtschaftliche Tätigkeit. Im Frühjahr dominiert in der Konzentration der Inhaltsstoffe das Ammoniumnitrat und hierfür ist neben der höheren Temperatur vor allem das Ausbringen der Gülle verantwortlich. Da sich Bakterien - z.B. aus Vogelkot - im Regen befinden könnten, ist Regenwasser in der EU nicht als Trinkwasser zugelassen. Man sollte Regenwasser also grundsätzlich nur trinken, wenn man das Wasser abkocht oder mit einem Wasserfilter reinigt.

Viel gefährlicher, aber nur punktuell erforscht - z.B. vom LFU Bayern - ist der Anteil an nicht wasserlöslichen Stoffen, wie Aluminium, Strontium und Mangan sowie die Zunahme von Nanopartikeln im Regenwasser.

Was die Niederschlagsmenge angeht, so wird am Hohenpeißenberg seit rund 140 Jahren nach klassischer Hellmann-Mess-Methode gemessen, aber schon auf dem 10 x 10 m Messfeld zeigt sich eine 10% Variabilität im Gesamtniederschlag, was Langzeittrendvergleiche schwierig macht. Für die nächsten 30 Jahre prognostizieren die Experten aber, dass es in unseren Breitengraden wohl im Sommer weniger und im Winter mehr regnen wird. Dr. Werner Thomas vom DWD ist überzeugt, dass Starkniederschläge, also 20 Liter bzw. 30 Liter pro Quadratmeter klimabedingt tendenziell zunehmen werden. Umso wichtiger wird es werden, mit dem Geschenk des Himmels strategisch umzugehen.



STATISTIK Messstationen des Umweltbundesamtes

1982 untersuchte das Umweltbundesamt noch an 19 Stationen in Deutschland den Niederschlag, heute sind es nur noch sieben Stationen. (Karte) Weitere Informationen:

www.dwd.de
www.umweltbundesamt.de
www.lfu.bayern.de

POTENTIALE FÜR DIE NUTZUNG VON REGENWASSER

Wieviel Potential in der Nutzung von Regenwasser steckt, zeigt sich an aktuellen Forschungsprojekten zur Verdunstungskühlung in Städten durch Fassaden- und Dachbegrünungen. Eine Weiterentwicklung sind wassergesättigte Vegetationsbeete, auch Urban Wetlands genannt, die in der Nähe versiegelter Flächen, Straßen oder am Rand von Kanälen Sinn machen. Werden diese Wasserflächen aus in Zisternen gespeichertem Regenwasser gespeist, dann können diese bewachsenen Wasserflächen bei Starkem Regen Überschwemmungen verhindern und in trockenen Perioden die Luft im städtischen Raum kühlen.

QC55Wxx

IMPRESSUM

Quell

Magazin für nachhaltige
Produkte, Unternehmen
und Lebensweise
55 | Frühjahr 20

Geschäftsführung |

Chefredaktion

Andrea Tichy
T +49 69 - 21 99 49 40
F +49 69 - 21 99 49 42
Quell Verlag GmbH
Saalgasse 12
60311 Frankfurt
info@quell-online.de
www.quell-online.de

Ressort Reise und Trends

Martina Guthmann
T +49 8151 - 289 15
martina.guthmann@quell-online.de

Gestaltung | Bildredaktion

Jennifer Kalisch
Medienbüro K.design
T +49 5221-12 11 597
F +49 5221-12 11 598
jennifer.kalisch@quell-online.de
www.kalischdesign.de

Mitarbeit

Monika Frei
Maria Kageaki
Dr. Renate Pusch-Beier
Claudia Schwarzmaier
Stephanie Strunz

Anzeigen | Marketing

Ulrike Kohl
T +49 69 - 21 99 49 40
ulrike.kohl@quell-online.de

Bestellung für Händler

und Mediadaten unter
www.quell-online.de

Abonnement für Leser

Vier Quell pro Jahr
10 Euro frei Haus,
im Ausland 15 Euro.
Bestellung und Infos unter
T +49 69 - 21 99 49 40 oder
www.quell-online.de

Quell-Shop: www.quell-shop.de

Druckvorstufe | Internet

perey-medien
ralf.perey@quell-online.de
T +49 2236 - 969 99 70
www.perey-medien.de

Druck: Westdeutsche Verlags-

und Druckerei GmbH

Papier: 100% Recycling



GEWINNE AUS DEM QUELL-SHOP

Pflegen statt putzen

Die Putzexpertin Linda Thomas weiß aus Erfahrung: „weniger ist mehr“. Für sie gehört Butzwasser zur grünen Grundausstattung, mit der sich ein Hausputz spielend bewältigen lässt (sofern es keine besonderen Herausforderungen gibt). Butzwasser schont Umwelt sowie Geldbeutel. Denn Butzwasser ist äußerst ergiebig: Sieben Tropfen genügen auf einen Liter Putzwasser.

FRAGE:

WIE HEISST DIE AUTORIN DES BUCHES „PUTZEN LIEBEN“?!

Hinweise auf die Lösung auf Seite 33 oder unter **QC43W03**

Der Gewinner darf sich freuen auf ein Butzwasser inklusive
Sprühflasche im Wert von 32,00 Euro.

Lösung: Unter www.quell-online.de/Gewinnspiele eintragen
oder

per Post an: Redaktion Quell, Saalgasse 12, 60311 Frankfurt.

Kennwort: Butzwasser

Einsendeschluss ist der 15. April 2020



Foto: Ralf Perey

BUTZWASSER

Das vom humanum Laboratorium München hergestellte Butzwasser® erzeugt ein Wasser mit reinigenden, pflegenden Eigenschaften. Das Wissen und Verfahren dazu ist uralte. Dieses Wasser eignet sich zur schadensfreien und werterhaltenden Reinigung und Pflege von Oberflächen, wie Glas, Holz, Stein, Keramik, Kunststoff oder Metall.

**Die nächste Quell erscheint
am 20. Mai 2020**

Wichtiger Hinweis

Wir weisen darauf hin, dass wir mit den Beschreibungen von Produkten – sofern wir hierfür nicht wissenschaftliche Nachweise benennen, die den im nationalen und europäischen Recht geforderten Standards für wissenschaftliche Wirkungsweisen genügen – lediglich Überlieferungen oder Einzelerfahrungen und/oder Meinungen wiedergeben, die keinesfalls ausreichend bewiesen sind. Daher dürfen diese Wirkungen nicht ausdrücklich im Sinne einer Zusage dem jeweiligen Produkt zugeschrieben werden. Für alle von uns angebotenen Produkte gilt, dass diese nicht zur Heilung, Linderung oder Vorbeugung bestimmter Krankheiten dienen, sondern sich allenfalls günstig auf das allgemeine Wohlbefinden auswirken können.

KOOPERATIONSPARTNER

- **Ainergy International GmbH**
www.ainergy.de
- **Bio Hotels**, www.biohotels.info
- **Heilerde-Gesellschaft Luvos**
www.luvos.de
- **Landkaufhaus Mayer GmbH**
www.landkaufhausmayer.de
- **Ludwig Stocker Hofpfisterei GmbH**
www.hofpfisterei.de
- **Plan International Deutschland e.V.**
www.plan.de
- **St. Leonhards**,
www.st-leonhards.de
- **Quell-Shop**, www.quell-shop.de
- **Wala Heilmittel GmbH**
www.walaarzneimittel.de

LÖSUNGEN UND GEWINNER QUELL 54

- **Palo Santo**
Gewinner: Gabriele M. aus Merseburg
- **Rupertus**
Gewinner: Eva S. aus Langenburg



Herrlich entspannen lässt sich im neuen Garten-Spa mit Natur-Schwimm-POOL.

GEWINNEN SIE 2 NÄCHTE IM BIOHOTEL EGGENSBERGER

Eingebettet in die sanft-hügelige Voralpenlandschaft des Allgäus mit Panorama-Blick über den See auf die Alpenkette liegt das Biohotel Eggensberger.

Familie Eggensberger heißt die Gäste mit echter Allgäuer Gastwirtschaft willkommen. Das freundliche Team setzt alles daran, um den Gästen ihren Aufenthalt so angenehm wie möglich zu gestalten. Dazu zählen geführte Wanderungen ebenso wie Yoga, Meditationen, Gesundheitsvorträge und Ernährungsberatung. Hallenbad und Garten-SPA mit Sauna-Vielfalt bieten viel Platz für Entspannung. Konsequenterweise auf Nachhaltigkeit ausgelegt ist das über dem Hopfensee liegende Biohotel ohnehin: Die 100 Prozent-Bio-Genießer-Küche mit Produkten vom familieneigenen Bioland-Bauernhof bietet Frische und Abwechslung. Alle Schlafbereiche sind mit Natur-Betten ausgestattet und elektromogreduziert. Auf dem Dach wandeln 1.000 m² Solarfläche Sonnenstrahlen in Strom um. Und wer mag, kann sich sogar sonnenstrombetankte E-Bikes und E-Autos ausleihen.

Biohotel Eggensberger, Enzensbergstraße 5, 87629 Füssen, T 49 (0) 08362 / 91030 F 49 (0) 08362 / 9103478
info@eggensberger.de; www.eggensberger.de

Allergiker fühlen sich im Biohotel Eggensberger besonders wohl: Das kommt von der frischen Allgäuer Luft, der wunderbaren Ruhe und der Baubiologie des Hauses.



FRAGE: AN WELCHEM SEE LIEGT DAS BIOHOTEL EGGENSBERGER?

Der Gewinner darf sich freuen auf zwei Übernachtungen für zwei Personen im Balkon-Zimmer inkl. Verpflegung.

Lösung: Unter www.quell-online.de/Gewinnspiele eintragen oder per Post an:

Redaktion Quell | Saalgasse 12 | 60311 Frankfurt.

Kennwort: Eggensberger

Einsendeschluss ist der 15. April 2020.


BIO HOTELS
mehr als Hotel

Das Biohotel Eggensberger ist Mitglied im Verein der Biohotels. In rund 90 Häusern in vielen europäischen Ländern genießt man unbeschwert-nachhaltigen Urlaub.

www.biohotels.info



MIT DER *Natur* IM REINEN

6 QUELLEN.
9 SORTEN.

- Ursprüngliche Qualität aus artesischen Tiefenquellen
- Rein und voller Energie
- Schmeckt angenehm weich
- Ausgewogen mineralisiert
- Umweltschonend abgefüllt in der Glasflasche
- Sortenvielfalt - für jeden das passende Wasser