

2<sup>2013</sup>



SGGF  
info



SÜDTIROLER GESELLSCHAFT FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG

# Inhalt

Mitteilungen der SGGF via Mail	S. 2
Veranstaltungen der SGGF	S. 3
Birkenzucker - der neue Süßstoff-Trend	S. 4
Bananen - direkt vom Bauernhof	S. 6
Adam und Epfl - Bürgerinitiative im Vinschgau	S. 8
Vorstellung Biohof: Südtiroler Kräuter Gold	S. 11
Landwirtschaft der Zukunft	S. 13
Folgen von Kaiserschnittgeburten	S. 16
Tragen - Balsam für die Seele	S. 22
Zum Schmunzeln - Kinder, einfach und liebenswert!	S. 24
Oft gestellte Fragen	S. 25
Für Sie gelesen	S. 26
Rezepte aus der Vollwertküche	S. 28
Bücher, die man lesen sollte!	S. 30
Neues aus der SGGF	S. 31

## **An alle SGGF-Mitglieder! Mitteilungen der SGGF via Mail**

Die SGGF-Post erhaltet ihr immer 3 x jährlich. Dort sind neben dem SGGF-Infoheft alle anstehenden Aktionen und Veranstaltungen der nächsten Monate enthalten.

Möchtet ihr öfter und auch kurzfristig über unsere Veranstaltungen informiert werden, könnt ihr uns eure Mailadresse mitteilen.

Bitte eine Mail schicken an [info@sggf.it](mailto:info@sggf.it) mit dem Vermerk:

### **SGGF-Informationen als Mail**

Auch das Info-Heft kann als pdf –Datei zugeschickt werden. Wer dies ausdrücklich wünscht und keine Post in Papierform mehr erhalten möchte, sollte dies ebenfalls im Mail ausdrücklich erwähnen.

Stichwort:

Möchte **SGGF-Infoheft als pdf-Datei und Informationen via Mail erhalten.**

Der Vorstand der SGGF

# Veranstaltungen der SGGF

## Think more about: Tage der Nachhaltigkeit in Brixen: Bioregion Südtirol am Samstag, 25. Mai.

Im Rahmen dieser Veranstaltung war die SGGF mit einem Pizzastand auf dem Domplatz in Brixen mit dabei.

## Wirbelsäule: Vortrag am 2. Mai:

Wie wichtig ein gesundes Rückgrat für das gesamte Wohlbefinden des Menschen ist, dies erläuterte Maximilian Huber; Masseur und Kranio-Sakral-Therapeut in einem Vortrag über „Unsere Wirbelsäule: Kreuz und Rückgrat“ bei einem Vortrag in Algend.

## „Impfung: Wichtig für die Gesundheit?“

mit Daniel Trappitsch aus der Schweiz fand am 3. Mai ein Vortrag in Brixen statt. Daniel Trappitsch, Naturheilpraktiker, Autor und Präsident von NIE – Netzwerk Impfentscheid – Schweiz erläuterte in sehr sachlichen Argumenten kritische Punkte der gesamten Impfproblematik. Aus der Gruppe **Aegis Schweiz** wurde die NIE – Netzwerk Impfentscheid gegründet, deren Präsident nun Daniel Trappitsch ist. NIE führt die Arbeit von Anita Petek Dimmer rund um das heikle Thema Impfen weiter.

Aegis Südtirol hat diesen Vortrag in Zusammenarbeit mit der SGGF organisiert. Für Fragen zum Thema Impfen kann man sich an die Mailadresse: [Info@aegis-tirol.it](mailto:Info@aegis-tirol.it) wenden.

Kritische Wichtige Informationen und

kritische Argumente rund um das Thema Impfen finden Sie auch unter der Homepage von NIE [www.impfentscheid.ch](http://www.impfentscheid.ch).

## Spielefest in Brixen am 12. Mai:



Veranstaltet vom Bildungshaus Kloster Neustift erfreut sich dieses Spielefest immer großer Beliebtheit. Heuer stand es unter dem Motto „Mobilität: Hummelflug und Barentanz: ein Tag im Zeichen von nachhaltiger und gesunder Mobilität. Spiele, Spaß, Wissen und vieles mehr!“

Für die nachhaltige und vollwertige Verpflegung der kleinen und großen Besucher sorgte wiederum die SGGF mit leckeren Vollwertkuchen und Pizzas.

## Quinoa und lokale Getreidesorten:

zu diesem Thema fand am 14. 05. in Bozen ein Dialogabend statt, wo Rita Bernardi für die SGGF als Diskussionspartnerin teilnahm. Es ging neben der Wichtigkeit von Getreide auch um das Thema Saatgut. Diese Veranstaltungsreihe genannt



„Konflikt kitchen“ wurde von „blufink“, einer jungen Südtiroler Sozialgenossenschaft organisiert.

Am 30. Juni war wieder **Pizzzeit in Reinswald.**

Bei herrlichem Sommerwetter konnten die vielen Besucher wieder die schmackhaften Vollwertpizzas der SGGF genie-



## Birkenzucker – der neue Süßstoff-Trend

**Wenig Kalorien, kariesfeindlich, verdauungsfördernd, verhindert Heißhungerattacken ... mit solchen Schlagworten wird in letzter Zeit der teure Birkenzucker, welcher dieselbe Süßkraft wie Haushaltszucker hat, massiv beworben.**

Bei dem sehr natürlich klingenden Begriff Birkenzucker handelt es sich um den Zuckeraustauschstoff Xylitol E 967, ein Zuckeralkohol namens Pentapentol, welcher erstmals Ende des 19. Jahrhunderts aus Buchenholzspänen isoliert wurde. Xilit ist als Zuckerersatzstoff in Kaugummis, Süßwaren, Schokolade, Desserts, Eiscreme, Milchprodukten, Marmelade, Senf, Saucen, Nahrungsergänzungsmitteln und in vielen anderen Produkten enthalten und wirkt als Zusatzstoff als Weichmacher und Feuchtigkeitsregulator.

Natürliches Xylitol befindet sich in verschiedenen Gemüsen und Früchten, das in geringen Mengen natürlich vorkommt, ebenso in der Rinde von bestimmten Holzarten.



### Herstellung

Die Herstellung erfolgt vorwiegend in China und industriell, denn wie sonst könnte aus dem Ausgangsmaterial ein weißes Pulver entstehen. Die aufwendige Herstellung erfolgt über mehrere chemische Prozesse. Dabei kommen zwei Verfahren zur Anwendung:

1. Herstellung aus Glukose (gewonnen meistens aus Maisstärke)
2. Herstellung durch gentechnisch veränderte Bakterien, welche Xylitol produzieren.

## Ausgangsmaterial

Als Ausgangsmaterial dienen Birkenholz, Stroh und vorwiegend Reste von Maiskolben. Dabei ist zu bedenken, dass es sich fast immer um besonders schädlings- und herbizidresistente Sorten handelt, welche gentechnisch verändert sind. Zu den größten Mais-Produzenten gehören z.B. USA, China, Brasilien, Argentinien, Kanada, Mexiko, Indien, Frankreich und Südafrika. 2010 wurden weltweit 845 Millionen Tonnen Mais geerntet, wobei die 20 größten Produzenten 90% der Gesamtmenge abdecken. Aber auch wenn das Ausgangsmaterial Birkenholz ist, wie es von einigen Anbietern rühmlich hervorgehoben wird, so ist das Endprodukt keineswegs natürlich, sondern durchläuft verschiedene chemisch-technische Prozesse.

## Xylitol - kariesfeindlich

Xylitol wird als kariesfeindlich beworben, dabei wird die finnische Turku-Studie (1972 – 1975) herangezogen, wo Xylitol mit den bekanntlich kariogenen Fabrikzuckerarten Fruchtzucker und Haushaltszucker verglichen wurde. Dies führte in Finnland zu der Empfehlung, dass schwangere Frauen xylithaltige Kaugummis kauen sollten, damit das Kariesrisiko von Neugeborenen gesenkt wird. Ebenso wird der Kaugummi Mütter empfohlen, damit Kinder nicht durch das Schmusen mit der Mutter mit Bakterien angesteckt werden. In Finnland wird Kindern nach dem Essen

Xylitkaugummi ausgeteilt. Auch bei uns wird der „kariesfeindliche“ Kaugummi in Apotheken angeboten.

## Gesundheitliche Auswirkungen

Xylit kann genauso wie die Süßstoffe Sorbit, Mannit und Palatinit zu Unpässlichkeiten wie Bauchbeschwerden, Blähungen, Durchfall und sogar Übelkeit führen. Die im Dünndarm nicht resorbierten Stoffe werden durch die Bakterien des Dickdarms fermentiert. Die Darmtätigkeit wird angeregt und es bilden sich verstärkt Gase.



Es reichen 10 – 20 g aus, um Durchfall hervorzurufen. Weiters hat sich herausgestellt, dass es durch Xylit zu einer Deregulierung der Hunger-Sättigungsschranke kommt, das heißt, dass Xylit den Hunger anregt, ohne ihn zu stillen (genau das Gegenteil von den Werbeprüchen!).

In Tierfütterungsversuchen kam es bei einigen Tierarten zu lebensbedrohlichem Abfall des Blutzuckerspiegels (Hypoglykämie) und Leberschädigungen.

## Brauchen wir einen Ersatz?

Grundsätzlich kann gesagt werden, dass Süßstoffe und Zuckerersatzstoffe als Alternative zu Fabrikzucker nicht die Lösung sind. Durch Süßstoffe wird das mehr oder weniger große Verlangen nach Süßem – was gleichbedeutend mit einer Sucht ist – aufrecht erhalten. Das Ziel ist, dass wir von der süßen Geschmacksrichtung im Laufe der Zeit wegkommen! Es gibt eine Ausnahme:

Diabetiker dürfen gelegentlich Süßstoffe verwenden.

In der Vollwertküche sollten zum Süßen keine derartigen Präparate verwendet werden, sondern süßes Obst, Trockenfrüchte oder wenig Bienenhonig. Auch wenn Bienenhonig beim Kuchenbacken erhitzt wird und Vitalstoffe teilweise zerstört werden, so handelt es sich noch immer um ein erhitztes Naturprodukt und nicht um ein denaturiertes Fabrikprodukt (Präparate).

### Fazit

Viel wichtiger wäre die Aufklärung, nämlich dass Zahnkaries zu den ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten gehört und durch das Vermeiden von

Fabrikzuckerprodukten und den Genuss einer vitalstoffreichen Ernährung vermieden werden kann. Dies hat der Zahnarzt Dr. Johann Schnitzer mit der „Aktion Mönchweiler“ im Jahr 1964 eindrucksvoll bewiesen.

Die vitalstoffreiche Vollwertkost ist die beste Kariesprophylaxe, weil sie nicht nur das in Früchten und Gemüsen enthaltene natürliche Xylit, sondern **alle** biologischen Wirkstoffe enthält, welche Karies **und** alle anderen ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten verhindert.

*Gesundheitsberaterin Ingrid Weber  
Gesundheitsförderung und Bewusstseinsarbeit*

[www.vital-und-gesund.at](http://www.vital-und-gesund.at)

## Bananen - direkt vom Bauernhof

**Bananen sind bei uns ein beliebtes Obst, besonders in der kalten Jahreszeit, wenn auf den einheimischen Obstbäumen nichts Frisches wächst.**



**Bananen sind gesund, heißt es, sie enthalten Vitamine und Mineralstoffe und liefern Energie. Doch Bananen tragen, was ihr ökologisches und menschenrechtliches Sündenregister angeht, eine schwere Last. Rund 50 Millionen Tonnen Bananen werden jährlich für den europäischen Markt produziert. Und sie stammen fast alle aus Mittelameri-**

**ka, vornehmlich aus Costa Rica, Honduras.**

### Menschenrechte kein Thema

Die Produktion der Bananen liegt in den Händen einiger

weniger Großunternehmer, allen voran Chiquita, Del Monte und Dole. Sie besitzen die Plantagen, die Kühlschiffe, die Reifungsanlagen, sie bestimmen die Preise und die Arbeitsbedingungen der PlantagenarbeiterInnen. Und die sind katastrophal. 14 Stunden und mehr wird auf den Plantagen geschuftet, für Hungerlöhne, ohne soziale Sicherheiten. Besonders schlecht geht es den Frauen auf den

Plantagen, sie verdienen noch weniger, sind sexuellen Übergriffen ausgeliefert, werden bei Schwangerschaft entlassen.

### **Von hochgiftigen Chemikalien verseucht**

Doch die größte Belastung für die ArbeiterInnen geht von den hochgiftigen Pestiziden aus, die massivst eingesetzt werden. An die 45 kg Pestizide und Herbizide werden pro Hektar ausgebracht. Bei den Chemikalien handelt es sich um hochgiftige Substanzen, die in Europa und den USA längst verboten sind. Die Auswirkungen auf die Gesundheit der Plantagenarbeiter, aber auch auf die Böden und das Trinkwasser sind katastrophal. Unfruchtbarkeit bei Männern und Frauen, Totgeburten, Frühgeburten, Kinder, die ohne Gehirn geboren werden, Kleinkinder mit Leukämie, Jugendliche mit schweren Behinderungen, Frauen mit Gebärmutterkrebs, Männer mit schweren Schädigungen des Nervensystems; die Liste der Erkrankungen ließe sich noch fortsetzen.

### **KonsumentInnen als Retter**

Helfen, dessen sind sich Kenner der Situation bewusst, kann nur der Druck der europäischen KonsumentInnen, die sich weigern, derart produzierte Bananen zu kaufen. Eine Alternative gibt es mittlerweile: es ist die fair gehandelte Banane, die in Weltläden und Umweltsiegelgeschäften angeboten wird. Die Bananen aus gerechtem Handel stammen von den wenigen Bauern, die sich dem eisernen Griff der Konzerne entziehen konnten und in Kleingewerkschaften für sogenannte faire Handelsgewerkschaften produzieren. Eine von ihnen ist

die in Südtirol gegründete und italienweit aktive Organisation CTM (Centro Terzo Mondo)

Einer ihrer Mitbegründer ist Heinrich Grandi. Er organisiert u.a. den Import von Bananen und betreut die Produktionsgenossenschaften im Mittelamerika. Den 200 Bauern, die biologische Bananen für CTM anbauen, wird der Preis garantiert. Dieser liegt um ein Dreifaches über dem staatlich festgelegten Mindestpreis, der allerdings meistens nicht eingehalten wird.

### **Gesicherte Abnahme schafft Existenz**

Gelingen kann so ein Unternehmen nur, wenn die Abnahme gesichert ist, wenn es auf der anderen Seite des Ozeans Organisationen und Konsumenten gibt, die faire Bananen kaufen, auch wenn sie mehr kosten, als jene im Supermarkt. Bananen aus gerechtem Handel stellen nur einen winzigen Anteil der gesamten Weltproduktion dar. Ganze 200 Bauern profitieren von den in Südtirol verkauften Bananen. Ein Tropfen auf den heißen Stein, aber es ist ein Anfang und ein Beispiel dafür, wie es funktionieren könnte. Das Leben der 200 betroffenen Bauern läuft jedenfalls völlig anders, als das ihrer Tausenden Kollegen auf den Plantagen der Weltkonzerne.

„Unsere Bauern könnten durchaus noch mehr Bananen auf diese Weise produzieren“, sagt Grandi „wir müssen in Europa den Markt dafür schaffen“. Unter dem größer werdenden Druck der europäischen KonsumentInnen könnten dann irgendwann auch die Weltkonzerne umdenken, hofft Grandi.

*Info-Blatt: Verbraucherzentrale Bozen*

# Adam und Epfl Bürgerinitiative im Vinschgau

## Was genau ist Adam und Epfl?

Adam und Epfl ist eine Initiative von Bürgern aus dem Oberen Vinschgau, die Anfang 2011 nach längerer Vorbereitung aus der Taufe gehoben wurde. Zur Gründung kam es, weil eine Gruppe von BürgerInnen den schleichenden Wandel der Landschaft und das Vordringen der intensiven Obstkulturen in den oberen Vinschgau mit gemischten Gefühlen beobachtete. Diese wollten von Beginn an zu einer Diskussion einladen, denn in ein paar Jahren wäre die Veränderung abgeschlossen und wir sollen uns frühzeitig mit dem gesellschaftlichen Wandel auseinandersetzen und nicht warten, bis die Landschaft unter einem Hagelnetz ist und dann wundern wie das kommen konnte. Die Vor- und Nachteile müssen diskutiert werden. Die Kraft dieser Bürgerbewegung entspringt der unterschiedlichen beruflichen Herkunft der Beteiligten. Architekten, Bauern, Bildungswissenschaftler, Regionalentwickler, Hausfrauen, Mütter, Handwerker, Studenten, u.a. engagieren sich für das Ziel: das obere Vinschgau einer nachhaltigen Entwicklung und somit auch einer wirtschaftlich sinnvollen Entwicklung entgegenzuführen.

## Was hat es mit dem Namen „Adam



## und Epfl“ auf sich? Weshalb die offensichtliche Verbindung zum biblischen Paradies?

Letztlich geht es bei allen Diskussionspunkten doch

darum, welche Lebensgrundlage wir für die nächste Generation hinterlassen. Es geht um die Verpflichtung unsere Schöpfung zu bewahren, die Achtung vor dem Leben zu respektieren und anzuerkennen, dass Zukunft nur mit der Natur möglich ist. Was scheint hier näherliegend als der Bezug zum biblischen Paradies? Noch dazu, wenn dieses durch den Apfel gefährdet wird?

## Welche Strategie verfolgt „Adam und Epfl“?

Adam und Epfl bezieht nicht Position für die eine oder andere Seite sondern zeigt Wege für eine ökologische und ökonomische Zukunft auf. Wir finden wichtig das Spezialisten-Denken eines Sektors (z.B: Landwirtschaft) zu ergänzen mit einem breit gefächerten Denken in Zusammenhängen unter Einbezug aller Lebensbereiche. (Tourismus, Handwerk, Gesundheit, Landschaft usw. ) Das Spezialisten-Denken und das Dogma der Effizienzsteigerung der landwirtschaftlichen Produktion haben uns dazu geführt, dass wir die Natur unserem kurzfristigen monetären Nutzen anpassen.

Dabei haben wir die Qualität der Lebensmittel und die Welthungersituation keineswegs verbessert.

### Wie wollen Sie verändern?

Wir leben in einer Phase, in der Bürger die Kraft der Vernetzung und indirekt die Kraft ihres Handelns entdeckt haben. Politik handelt oft nicht im Sinne des größten Gemeinwohl-Nutzens. Menschen, die an die Kraft der Veränderung glauben, werden verändern. Die Frage ist, wie schnell wir es schaffen. Immer mehr Menschen äußern sich zum Thema Pestizide, Düngemittel, gesunde Lebensmittel, Monokultur. Wenn diese Menschen eines Tages auch ihr Einkaufsverhalten auf ihre Worte abstimmen, wird der Markt sehr vieles in unserem Sinne verändern. Zudem machen wir die Erfahrung, dass viele konventionell wirtschaftende Obstbauern auf der Suche sind nach neuen anderen Möglichkeiten des landwirtschaftlichen Arbeitens.

Letztlich wird unsere lokale Entwicklung auch stark von der Diskussion um die wirtschaftliche Wachstumsfrage beeinflusst. Je mehr das ausschließliche wirtschaftliche Wachstum hinterfragt und soziale, ökologische Aspekte in die Argumentation mit einbezogen werden, um so schneller wird sich auch die Frage im oberen Vinschgau erörtern. Südtirols Landwirtschaft ist unseres Erachtens nur längerfristig überlebenswert, wenn es sich an der Qualität und an regionaler

Vielfalt orientiert. Und das heißt keine Pestizide, Produkte für die Region und Vielfalt auf dem Feld. John Keynes einer der bedeutendsten Wirtschaftstheoretiker schreibt: „in dem Moment wo wir uns dem Rentabilitätsdenken entziehen, verändern wir unsere Kultur.“

### Angesichts der gegebenen Machtverhältnisse scheint Adam&Epfli ein Kampf wie bei David und Goliath zu sein. Wird David dennoch gewinnen?

Die Handlungen Goliaths zu hinterfragen ist aus unserer Sicht die Aufgabe gebildeter Menschen. Um in den Worten eines unserer Mitglieder zu sprechen: „das Leben ist auf unserer Seite“.

Es geht uns nicht ums Kämpfen, wir setzen uns für eine nachhaltige Landwirtschaft in Südtirol ein. Der enorme globale Ressourcenverbrauch bringt uns in Zukunft wieder dazu,

die kleinen Kreisläufe, die Nähe von Produzent und Konsument zu schätzen. Die Lebensmittelskandale tun ihr übriges und zeigen uns, dass vieles aus dem Ruder läuft. Immer mehr vom selben kann keine Lösung sein. Wollen wir nachhaltig wirtschaften, dann muss sich unsere Wirtschaftsweise verändern. Monokulturen sind effizient im monetären Sinn, aber nicht resilient und wir sind gezwungen heute auf Nachhaltigkeit und Resilienz zu schauen. Der Transport im heutigen Ausmaß wird in Zukunft nicht mehr stattfinden und wir werden



nicht mehr auf Kosten der kommenden Generationen leben können. Dies geht nur mit kleinen regionalen Kreisläufen. Wir werden die Welt verändern, darin besteht kein Zweifel. Die entscheidende Frage ist wohin wir sie verändern.

### **Eure Projekte bzw. Aktionen beziehen immer die lokale Bevölkerung bzw. die Öffentlichkeit mit ein, sich für die eigenen Rechte stark zu machen. Was verspricht ihr euch davon?**

Die großen Veränderungen schafft nicht Politik, sondern das Volk, Libyen, Syrien, Stuttgart 21, Vinschgau... Als Bürgerbewegung sind unsere Mittel die Sensibilisierung - das Auslösen von Betroffenheit und die Überführung dieser Energien in die Entwicklung einer gemeinsamen Idee für die Zukunft. Die Betroffenheit ist nur teilweise gegeben, weil es sich bei der Landschaftsveränderung um einen langsamen Prozess handelt, an den sich Menschen gewöhnen und weil speziell im Bereich der Pestizide die Gefahr nicht sichtbar wird.

### **Ihr hattet Mitte Mai einen Aktionstag: Was war das Ziel dieser Veranstaltung?**

Wir sprachen ausschließlich vom Paradies in dem wir leben und vom Potential dieses noch weiter auszubauen. Dabei muss die Überlebensmöglichkeit der Bauern gesichert und ein lebenswertes Umfeld für alle Einheimischen und Gäs-

te geschaffen werden.

Menschen aus dem oberen Vinschgau, aus dem Rest Südtirols und aus dem Ausland besuchten die Veranstaltungen. Die Reaktionen darauf waren sehr positiv und unsere Botschaft des noch bestehenden, aber auch gefährdeten Paradieses Obervinschgau ist angekommen.

### **Wie stellt ihr euch die Landwirtschaft im Vinschgau vor?**

Wir wollen nicht bewahren, sondern weiterentwickeln. Eine Landwirtschaft vorantreiben, die die Produktion hochwertiger Lebensmittel ermöglicht. Die Vielfalt der Produktion ist aus ökologischer und aus ökonomischer Sicht (umso vielfältiger ein (Öko)system umso stabiler) entscheidend. Aus



dieser vielfältigen Produktion ist unsere einzigartige Kulturlandschaft entstanden. Wir werden in Zukunft eine Region sein, die gezielt Streuobstanbau betreibt, biologisch wirtschaftet, vielfältig wirtschaftet, eine Region, die v.a. wieder auf die Versorgung der Region abzielt und nicht für große internationale Märkte produziert. Eine Region, in der sich die Menschen wohlfühlen und dadurch auch die Gäste.

*Adam & Epfl – Bürgerinitiative - Regionales Wirtschaften, Gesundheit, Existenzsicherung und Vielfalt  
I-39024 Mals, Schleis 8  
[www.adamundepfl.net](http://www.adamundepfl.net)*

# Vorstellung Biohof Südtiroler Kräuter Gold



**Es macht schon von weitem auf sich aufmerksam, unser Kräuterschlössl in Goldrain. Das strahlende Gelb der Fassade wirkt wie ein Farbtupfer, ein wohltuender, inmitten großflächiger Apfelanlagen.**

Aber wie kamen wir dazu? Urban, der Schlossherr des Kräuterschlössl's hatte ursprünglich Tischler gelernt und diesen Beruf mit Freude ausgeübt bis unsere 3 Kinder Manuel,



Marion und Michael geboren wurden. Dann suchte er nach einem Arbeitsplatz, bei welchem er früher Feierabend hatte, denn er wollte mehr Zeit mit der Familie verbringen und auch ein Eigenheim bauen. Es bot sich an, bei der Lebenshilfe Vinschgau als Werkerzieher zu arbeiten, später nach einer Zusatzausbildung hat er den „Biologischen Gartenbau“ in Latsch begründet, das erste Arbeitstrainingszentrum Südtirols für psychisch kranke Menschen. Dort hat er auch die biologische Wirtschaftsweise kennen gelernt, wurde von der Vielfalt der Kräuter inspiriert und hat die Ausbildung zum Kräuteranbauer bei der Laimburg absolviert. Und die Kräuter ließen ihn nicht mehr los! Die kleine Apfelplantage von ca. 3.500 m<sup>2</sup>, welche ihm sein Vater geschenkt hatte, wurde bereits seit 1990 nach biologischen Richtlinien bewirtschaftet und sollten nun Kräuterefeldern Platz machen. Mit 40 Jahren hat sich Urban dann mit seiner Familie den

Traum eines eigenen Kräuteranbaubetriebes mit dem Kräuterschlössl als Betriebsgebäude verwirklicht. Gebaut wurde in Eigenregie, anfangs bearbeitete Urban mit seinen Eltern

die Kräutergärten, später gab seine Frau Annemarie ihren Beruf als Sekretärin auf und inzwischen arbeiten auch die drei Kinder Manuel, Marion und Michael im Betrieb. Inzwischen sind wir ein 4 Generationen Familienbetrieb, 3 Generationen die arbeiten und die vierte Generation, Simon und Lena, unsere neuen Chefs, die unser kleines Paradies jeden Tag neu entdecken und genießen. Für uns ist es der schönste Arbeitsplatz der Welt, wir arbeiten inmitten der Düfte und Farbenpracht in der freien Natur und mit dem Rhythmus der Jahreszeiten.

Arbeiten nach biologischen Richtlinien des „Bund Alternativer Anbauer“ ist unsere Lebensphilosophie. Gleichzeitig ist es unsere Pflicht, dieses kleine Paradies zu pflegen und zu erhalten, für uns, unsere Kinder und Enkelkinder. Wir verzichten auf jeglichen Einsatz von Pflanzenschutzmitteln, Kupfer und Schwefel. Unser Pflanzenwachstum



wird durch die Vielfalt im Anbau, durch gezielte Bodenbearbeitung und organische Düngung gefördert. Im kleinen Glashaus ziehen wir fast alle Pflanzen selbst, diese werden dann im Freiland/ Folientunnel gepflanzt, gepflegt, geerntet, schonend entfeuchtet und zu Qualitätsprodukten veredelt.

**Unser Betrieb basiert auf 3 Säulen:**

**1. Kräuteranbau und Veredelung zu Lebensmitteln und Kosmetik**

**2. Imkerei**

**3. Hofführungen**

Den **Kräuteranbau** betreiben wir nun auf einer Eigentumsfläche von ca. 6.000 m<sup>2</sup>, dazu kommen genehmigte Wildsammlungen auf einer Fläche von ca. 8 ha und der Anbau von Kräutern in Lohnarbeit. Hauptkräuter sind Melisse, Minze, Brennnessel und Küchenkräuter, ein Drittel der gesamten Fläche sind Blüten, wie Kornblume, Ringelblume, Goldmelisse, Malve, Rosen ecc., welche alle in Handarbeit gepflückt werden. Diese Blütenernte ist die Hauptarbeit im Sommer, es sind täglich 5 Leute für mindestens 6 Stunden nur bei der Blütenernte.



Die Kräuter werden zu Tee- und Gewürzmischungen, Kräutersalzen, -sirupen, -ölen, -likören, -nudeln, -kissen und einer großen Palette von Kräuterkosmetik veredelt.

Mit der **Imkerei** hat unser Sohn Michael vor ca. 5 Jahren angefangen, dieses Jahr wurde der Bau eines „Bienenhauses“ notwendig, da er inzwischen mit seiner Frau Claudia 170 Bienenvölker zu betreuen hat. Neben cremig gerührtem Blütenhonig vom Kräuterfeld werden dem Blütenhonig noch unterschiedliche Früchte zugemischt und dieser Fruchthonig ist als besondere Spezialität vom Kräuterschlossl über die Grenzen Südtirols bekannt und beliebt.

Bei **Hofführungen** erleben die Besucher Natur im hohen Maße, sie werden durch die Felder und Arbeitsräume geführt, treffen die Großfamilie beim Arbeiten und erhalten wertvolle Tipps über die biologische Wirtschaftsweise und die Veredelung der Kräuter. Kräuter mit allen Sinnen erleben ist das Motto mit gratis Farb- und Aromatherapie.

Ein Blütenmeer aromatisch duftend

breitet sich im Kräutergarten aus und umschließt den Schaugarten des Kräuterschlössls liebevoll. Der Schaugarten ist ein öffentlich zugängliches Kleinod mit Musikuntermalung – unser gratis Wellness Bereich. Kräuter gibt's im Kräuterschlössl aber nicht nur am Boden, sondern auch auf dem Dach in luftiger Höh. Denn auf der Dachterrasse haben wir ein Liebesnest eingerichtet, den Liebesgarten. Aphrodisierende Pflanzen wirken hier, begleitet von sanfter Musik, besonders inspirierend auf die Besucher. Daneben ist der Ausblick dort oben schlicht gigantisch.. Auf Wunsch werden nach der Führung

auch kleine Gerichte angeboten, alle Produkte, inzwischen sind es mehr als 200 verschiedene, können im Hofladen erworben werden, welcher 7 Tage die Woche durchgehend von 8 – 18:00 Uhr geöffnet ist. Auch ein Einkauf über unseren Onlineshop ist jederzeit möglich: [www.kraeutergold.it](http://www.kraeutergold.it)

Firmendaten:  
Südtiroler Kräuter Gold  
des Gluderer Urban  
Kräuterschlössl  
Schanzenstrasse 50 - 39021 Goldrain  
Tel./Fax. +39 473 742367  
[info@kraeutergold.it](mailto:info@kraeutergold.it)

## Landwirtschaft der Zukunft

**Landwirtschaft der Zukunft, so lautete das Thema zu den diesjährigen Sommergesprächen auf der Alm.**

Ein wunderbar sonniger Tag, ganz im Zeichen der Zukunft der biologischen Landwirtschaft in Südtirol wurde von „Bioland“ organisiert und fand heuer auf der Hühnerspielhütte in Sterzing statt. Zahlreiche Referenten berichteten, wie biologische Landwirtschaft gelingen kann und wie wir als Konsumenten beitragen können, dass sich unsere Bauern mehr in diese Richtung bewegen.

Hendrik Haase, Kommunikationsdesig-



ner und Mitglied von Slow Food Deutschland aus Berlin und Alois Hofer, Biolandwirt und Künstler aus dem Allgäu sprachen als erstes über „die Tafel oder das Fest“.

Essen soll immer über den Genuss gehen und Lebensmittel sollen eine langfristige Bindung zwischen Bauer und Käufer schaffen. Die Arbeit der Bauern wird heute nicht mehr geschätzt, da der direkte Kontakt zu diesem fehlt. Fertige Nahrungsmittel werden im Supermarkt eingekauft und niemand weiß mehr woher die Ursprungsprodukte kommen. Der Konsument kann das Lebensmittel nicht mehr sehen, anfassen,

riechen und sich darauf vorbereiten, bzw. Gedanken machen wie er dieses Lebensmittel zu Hause verarbeitet. Alles wird vorgegeben. Auch die Spannung auf das bald zu erntende Lebensmittel bleibt aus, denn die meisten Konsumenten wollen alles und dies um jede Jahreszeit. Obwohl wir doch wissen, dass jedes Lebensmittel seine Pflege und Zeit zur Reifung braucht und dann umso besser schmeckt, lassen wir uns von falschen Werbeaussagen und Reizen täuschen. Alois Hofer brachte das Beispiel Käse und zeigte auf, dass einige Sorten oft Jahre brauchen bis diese optimal im Geschmack gereift sind und dass der Konsument auch diese Zeit abwarten müsste. Der Genuss danach ist doppelt so schön. Es braucht wieder Vorfreude auf das Produkt! So schafft sich auch der Bauer eine Anlage und Verpflichtung ein gutes Produkt anzubauen und zu pflegen, wenn z.B. dem Bauern vor der Ernte das Geld gegeben wird. So entsteht Vertrauen und man weiß, der Bauer wird nicht weglaufen. Das Geld ist gut investiert. So wird das Geld in „hochwertige“ Lebensmittel angelegt. Wohl gemerkt 40-50% aller Lebensmittel landen bereits bei den Großbauern direkt im Müll oder verrotten auf dem Feld, da diese nicht in die allgemeine Norm, Größe, Aussehen usw. des Kunden, Einkäufers, Großabnehmers passen! Und andere Menschen verhungern, da diese keine Lebensmittel anbauen können oder keine Nahrung vorhanden ist. Hier bedarf es großen Umdenkens und eine Sensibilisierung des Kunden. Bauer und Kunde müssen wieder miteinander reden, sich austauschen, zuhören und vor allem auch gemeinsam es-

sen, so kann eine gemeinsame Zukunft geplant werden. Jeder darf seine Wünsche äußern. Lebensmittel werden dann automatisch biologisch angebaut und erhalten den gebührenden Respekt und vor allem an „Wert“.

### **Sarah Wiener, Fernsehköchin und Buchautorin aus Berlin/Hamburg gab anschließend ein spannendes Impulsreferat.**

„Bio ist noch eine Minderheit“, so die bekannte Köchin. „Eigentlich müsste es umgekehrt sein! Bio sollte die Mehrheit bekommen.“ Hier einige Kritikpunkte mit aufrüttelnden Worten:

- Verdorbenes Fleisch wird von der Lebensmittelindustrie mit einem extra dafür geforschten Stoff behandelt, damit die Fäulnis geschmacklich nicht mehr nachweisbar ist.
- Die Politik ist mittlerweile zum Hampelemann geworden und wird von Großfinanziers und Firmen manipuliert nach dem Motto „mit Geld kann man alles kaufen“.
- Andere Länder werden vernichtet, damit dort Mais und Soja in großen Monokulturen angebaut werden kann, damit unsere Kühe dieses als Futter bekommen. Die Milchleistung wird gesteigert, der Fleischkonsum erhöht sich stetig und andere Länder werden immer ärmer, Tiere kränker und wir Menschen ebenso. Die Kuh ist eigentlich ein Rauhfresser und Gras steht jede Menge zur Verfügung. Doch da verdient niemand daran.
- Es entsteht eine Kette der Abhängigkeit, weil ständig Chemie gebraucht wird, sei es beim Tier und Mensch.
- Kaufen Sie keine „fettarmen“ Produk-

te," so Sarah Wiener, diese werden so stark verarbeitet, dass diese unsere Gesundheit noch mehr belasten.

- Augen auf auch bei den Inhaltsstoffen in verpackten Nahrungsmitteln. Die meisten Stoffe sind chemisch/synthetisch hergestellt oder gentechnisch verändert. Eigentlich müsste der Konsument schon beim Durchlesen skeptisch werden und sofort die Finger davon lassen, z.B.



Zitronensäure ist ein gängiger Zusatzstoff, hat aber nicht das Geringste mit der eigentlichen Zitrone zu tun. Allergien sind bei den vielen Zusatzstoffen immer mehr im Vormarsch!

- Modegetränke wie Cola sind Krankmacher pur, enthalten neben Wasser nur Phosphorsäure, Zuckercouleur, Farbstoffe und Aromastoffe und werden in billigen Plastikflaschen abgefüllt, die uns wiederum mit Weichmachern vergiften. Unser wunderbarer Körper ist es nicht Wert solche Kunstprodukte zu bekommen, warum schütten wir uns solchen Müll ein? Dafür müsste uns das hart verdiente Geld zu schade sein. Aggressivität, Krankheiten, Allergien und Abhängigkeit sind die Folge solcher raffinierter Endprodukte.
- Auch bei der Brotherstellung werden mindestens 42 gängige Zusatzstoffe zugeführt und diese müssen nicht mal alle deklariert werden und wir machen dies alles mit, nach dem Motto „was ich nicht weiß macht mich nicht heiß“!

- Es gibt nicht genügend ehrliche Untersuchungen im Nahrungsmittelbereich.

- Die Natur wird vom Menschen bewusst entfernt. Kinder wissen nicht mehr wie ein echter Käse, Milch, Gemüse, reifes Obst usw. schmeckt.

- Es gibt ca. 200.000 verschiedene Tomatensorten und wir kennen vom Supermarkt nur eine Sorte und zwar die handelsübliche Hybridto-

mate, die noch nie Sonne gesehen hat und zum Großteil aus Wasser besteht und „wer braucht schon im Winter Tomaten?“, wo es doch zu dieser Jahreszeit so viel anderes wunderbares Gemüse gibt, das uns satt macht und ideal für die kalte Jahreszeit ist.

- Krankheiten steigen, trotz anderer Aussagen. Im Gegenteil, es wird geforscht und behandelt, doch keine echte Vorsorge mehr betrieben.

### **Nach dem spannenden Impulsreferat gab Sarah Wiener noch einige Tipps mit auf dem Weg:**

- Jeder! muss wieder kochen können, denn nur so bekommt das Lebensmittel wieder an Wert.
- Aufklärung und Kochen muss als erstes zu Hause und ebenso bei den Schulen anfangen.
- Kleine Kreisläufe sind von hoher Bedeutung. Der Bauer vor Ort ist wichtig, also regionale Lebensmittel.
- Das System muss neu gedacht werden und eine Wertschätzung auf das Wichtigste wie gesundes Essen erfol-

gen.

- Jeder, egal ob arm oder reich, soll Anrecht auf die gleichen gesunden Lebensmittel haben. Bio soll für alle kaufbar sein.
- Bauern sollen nicht subventioniert werden, sondern sollen vom eigenen Acker leben können. Dies erfordert das „Wertgeben“ an das ursprüngliche Lebensmittel und vor allem „Wertschätzung“ der Arbeit des Bauern selber.
- Der Konsument entscheidet! Jeder muss bei sich anfangen.
- Wir machen uns schuldig, wenn wir wissen, aber nichts machen.
- Auch die vegane Ernährung muss regionaler werden.

- Fangt bei den Kindern an, denn diese sind unsere Zukunft!

Neben den Vorträgen und Diskussionsrunden mit zahlreichen weiteren Gästen, gab es auch ein Kinderprogramm und einen Infostand von Bioland. Die Wirte der Hühnerspielhütte boten zahlreiche Köstlichkeiten, die aus biologischen Zutaten zubereitet wurden. Die Hütte ist ein beliebter Ausgangspunkt für Wanderungen und im Winter ein bekanntes Ziel zum Rodeln (auch wenn etwas steil). Wir freuen uns auf solche Vorreiter im Bereich gesundes Essen mit Genuss.

*Christiane Gruber, Gesundheitsberaterin GGB*

## Folgen von Kaiserschnittgeburten

### Auswirkungen auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene

Aus einer ursprünglich großartigen „Rettungsaktion“, welche niemand in Zweifel stellt, ist inzwischen ein Konsumgut geworden. Kaiserschnittgeburten scheinen ja auch abseits von Komplikationen voll im Trend zu liegen und immer mehr Kinder werden mit „Wunschkaiserschnitt“ auf unnatürliche Weise zur Welt gebracht. Eigentlich ist Geburt die natürlichste Sache der Welt. Noch heute bringen sogenannte „Eingeborenenvölker“ Ihre Kinder sprichwörtlich im „Erdloch“ zur Welt.



Dennoch glauben viele Menschen, wir müssten die Natur verbessern, und so wird inzwischen eine Schwangerschaft wie eine Krankheit behandelt. Im folgenden Artikel sollen einige Punkte zum Kaiserschnitt angesprochen werden.

### Schwangerschaft - eine natürliche Sache !

Schwangerschaft ist eigentlich die natürlichste Sache der Welt. Sieht man sich so ein kleines Kind an, es ist ein perfektes Wesen vom Zehennagel bis zu den Haaren und Wimpern. Alle Organe und Funktionen sind ausgebildet, und es hat alles, was den so wunderbaren Körper

eines Menschen ausmacht.

Trotzdem scheint alles sehr „kompliziert“ zu sein. Schon von Beginn der Schwangerschaft bis zur Geburt und auch noch später werden Mutter und Kind allen möglichen Prozeduren ausgesetzt und mit Mitteln behandelt. Neben einer Menge Untersuchungen, Test und Proben, Ultraschall, Fruchtwasserentnahme, Blutproben, Vermessungen, Geschlechtsbestimmung uvm. werden meist auch viele Mittel zur Einnahme verschrieben. Oft wird dann die Geburt eingeleitet, Schmerz und Wehenmittel verabreicht, der Wehenschreiber (ist auch Ultraschall) stundenlang angehängt und vieles mehr. Hat das kleine Wesen nun das Licht der Welt erblickt, bekommt es gleich Vitamingaben, Augentropfen usw. Nicht selten wird dem Kind dann aus diversen Gründen die mütterliche Brust vorenthalten. Nicht nur die fehlende perfekt angepasste Nahrung, sondern auch alle anderen Effekte des Stillens fehlen dem Kind für seine Entwicklung. Schon bald folgen die ersten Impfungen und es braucht nicht zu wundern, wenn in Summe viele Probleme entstehen. Dies sollte aber in diesem Artikel nur am Rande erwähnt bleiben.

Generell ist die Schwangerschaft ein 9 Monate langes Vorbereiten des Kindes und der Mutter auf die Geburt. Erst wenn beide „reif“ und fertig ausgebildet sind, leitet ein komplexes System die Geburt mit all ihren wichtigen Phasen ein. Bei einem Wunschkaiserschnitt



wird auf diesen Rhythmus von Mutter und Kind wenig geachtet. Das Kind, welches noch nicht bereit ist, wird aus der Geborgenheit des mütterlichen Bauches ohne „Vorwarnung“ herausgerissen, ohne dass beide die so wichtige gemeinsame Arbeit erledigen. Solch enorme Eingriffe in diese höchst komplexen Abläufe bleiben natürlich meist nicht ohne Folgen. Auch ist der Kaiserschnitt eine „Operation“ mit allen möglichen Folgen und Auswirkungen.

### Die Häufigkeit von Kaiserschnitten

Weltweit ist der Kaiserschnitt (Sectio) inzwischen wahrscheinlich die häufigste durchgeführte Operation.

Die Häufigkeit von Kaiserschnitttraten liegen derzeit in den Niederlanden noch unter 10 %, in skandinavischen Ländern um 15 %, in Deutschland bei 20-25%, in den USA bei etwa 25-27 %. In Brasilien ist der Anteil der Kaiserschnitt-Geburt bereits auf über 50% angestiegen.

Es ist auch hinlänglich bekannt, dass Privatpatientinnen wesentlich mehr Kaiserschnittgeburten aufweisen als Kassenpatientinnen. Dies zeigt, dass die medizinische Notwendigkeit in den meisten Fällen fragwürdig ist.

Prof. Alfred Rockenschaub, ehemaliger Chefarzt der Ignaz-Semmelweis-Klinik in Wien und Buchautor, geht mit der heutigen Geburtsmedizin hart ins Gericht. Er hält eine Kaiserschnittquote von circa 1% für angemessen. (Die Quote, die die Semmelweis-Klinik unter seiner Leitung (1965-1985) bei einer Gesamtzahl

von rund 45.000 Geburten aufweisen konnte). „Was darüber hinausgeht, ist gemacht“ (Rockenschaub). Er deutet einen Zusammenhang zwischen der modernen Geburtstechnologie und Phänomenen der Gegenwarts-Gesellschaft an: „Bemerkenswerterweise ist, seit die Kaiserschnittrate so offensichtlich anstieg, die Zahl der pädagogisch einer Sonderförderung bedürftigen Schulanfänger um ein Drittel angestiegen!“ Untersuchungen müssen zeigen, ob Zusammenhänge zwischen Lern- und Verhaltensstörung und Geburtsverlauf bestehen.

Bemerkenswert ist auch, dass Rockenschaubs exzellente Bilanzen an der Semmelweis - Klinik in Wien (mit einem Minimum an künstlichen Eingriffen in den Geburtsverlauf) nach seinen eigenen Angaben darauf zurückzuführen ist, dass er die amtierenden Oberärzte „vergraulte“ und alle Hebammen auf seiner Seite hatte. Eine wichtige Lehre daraus könnte sein, dass Frauen für die Geburtshilfe grundsätzlich besser geeignet sind und bessere Ergebnisse erzielen als Männer, und das sogar ohne mehrjähriges akademisches Studium.

### **Geburt ist ein Hormonmix**

Eine normale Geburt mit ihren Wehen und ihrem „Hormonmix“ bereitet das System des Babys (und der Mutter) angemessen auf den neuen extrauterinen Lebensabschnitt vor. Bei einem Wunschkaiserschnitt, der durchgeführt wird bevor die Wehen überhaupt eingesetzt haben, scheint etwas Wesentliches zu

fehlen, und es sollte nicht verwundern, wenn viele dieser Individuen als Kinder und Erwachsene in bestimmten Bereichen signifikant mehr Probleme aufweisen als Normalgeborene.



Was sich aus vielen Studien als erstes klar herauskristallisiert ist, dass ein Zusammenhang besteht zwischen Kaiserschnitt-Geburt und dem verstärkten Auftreten von Atemwegsproblemen. Wie

Odent anmerkt, unterscheiden diese Studien leider nicht zwischen einer Sectio ohne Wehen und einer Sectio mit Wehen. Odents Vermutung geht dahin, dass ein geplanter Kaiserschnitt ohne Wehen wesentlich häufiger Atemprobleme nach sich zieht als eine Sectio mit Wehen. Er weist darauf hin, dass man heute davon ausgeht, dass der Fetus an der Einleitung der Wehen beteiligt ist. Eine wahrscheinliche Möglichkeit sei, dass er eine Signal-Substanz in die Amnionflüssigkeit absondere, die anzeige, dass seine Lungen reif sind. Außerdem, so sagt er, leisten die während der Wehen abgesonderten fetalen und mütterlichen Hormone wahrscheinlich einen wichtigen letzten Beitrag zur Reifung der Lungen.

Auch die Schulmedizin verbindet ganz klar mit dem Primären Kaiserschnitt (Wunschkaiserschnitt ohne Wehen) die sogenannten „Wet Lungs“, das heißt „Nasse Lungen“. Im natürlichen Geburtsweg werden dem Baby die mit Fruchtwasser gefüllten Lungen ausgepresst, so dass sie, wenn das Kind geboren ist ihre Funktion optimal erfüllen

können. Kinder mit „geplantem Kaiserschnitt“ haben aus diesem Grund eine höhere Tendenz zu anfänglichen Atemproblemen, denn hier fehlt die ganze Geburtsarbeit.

Eine Studie der Ludwig-Maximilians-Universität in München unter Leitung von Dr. Sybille Koletzko an 865 Neugeborenen, die alle vier Monate lang gestillt wurden und deren Eltern alle unter einer Allergie litten, führte zu dem Ergebnis, dass die durch Kaiserschnitt entbundenen Kinder ein um annähernd 50% erhöhtes Risiko für Durchfallerkrankungen und ein um mehr als 100% höheres Risiko für eine Lebensmittelallergie gegenüber den vaginal geborenen Babys hatten.

### **Geburtserleben der Mutter wird verhindert**

Oft wird die werdende Mutter ins Krankenhaus gebracht und unter Schmerzmitteln (Drogen) gesetzt, so dass sie gar nicht in der Lage ist, die eigenen körperlichen Prozesse während der Geburt voll wahrzunehmen. Daher kann sie sich auf ihren eigenen Rhythmus nicht einstellen, denn sie fühlt ihren Körper nicht. Sie ist nicht in der Lage, ihren Körper einzusetzen, um dem Neugeborenen dabei zu „helfen“, durch den Geburtskanal zu gelangen. Häufig muss das Kind mit Hilfe von Instrumenten herausgezogen werden. Unterdessen verspürt der Fötus all diese Unterbrechungen im Geburtskanal und ist bereits aus dem Rhythmus mit sich selbst, noch ehe er

das Licht der Welt erblickt hat. Es ist daran „gehindert“, es selbst zu sein - sich nach seinem eigenen natürlichen Zeitgefühl zu entwickeln.

Aus psychosomatischer Sicht stellt die Sectio (Kaiserschnitt) eine Verhinderung des physiologischen Geburtserlebnisses dar. Das aktive Gebären und Erleben der Geburt, das Sehen und Spüren, wie das Kind geboren wird, die Möglichkeit, es sofort berühren und ungestört annehmen zu können, fehlt. Das vermutlich endorphin- und



oxytocin-gesteuerte „Glücksgefühl“ nach der Spontangeburt, das viele Frauen sehr eindrücklich als einen der Höhepunkte ihres Lebens beschreiben, stellt sich ebenso wenig ein wie der Stolz darauf, die starke Geburtsarbeit bewältigt zu haben. Häufig kommen als Langzeitfolgen Versagensgefühle bei den Frauen zum Tragen. Die Sectio nimmt der Frau ferner die Möglichkeit, eine selbstbestimmte Geburt zu gestalten und mit dem Partner zusammen die Geburt zu erleben.

Die sich daraus ergebenden möglichen Folgen sind unterschiedlich und nicht sicher abzusehen. Sie können unter anderem zu einer Beeinträchtigung des Selbstbildes und auch zu Veränderungen im Sexualleben führen.

### **Die psychische Folgen**

Durch Fehlen der Geburtsarbeit kann es sein dass wichtige Impulse nur ungenügend stattfinden. Vermutlich entstehen auch Schocks beim plötzlichen Öffnen

der Fruchtblase, weil dann ein plötzlicher Druckabfall erfolgt. Es ist zu vergleichen mit einem zu plötzlichen Auftauchen eines Tauchers. Als weiteres ist auch der emotionale Schock zu berücksichtigen, der durch das plötzliche Herausgerissenwerden aus der Geborgenheit des Mutterleibes auftritt, ohne die Zusammenarbeit mit der Mutter. Es bleibt keine Zeit zum Kontaktaufnehmen und zum Verabschieden. Das Baby wird aus dem „Stillen“ gerissen. Schock - die Seele ist irgendwo. Nicht zuletzt ist entscheidend, mit welcher „Energie“ und mit welchem Feingefühl der Arzt, welcher die Entbindung durchführt, vorgegangen ist und wie das Kind aus dem Mutterleib herausgehoben wurde. Wenn es am Kopf herausgehoben wurde, wie das üblich ist, haben wir auf den Hals und die Wirbelsäule und damit auf die Dura Mater spinalis mindestens einen gleichen Effekt wie bei der Saugglocke.

Ein Kind, das per Kaiserschnitt geboren wird, entwickelt leicht ein Glaubenssystem, das mit Hilflosigkeit und dem Gedanken „Egal, wie schwierig mein Leben ist, irgendjemand wird mich retten und da rausholen“ einhergeht. Der Kampf ums Leben, den ein Neugeborenes auf dem Weg durch den Geburtskanal erfährt, ist ein wichtiger Teil für die Entwicklung seines Überlebenswillens. Betäubungs- und Schmerzmittel, die kurz vor und bei der Geburt verabreicht werden, wirken nicht nur auf die Mutter, sondern in hohem Masse auch auf das Kind ein, welches körperlich im Ver-



gleich zur Mutter winzig ist (da diese „Gifte“ ja für das Gewicht der Mutter dosiert werden). Dies kann daher neben anderen mannigfachen Problemen auch die Ursache für dessen Lethargie und Schwäche sein. Es kann später dann sehr u.a. leicht auch die Grundlage für ein Glaubenssystem sein, das im weiteren Leben zu Langsamkeit und Trägheit führt, und je stressiger eine Situation ist, um so schläfriger wird der Betroffene. Für das winzige Kind (2-4 kg) sind diese Betäubungs- und Schmerzmittel tatsächlich mächtige Gifte, deren Auswirkungen auf das Kind man niemals unterschätzen sollte!

Das Zusammengepresstwerden des Fötus während der Geburt stimuliert die peripheren Nerven und aktiviert dadurch das Nervensystem. Es ist ein Bedürfnis des Kindes, das bei Geburten durch Kaiserschnitt zu kurz kommt. Dieses Bedürfnis kann später nur schwer beseitigt werden. So ist zum Beispiel nachweisbar, dass Kinder, die mit Hilfe einer Kaiserschnittoperation zur Welt kommen, emotional gestörter sind als normal geborene Kinder. Durch Kaiserschnitt geborene Kinder sind ängstlicher und unruhiger. Sie neigen dazu, auf Reize passiver zu reagieren - eine verständliche Reaktion, wenn man bedenkt, dass sie an ihrer Geburt nicht aktiv teilgenommen haben. Eine Untersuchung ergab, dass Affenkinder, die durch Kaiserschnitt geboren wurden, in gleicher Weise, nämlich passiv, auf Reize reagierten.

Der Organismus von Kindern mit Kaiserschnittgeburt weist biochemische Unterschiede auf; so ist etwa der Eiweißgehalt des Blutserums geringer. Auch ist ihre Sterblichkeitsquote höher.

Ein mit Hilfe eines Kaiserschnitts geborener Patient drückte es folgendermaßen aus: „Seit jenem Geburtserlebnis habe ich darauf gewartet, dass etwas Großartiges geschehen würde. Jeden Tag dachte ich, ein wichtiger Telefonanruf würde mein ganzes Leben ändern. Nun weiß ich, auf welch eine einschneidende



Erfahrung ich gewartet habe.“ Damit dürfte uns klar werden, dass das Fehlen von Ereignissen Schmerzen erzeugt; das heißt, einem Kind eine notwendige Entwicklungserfahrung vorenthalten kann genauso katastrophal sein wie die Belastung durch eine extrem intensive Erfahrung.

Über die psychischen Auswirkungen von Kaiserschnitt-Geburten schreibt Janov (Janov, Frühe Prägungen, Fischer): *Viele Patienten „haben das Gefühl, sie müssten an den Ausgangspunkt zurückkehren, um sich vollständig zu fühlen. Sie haben ein allgemeines Gefühl der Unvollständigkeit- dass nichts im Leben ‚geregelt‘ ist.“*

Viele sind unfähig, „unerwartete Änderungen hinzunehmen. Die Änderungen von Plänen aller Art löst übertriebenen Zorn und Angst aus.“

## Mögliche Abhilfe

Beste Möglichkeit ist es natürlich solche Kaiserschnitte, besonders die Geplanten

zu verhindern. Sollte es trotzdem nötig sein, sind hier einige Tipps angeführt:

Vor und während dem Kaiserschnitt ist es sehr wichtig dass die Mutter mit dem Kind innerlich Kontakt aufnimmt,

mit ihm redet, ihm erklärt was passiert, sagt dass Sie und der Vater da sind...etc. Praktisch jede Mutter redet ja während der Schwangerschaft mit ihrem Baby im Bauch, so ist es auch sehr wichtig dass Sie den Kontakt gerade vor dem Kaiserschnitt beibehalten. Ihr Kind spürt das, wenn Sie emotional und mental sich

mit ihm verbinden.

Meist geht der Vater dann mit der Hebamme das Kind baden. Es ist sehr wichtig dass Sie dann Ihr Kind halten, mit ihm reden, denn Ihre Stimme ist neben der Stimme der Mutter diejenige welche dem Kind am vertrautesten ist. Gleich nach dem Kaiserschnitt, wenn die Mutter das Kind wieder sehen kann, das Baby noch nackt auf den Bauch legen oder die Brust geben, damit die beiden so bald wie möglich Hautkontakt haben.

Im Verlauf des 1. Lebensjahres (oder spätestens wenn Probleme oder Symptome auftreten) empfiehlt sich Hilfe bei ganzheitlichen Therapien zu suchen, wie z. B. Kraniosakral-Therapie, Osteopathie, Kinesiologie, Homöopathie, und andere. Diese können dem Kind Impulse geben, welche es aufgrund der fehlenden Phasen der normalen Geburt nicht bekommen hat.

Stillen ist generell eines der wichtigsten Bedürfnisse jeden Kindes. Das Stillen ist

die durch die Natur wunderbar geplante, großartigste Hilfe, um eine harmonische Entwicklung des Kindes optimal zu unterstützen. Beim Stillen wird durch das intensive Saugen des Babys, eine rhythmische Massage des oberen Gaumens bewirkt, welcher durch den Gaumenspalt nach oben mit den restlichen Teilen des Kopfes verbunden ist. Diese konstante Mikromassage bewirkt eine Entspannung und eine kontinuierliche Impulsgebung ans Gehirn. Hier findet nicht nur optimale Nahrungsversorgung statt, sondern intensivster psychischer und energetischer Austausch.

von Fritz Loindl - [www.initiative.cc](http://www.initiative.cc)

### Zur Ergänzung

#### **Weniger Komplikationen bei einer Hausgeburt**

*Was viele Frauen auf der ganzen Welt intuitiv wissen, wurde jetzt in einer groß angelegten Studie in den Niederlanden statistisch bewiesen: Im Gegensatz zu einer geplanten Geburt im Hightech-Gebärsaal birgt eine Hausgeburt keine*

*erhöhten Gefahren für Komplikationen, im Gegenteil, sie ist sogar sicherer.*

Die Studie der Hebamme Ank de Jonge vom University Medical Center in Amsterdam wurde im Juni 2013 im British Medical Journal BMJ veröffentlicht.

Eine Geburt in der Klinik wird meist mit bester medizinischer Betreuung und damit höchsten Sicherheitsstandards in Verbindung gebracht. Frauen, die eine Hausgeburt wünschen, gelten dagegen als eher risikofreudig, wenn nicht gar als verantwortungslos.

Schließlich begeben sie sich und ihr Kind freiwillig in Gefahr, wo es doch ein Leichtes wäre, den sicheren Hafen einer Klinik anzusteuern. In den Niederlanden wurde jetzt die aktuell größte Kohortenstudie zu diesem Thema veröffentlicht. Ihr überraschendes Ergebnis lautet: Hausgeburten sind sicherer als Klinikgeburten!

*Näheres aus der Studie lesen Sie unter <http://www.zentrum-der-gesundheit.de/hausgeburt>*

## **Tragen - Balsam für die Seele Kinder wollen getragen und geliebt werden**

**Wir Menschen sind Traglinge. Durch die Evolution kann sich das Menschenjunge heutzutage zwar nicht mehr am fehlenden Haarkleid der Eltern festklammern, zeigt aber nach wie vor beim Hochheben anhand seiner Haltung dass es getragen werden will.**

Ein Neugeborenes weiß nicht dass die Welt heute anders aussieht, spricht dass es im Kinderbettchen sicher liegen kann, sondern sieht sich wenn es abgelegt wird in akuter Lebensgefahr. Dadurch werden Kinder auch sehr oft wach wenn man sie im Schlaf weglegt. Diese evolutionsbedingte Reaktion si-

chert schlichtweg das Überleben. Aber was ist nun wenn ich mein Kind trage? Werde ich es dadurch verwöhnen? Ist es für die Haltung in Ordnung? Fakt ist: Durch Nähe kann man sein Kind nicht verwöhnen! Nähe und Geborgenheit sind ein Grundbedürfnis für unseren Nachwuchs, genauso wie Nahrung und Schlaf. Instinktiv spürt auch die Mutter wie gut ihr der Körperkontakt zu ihrem Kind



tut und wie sehr sie beide davon profitieren. Bezugnehmend auf die Haltung ist es wichtig dass das Kind aufrecht getragen wird, somit kann die Wirbelsäule ihre Dämpf- und Pufferfunktion optimal wahrnehmen und sich Anatomisch korrekt entwickeln. Das Tuch oder die Tragehilfe muss das Kind genau passend und relativ straff wie eine zweite Haut umgeben damit es nicht nur gehalten sondern optimal gestützt wird. Wichtig dabei ist, dass das Baby eine sogenannte Anhock-Spreiz-Haltung einnimmt, um unter Anderem die korrekte Positionierung des Hüftkopfes in der Pfanne zu gewährleisten. In dieser anatomisch korrekten Bindeweise kann das Kind optimal am Körper der Eltern reifen und sich entwickeln. Es schult die Kommunikation, der Muskelaufbau und die sprachliche Entwicklung werden gefördert, Blähungen können vermindert

werden und wie Studien ergaben weinern getragene Babys sogar seltener. Weitere wichtige Aspekte sind die positive psychische und emotionale Entwicklung sowie die Festigung der Eltern-Kind Bindung. Durch das Tragen kann man sich und seinem Kind so viel Gutes tun, es ist praktisch für die Eltern und das Beste und Natürlichste für deren Nachwuchs. Kinderwä-

gen sind im Vergleich dazu eine ziemlich „neue“ Erfindung, die oft nicht die Nähe zulassen, die die Kinder eigentlich brauchen. Schlimmstenfalls sitzt der Nachwuchs auch noch mit dem Gesicht in Fahrtrichtung, sodass er nicht mal mehr den Blickkontakt zur ihm so vertrauten Person suchen kann. Aus dem Blickwinkel des Kindes betrachtet sieht man nun also deutlich wie gut und wichtig Tragen für uns Menschen ist. Kurz gesagt: Getragene Kinder sind nicht nur glücklich, sie gehören einfach dazu und sind „Ins Leben eingebunden“! Eine Trageberaterin erarbeitet mit den Eltern je nach deren Vorstellungen und den Bedürfnissen des Kindes die passende Bindeweise oder Tragehilfe und vermittelt ihnen diese bis sie sie optimal beherrschen.

# Zum Schmunzeln Kinder, einfach und liebenswert!

## Erkenntnisse aus Schulaufsätzen - 2.Grundschulklasse

- Der Papst lebt im Vakuum.
- In Frankreich hat man die Verbrecher früher mit der Gelatine hingerichtet.
- Bei uns dürfen Männer nur eine Frau heiraten. Das nennt man Monotonie.
- Bei uns hat jeder sein eigenes Zimmer. Nur Papi nicht, der muss immer bei Mami schlafen.
- Die Fische legen Leichen ab, um sich zu vermehren.
- Gartenzwerge haben rote Mützen, damit sie beim Rasenmähen nicht überfahren werden.
- Eine Lebensversicherung ist das Geld das man bekommt, wenn man einen tödlichen Unfall überlebt. (*Stimmt genau! Und diese Leute leben dann meist unter einem anderen Namen in Brasilien oder so!*)
- Am Wochenende ist Papa Sieger bei der Kaninchenschau geworden.
- Meine Eltern kaufen nur das graue Kloppapier, weil das schon mal benutzt wurde und gut für die Umwelt ist.
- Eigentlich ist adoptieren besser. Da können sich die Eltern ihre Kinder aussuchen und müssen nicht nehmen, was sie bekommen.
- Adam und Eva lebten in Paris.
- Mein Bruder ist vom Baum gefallen und hatte eine Gehirnverschüttung.
- In Leipzig haben viele Komponisten und Künstler gelebt und gewürgt.
- Alle Welt horchte auf, als Luther 1517 seine 95 Prothesen an die Schlosskirche zu Wittenberg schlug.



- Meine Tante hatte so starke Gelenkschmerzen, dass sie die Arme kaum über den Kopf heben konnte. Mit den Beinen ging es ihr ebenso.
- Die Erde dreht sich 365Tage lang jedes Jahr. Alle vier Jahre braucht sie dazu einen Tag länger, und das ausgerechnet immer im Februar. Warum weis ich nicht. Vielleicht weil
- es im Februar immer so kalt ist und es deswegen ein bisschen schwerer geht.
- Meine Schwester ist sehr krank. Sie nimmt jeden Tag eine Pille. Aber sie tut das heimlich, damit sich meine Eltern keine Sorgen machen.
- Eines der nützlichsten Tiere ist das Schwein. Von ihm kann man alles verwenden, das Fleisch von vorn bis hinten, die Haut für Leder, die Borsten für Bürsten und den Namen als Schimpfwort.
- Der Tierpark ist toll. Da kann man Tiere sehen, die gibt's gar nicht.
- Wir gingen mit unserer Lehrerin im Park spazieren. Gegenüber dem Park war ein Haus, wo die Mütter ihre Kinder gebären. Eine Gebärmutter schaute aus dem Fenster und winkte uns zu.

*Aufgelesen*

## Oft gestellt Fragen

### Welches Kochgeschirr ist ideal?

Annähernd jeder Konsument ist mit den Vorteilen von antihaftbeschichteten Kochutensilien vertraut. Zwei Generationen nach dieser Erfindung erfahren wir jedoch, dass wir für diesen Komfort einen hohen Preis auf Kosten unserer Gesundheit zahlen müssen.

Pfannen mit thermoplastischer Antihftbeschichtung, häufig Teflonpfanne genannt, sind meist aus Aluminium. Die Beschichtungen enthalten in der Regel Polytetrafluorethylen (PTFE), manchmal unter Zugabe des Hilfsstoffs PFOA, der bei Überhitzung der Pfanne ausdampfen kann und als krebserregend gilt. Die Beschichtungen werden unter einer Vielzahl von Markennamen angeboten. Teflon® ist der Markenname für Polytetrafluorethylen (PTFE), das 1938 vom DuPont-Wissenschaftler Roy J. Plunkett entdeckt und 1946 als kommerzielles Produkt eingeführt wurde. Das dreilagige Fluorpolymersystem sorgt für eine besonders glatte Oberfläche.

**Teflon® bietet vielseitige Verwendungsmöglichkeiten, aber birgt Risiken in sich** Antihftbeschichtungen haben, neben dem Kochgeschirr, als unzählige andere Konsumgüter den Markt erobert. Man findet diese Beschichtungen beispielsweise in fettabweisenden Pizzaschachteln, Fast-Food-Behältern, Popcornrüten für die Mikrowelle sowie im Verpackungsmaterial für Backwaren, Getränke und Süßigkeiten. Auch in Gore-Tex® wasserabweisende Kleidung und schmutzabweisende Textilwaren, Teppichen, Löschschaum, Computerchips und Telefonkabeln ist Teflon® enthalten.

Neueste Untersuchungsergebnisse belegen, dass 95% der Amerikaner nachweisbare Werte von Teflon-verwandten Chemikalien in ihrem Blut aufweisen. Teflon verhält sich nachweislich giftig gegenüber Ziervögeln und Versuchstieren. So gut wie keine Studie,



die an Menschen durchgeführt wurde, konnte die Unbedenklichkeit von Teflon® nachweisen.

### Keine Verbesserung der Toxizität bei Teflon

Trotz der Tatsache, dass sich der Bereich der Anwendungstechnologie im Laufe der Jahre verbessert hat, ist dieser Inhaltstoff weiterhin gegenwärtig und im Organismus auffindbar. Darüber hinaus wird eine Vielzahl von menschlichen Krankheitsbildern mit toxischen Partikeln und Gasen, die beim Auseinanderbrechen von haftfreien Oberflächen freigesetzt werden, in Verbindung gebracht.

### Alzheimer durch Aluminiumgeschirr

Kochutensilien, die aus Aluminium bestehen, leiten die beim Kochen entstehende Hitze zwar weiter, doch geben sie dabei gleichzeitig Aluminiumpartikel an das Essen ab, was wiederum beim Menschen mit der Erkrankung an Alzheimer in Verbindung gebracht wird, auch wenn diese Vermutungen noch nicht vollständig wissenschaftlich belegt wurden.

Studien haben einerseits vermehrt herausgefunden, dass Aluminiumpartikel während des Kochens in die Lebensmittel eintreten, doch andererseits wurde immer wieder betont, dass dies kein Anlass zur Beunruhigung wäre.

### Edelstahl: Sicheres Kochgeschirr

Töpfe und Pfannen aus Edelstahl, wie auch eiserne und steinerne Kochgeräte, sind erwießenermaßen von langer Lebensdauer.

Grundsätzlich wird zum Kochen und Braten unbeschichtetes Edelstahl und Gusseisen als bessere Wahl empfohlen.

Zum Braten eignen sich besonders gut Pfannen aus Gusseisen. Sie sind meist dicker und noch schwerer. Sie nehmen die Wärme langsam auf und geben sie auch langsam und gleichmäßig wieder ab. Gusseiserne Pfannen dürfen wie Eisenpfannen hoch erhitzt werden. Sie eignen sich daher besonders zum scharfen Anbraten und für Schmorgerichte.

Rita Bernardi, Gesundheitsberaterin GGB

## Für Sie gelesen!

### Der Gewinner des Goldenen Windbeutel 2013 heißt Capri-Sonne!

Rund 120.000 Verbraucher haben ihre Stimme abgegeben und das Ergebnis ist eindeutig: Mehr als 42 Prozent wählten den zuckrigen Softdrink zur dreitesten Werbemasche des Jahres bei einem Kinderprodukt.

Es ist wissenschaftlich belegt, dass Softdrinks wie Capri-Sonne ein eigenständiger Risikofaktor für Übergewicht, Herzkrankheiten oder Altersdiabetes sind. Wer als Kind viele zuckerhaltige Getränke zu sich nimmt, erhöht das Risiko, später an Übergewicht und ernährungsbedingten Krankheiten zu leiden. Leider trinken Kinder heute deutlich mehr zuckrige Getränke als empfohlen. Doch Capri-Sonne versucht alles, um mit den perfidesten Marketing-Methoden Kindern noch mehr Softdrinks aufzudrängen - häufig sogar hinter dem Rücken der Eltern: Nicht nur mit klassischer Fernsehwerbung, sondern auch im Internet, auf facebook, als Veranstalter und Sponsor von Abenteuercamps und Sportevents für Kinder, sogar in Schulen und als Kinderbetreuer in Ferienanlagen fixt Hersteller Wild die Kleinen für sein Zuckerwasser an.

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

Anmerkung:

**Der Goldene Windbeutel** ist ein **Negativpreis**, der von dem gemeinnützigen Verein Foodwatch verliehen wird. Er wurde erstmals im März 2009 vergeben und soll insbesondere auf den Unterschied zwischen beworbenen Qualitätsversprechen und den tatsäch-

lichen Eigenschaften von Lebensmitteln hinweisen.

### Zucker macht krank

Wissenschaftler warnen, der weiße Stoff sei schädlich für die Verbraucher. Die permanente Überdosis steht unter dringendem Verdacht, uns dick zu machen und krank. Mediziner und Verbraucherschützer rufen nach staatlichen Verbots und fordern damit die Industrie heraus. Es ist wie einst, beim erbitterten Kampf ums Rauchen. Im Kampf um den Zucker könnte sich die Geschichte nun wiederholen.

Es geht dabei um uns. Um die wahren Gefahren des Zuckers für unsere Gesundheit und für die unserer Kinder. Es geht darum, was wir essen, wie wir leben - und um die große Frage, ob wir den Kampf gegen Übergewicht und Wohlstandskrankheiten Gesetze brauchen. Oder ob uns das unsere Freiheit raubt. Vor allem aber geht es auch hier um ein Riesengeschäft, das niemand aufgeben will.

*Stern, Juni 2013*

Anmerkung:

*In der EU ist der Zuckerverbrauch von Land zu Land verschieden. In nördlichen Ländern wird mehr davon konsumiert als in südlichen. Spitzenreiter ist Belgien mit einem Pro-Kopf-Verbrauch von rund 48 Kilogramm pro Jahr. Dieser liegt mehr als doppelt so hoch wie in Italien (ca. 23 Kilogramm pro Kopf). Deutschland liegt mit einem Verbrauch von jährlich 36 Kilogramm pro Kopf im oberen Mittelfeld.*

## **Bedenkliche Substanzen in Kosmetika**

Die synthetische Substanz EDTA (Ethyldiamintetraessigsäure) ist in der Naturkosmetik verboten. In konventioneller Kosmetik kann sie zum Beispiel in Seife, Shampoos, Duschlotionen, Hautcremes oder Sonnenschutzmitteln enthalten sein. Darin dient EDTA als Konservierungsmittel und Komplexbildner. Komplexbildner sind Substanzen, die starke Binde-Eigenschaften besitzen. Häufig verwendet wird die Substanz auch in Wasch-oder Reinigungsmitteln. EDTA ist biologisch nicht abbaubar, Kläranlagen filtern sie nicht heraus. Bäche und Flüsse sind damit belastet. Das ist problematisch, weil die Substanz im Sediment gebundene Metalle, darunter auch giftige Schwermetalle wie Blei, Cadmium und Quecksilber herauslösen kann und so ins Grundwasser gelangen kann. Mediziner machen sich diese Eigenschaft bei Metallvergiftungen zunutze. EDTA bindet Schwermetalle im Körper, über die Nieren werden sie ausgeschieden. Naturkosmetik kommt gut ohne sie aus. Phytinsäure, eine aus Reis gewonnene Substanz, ist zum Beispiel eine pflanzliche Alternative.

*Cosima, Juli 2013*

## **Pestizidfreie Gemeinde Mals**

*Der Widerstand gegen den Einsatz von gesundheits-und umweltschädlichen Spritzmitteln wächst.*

Das Promotorenkomitee für eine pestizidfreie Gemeinde Mals beantragt eine Bürgerbefragung zu diesem Thema. Die Forderung nach dem Schutz der Gesundheit und dem nachhaltigen Umgang mit Boden, Luft und Wasser wur-

de in den Mittelpunkt dieses Antrages gestellt.

Aufgrund der klimatischen Verhältnisse sei es vor allem im Obervinschgau unmöglich, Landwirtschaft ohne Abdrift zu betreiben. „Die krumm gewachsenen Bäume auf der Malser Haide sind der beste Beweis, dass im Obervinschgau fast immer der Wind weht“, sagt Fagner Unterpertinger. Darauf müsse entsprechend reagiert werden. Allen müsse bewusst gemacht werden, dass der Einsatz von giftigen und umweltschädlichen Giften nachhaltige Auswirkungen auf die Gesundheit und Umwelt habe. „Früher hat man sich über das Rauchen und seine Folgen auch wenig Gedanken gemacht“, erinnert er. Durch die Bewusstseinsbildung und Maßnahmen des Staates (wie Warnhinweise auf den Zigarettenpackungen und Rauchverbote in öffentlichen Räumen) habe sich das geändert. „So etwas möchten wir auch im Hinblick auf die Pestizide erreichen.“

*Dolomiten , 27. 08. 2013*

## **Antibiotika für Tiere – Sind Menschen gefährdet?**

Die Verwendung von Antibiotika im Stall ist erheblich gestiegen. Kein Wunder, dass es auch zu einem Anstieg resistenter Mikroorganismen gekommen ist. Die Folge: Antibiotika-Therapien schlagen beim Menschen nicht immer an.

Eine Studie der Umweltpolitologin Kathrin Birkel, erstellt im Auftrag des Europaabgeordneten der Grünen, Martin Häusling, zeigt, dass eine der Hauptursachen des Versagens der Antibiotika beim Menschen im „massenhaften Einsatz von Antibiotika in der Tiermast“

zu suchen sei. Birkel, die beim Bund für Umwelt-und Naturschutz (BUND) arbeitet, belegt eine seltsame Diskrepanz: In der Tierhaltung werden in Deutschland mehr als doppelt so viel Antibiotika eingesetzt – nämlich 1700 Tonnen – wie in der Medizin für Menschen (8000 Tonnen). Die Studie: „Das fördert massiv die Entwicklung von Resistenzen.“ Die Weltgesundheitsorganisation WHO warnt wegen der Resistenz-Gefahr vor

dem „post-antibiotischen Zeitalter“. Weil Antibiotika unwirksam geworden sind, können laut Birkel „selbst so einfache Dinge wie ein aufgeschrammtes Knie tödlich enden“. Häusling verlangt: „Wer sich nicht für einen deutlich stärkeren Rückgang des Antibiotika-Einsatzes in der Tierhaltung einsetzt, nimmt fahrlässig eine Gefährdung der Gesundheit der Bevölkerung in Kauf.“

*Schrot und Korn 9/2013*

## Rezepte aus der Vollwertküche

### Blütencreme mit Beersauce

#### Zutaten Blütencreme

2 Handvoll Blüten von Taubnessel, Salbei, Kornblume, Ringelblume, Gänseblümchen, Veilchen, Schlüsselblume, Löwenzahn, Gundelrebe, usw. (je nach Jahreszeit),

4 Melissenblätter

2 Becher Ricotta,

flüssige Sahne, etwas Zitronensaft und Zeste, Vanille, Zimt und Akazienhonig nach Geschmack

#### Zutaten Beersauce:

1 Handvoll Beeren nach Jahreszeit (Schwarzbeeren, Johannisbeeren, schwarze Johannisbeeren...)

1 reife Banane

1 kl. Löffel Akazienhonig, Vanille.

#### Zubereitung

- Die Ricotta mit etwas Sahne cremig



rühren. Mit den Gewürzen verfeinern und eine Handvoll Blüten unterheben. Die Melissenblätter fein schneiden.

- Die Beeren mit der Banane, Honig und Vanille fein pürieren.
- Einen Löffel in heißes Wasser tauchen und eine Nocke mit der Blütencreme formen und auf einen Teller platzieren. Die Beersauce daneben anrichten. Mit den restlichen Blüten und Melissenblättern dekorieren. Evtl. mit Mandelstreusel verfeinern.

## Breitwegerichröllchen mit Ziegenfrischkäse und Sprossen

### Zutaten

- 500 g Ziegenfrischkäse
- 50 g Kräuter, fein gehackt und bunte Blüten
- 1 Knoblauchzehe  
etwas Sahne, Kräutersalz, frischer Pfeffer
- 3 EL Sprossen
- 16 Breitwegerichblätter
- 2 EL Butter  
Blüten zum Dekorieren

### Zubereitung

- Frischkäse mit Sahne, Gewürzen und Kräutern vermischen und abschmecken.

## „Wilde Spatzler“ mit gebratenen Knospen

### Zutaten

- ca. 100 g Vogelmieri (4 Zweige beiseite stellen) und Taubenkropffleimkraut (Pfnetscher), 300g Dinkel, Vollmeersalz, Muskatnuss und Wasser. 4 Tomaten und 1 Peperoni, 1-2 Handvoll Knospen von Löwenzahn, Spitzwegerich ..., etwas Butter und Olivenöl zum anbraten, geriebener Parmesankäse

### Zubereitung

- Die Vogelmieri und das Taubenkropffleimkraut kurz in wenig Salzwasser blanchieren. Abseihen und pürieren. Mit dem fein gemahlene Dinkel, Salz und abgeriebener Schale von Muskatnuss vermischen bis ein relativ fester Spätzlteig entsteht.



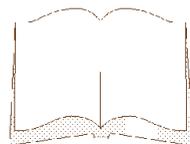
- Die Beinwellblätter einzeln und beidseitig bei geringer Hitze kurz in der Butter anbraten. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen.
- Einen Teelöffel der Frischkäsemasse auf ein Beinwellblatt streichen, einige Sprossen drauflegen und aufrollen.
- Mit Blüten dekorieren.

Den Teig etwas stehen lassen. In der Zwischenzeit einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Den Teig durch eine Spätzlereibe portionsweise in das kochende Salzwasser geben. Wenn die Spätzle aufsteigen, diese sofort mit einem Schaumlöffel herausheben.

- Tomaten und Peperoni würfeln. Die Peperoni in der Mischung aus etwas Butter und Olivenöl kurz anbraten. Die Knospen mitbraten und die Tomatenwürfel dazugeben. Die Spätzler in der Pfanne mit Gemüse und Knospen durchschwenken und sofort auf die Teller verteilen. Mit etwas Parmesankäse bestreuen und einem Zweig Vogelmieri dekorieren.

*Christiane Gruber, Gesundheitsberaterin GGB*

## Bücher, die man lesen sollte!



### **Kinder sind Gäste, die nach dem Weg fragen**

Irina Prekop und Christel Schweizer, Kösel Verlag  
Der Erziehungsklassiker in erweiterter Neuauflage.

»Kinder sind Gäste, die nach dem Weg fragen. Es gilt, den Gästen einen guten Ort anzubieten und ihnen so lange Sicherheit und liebevollen Halt zu geben, bis sie ihren Weg selber gehen können.«

Dieses wunderschöne Motto haben die beiden Autorinnen, eine erfahrene Kinderpsychologin und eine engagierte Kinderärztin, ihrem erfolgreichen Buch vorangestellt. Wichtig ist für sie vor allem, ein Kind in der Besonderheit seines kindlichen Wesens bedingungslos anzunehmen. Konkrete Beispiele aus dem Alltag (die Nächte mit dem Kind, Aggressionen, Sauberkeit, Essen, Geschenke, Pflichten, Berufstätigkeit der Mutter, geschiedene Eltern) zeigen, wie Eltern ihr Kind auf seinem Weg begleiten können. Neu hinzugekommen ist das Kapitel „Der Weg führt durch die Pubertät“.



### **Lexikon der populären Ernährungsirrtümer:**

Missverständnisse, Fehlinterpretationen und Halbwahrheiten von Alkohol bis Zucker  
Udo Pollmer und Susanne Warmuth, Piper-Verlag

Margarine ist gesünder als Butter, Müsli nahrhafter als Weißbrot – die Liste von gängigen Ernährungsirrtümern ließe sich beliebig fortsetzen. Von A wie Alkohol bis Z wie Zucker werden liebgewonnene Ernährungsgewohnheiten und Halbwahrheiten kritisch unter die Lupe genommen.



## Neues aus der SGGF

- **Fastenkurs nach Dr. M.O. Bruker** – Raum Meran- mit Petra Dürr, Gesundheitsberaterin, Fastenbegleiterin GGB, Masseurin, Algund; Informationsabend: Freitag, 20. 9. 2013 abends; Fastenwoche: vom 27.09. bis 4.10. 2013 mit täglichen Treffen nach Absprache in Algund; Info und Anmeldung: 339 3335902
- **Bewusste Impfentscheidung – Tagung am Samstag, 21.09. 2013 im Kolpinghaus in Bozen;** ab 14 Uhr. Siehe auch beiliegendes Flugblatt
- **Biologisches Erntefest im Vinzentinum in Brixen am Sonntag, 6. Oktober 2013** von 10.00 bis 17.00 Uhr. Siehe auch beiliegendes Flugblatt
- **Gollimarkt am Mittwoch, 16. Oktober 2013** von 09.00 bis 14.00 Uhr, in Mals im Vinschgau.
- **Biofest am Sonntag, 20. Oktober 2013 auf dem Festplatz in Algund** von 10.00 bis 17.00 Uhr  
Näheres im beiliegenden Flugblatt
- **Fahrt zur GGB-Herbsttagung nach Lahnstein vom 25.-27. Oktober 2013.**  
*Thema der Tagung: Gezielt gesund bleiben. Das genaue Tagungsprogramm finden Sie unter [www.ggb-lahnstein.de](http://www.ggb-lahnstein.de) oder Sie können sich auch an uns wenden. Telefonnummern siehe letzte Seite.*
- **Biolife - Fachmesse für Bioprodukte in Bozen vom 22. bis 24. 11. 2013 im Messegebäude**  
Auch die SGGF wird mit einem Stand vertreten sein.  
Die Biolife in Bozen ist eine Fachmesse für Bioprodukte und zeigt eine große Auswahl an zertifizierten Produkten und machen diese Messe somit zu einem wichtigen Treffpunkt der Biolandschaft. Zahlreiche Fachvorträge informieren den Besucher umfassend über die neusten Produkte und Trends der Branche. Sie richtet sich sowohl an den Endverbraucher als auch an Hoteliers, Gastwirte und Köche. Drei Tage lang ist sie das **Schaufenster der italienischen Bioproduktion** und die Produkte können auf der Messe direkt verkauft werden.



*Wenn ein Kind immer kritisiert wird,  
lernt es zu verurteilen.*

*Wenn ein Kind in Feindseligkeit lebt,  
lernt es zu streiten.*

*Wenn ein Kind ständig beschämt wird,  
lernt es, sich schuldig zu fühlen.*

*Wenn ein Kind Toleranz erfährt,  
lernt es tolerant zu sein.*

*Wenn ein Kind Ermutigung erfährt,  
lernt es zuversichtlich zu sein.*

*Wenn ein Kind Zuneigung erfährt,  
lernt es gerecht zu sein.*

*Wenn ein Kind Sicherheit erlebt,  
lernt es zu vertrauen.*

*Wenn ein Kind sich angenommen weiß,  
lernt es Selbstvertrauen.*

Unbekannt

Sitz: Ökozentrum Neustift

[www.sggf.it](http://www.sggf.it) [info@sggf.it](mailto:info@sggf.it)

Kontaktadressen: Bernardi, 0473 222159 oder Gummerer, 0471 678553

Der Mitgliedsbeitrag beträgt 15 Euro pro Jahr.