

3<sup>2013</sup>



SGGF  
info



SÜDTIROLER GESELLSCHAFT FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG

# Inhalt

Veranstaltungen der SGGF	S. 3
Gefahr durch Mobilfunk	S. 5
Initiative Tierrechte Südtirol	S. 8
Vorstellung Biohof: Paulwirter in Marling	S. 13
Aktion Verzicht 2014	S. 16
Für Sie gelesen	S. 18
Oft gestellte Fragen	S. 20
Rezepte aus der Vollwertküche	S. 22
Informationen aus der Verbraucherzentrale	S. 24
Bücher, die man lesen sollte!	S. 25
Neues aus der SGGF	S. 27

*Ich wünsche euch nicht,  
dass ihr groß werdet wie ein Baum,  
so stark und so reglos.  
Aber dass ihr hin und wieder nach  
oben schaut,  
wo die Kronen sind und der Himmel.*

*Denn ihr seid nicht das Ziel.  
Ihr habt aber die Kraft in euch,  
die auch im Baum ist:  
die Kraft zu wachsen.*

*Ich wünsche euch nicht ein Leben  
ohne Mühe und ohne Herausforderung.  
So unbedacht soll man nicht wünschen.  
Aber ich wünsche euch mit einem  
alten Wort „SEGEN“,  
dass aus eurem Sein und Tun  
Frucht wachse, Brot für Leib und Seele,  
und, dass zwischen den  
Halmen die Blumen nicht fehlen.*

*Liebe Mitglieder und Freunde!*

*Nehmen auch Sie das neue Jahr an mit all seinen Herausforderungen und Mühen. Unser Tun und Streben soll sich auswirken auf uns und unsere Mitmenschen, Frucht tragen und Ausgeglichenheit geben für Körper, Geist und Seele.*

*Allen Freunden und Mitgliedern der SGGF wünschen wir viele kleine wertvolle Glücksmomente für das Jahr 2014 und schauen auch Sie, dass zwischen den Halmen die Blumen nicht fehlen.*

*Herzlichst, Der Vorstand der SGGF*

# Veranstaltungen der SGGF

## Biologisches Erntefest in Brixen am 6. Oktober 2013

### Auch heuer erfreute das Biologische Erntefest zahlreiche Besucher aus allen Landesteilen.

Wie jedes Jahr wird dieses Fest von den 3 Vereinen/Verbänden Bund Alternativer Anbauer und Bioland in Zusammenarbeit mit der SGGF auf dem einladenden Platz des Vinzentinums abgehalten. Bio ist nach wie vor gefragt und die Kunden und Festbesucher nutzten die vielen Verkaufsstände mit ihren reichhaltigen Bioprodukten, informierten sich an den Infoständen oder schauten Sepp Thaler beim Brotbacken zu und ließen sich wertvolle Tipps zum Backen von Vollkornbrot geben. Auch unsere vegetarisch-vollwertige Speisekarte fand großen Zuspruch und die Festgäste konnten zwischen einem schmackhaften Herbst-Rohkostteller, einer Bohnensuppe, Ge-

müselasagne oder Vollkornortelloni und leckeren Vollkornkuchen auswählen. Die Veranstalter sind jedes Jahr bestrebt, ein reichhaltiges Programm für die ganze Familie zusammenzustellen und aufzuzeigen, dass es auch gelingt, ein Fest ohne großen Alkoholkonsum und mit gesunden, vollwertigen Speisen zu angemessenen Preisen anzubieten. Der VKE hatte auch heuer wieder einen sehr reichhaltig ausgestatteten Spielbus mitgebracht und viele flotte Spiele wurden ausprobiert und mit Begeisterung von Klein und Groß gespielt. Auch die Hüpfburg erfreute sich großer Beliebtheit.

Von der Südtiroler Vereinigung der Filzer waren 2 Frauen anwesend, die mit den Kindern wunderschöne Filzblumen herstellten. Der Andrang dort war groß. Auch einige Politiker statteten dem Fest ein Besuch ab und konnten sich überzeugen, dass BIO nach wie vor gefragt ist.



## Biofest in Algend am Sonntag, 20. Oktober 2013

Das Biofest in Algend hat sich in den letzten Jahren zu einer beliebten Veranstaltung für viele Interessierte im Bio-Bereich entwickelt. Den Festbesuchern



wurden verschiedenste Bioprodukte angeboten, sie konnten sich über Bio-Bekleidung informieren, einem Korbflechter beim Arbeiten über die Schulter schauen und bei der SGGF ein schmackhaftes Vollwertmenü genießen.



## Biolife 2013

Großer Andrang herrschte wie jedes Jahr bei der Biolife in Bozen. Die SGGF bot wie schon seit vielen Jahren leckere Vollkornpizzas, Brötchen und Kuchen an und konnte am Infostand interessierten Messebesuchern Anregungen und Tipps zur Umsetzung der vitalstoffreichen Vollwertkost geben.

*Rita Bernardi*



# Gefahr durch Mobilfunk

## WLAN tötet Spermien ab

Argentinische Wissenschaftler lassen mit einer neuen, beunruhigenden Studie aufhören. Ihren Forschungen zufolge tötet WLAN schnell und effektiv Spermien ab, zudem wird die DNA beschädigt. Daran schuld sei die elektromagnetische Strahlung, die vom drahtlosen Internet ausgehe, so die Wissenschaftler.

Die Forscher um Conrado Avenadano der Reproduktionsklinik Nascentis im argentinischen Cordoba haben ihre Studienergebnisse im renommierten Medizinjournal „Fertility and Sterility“ veröffentlicht. Sie haben für ihre Untersuchungen Samen von 29 gesunden Männern unter einen Laptop platziert, der via WLAN mit dem Internet verbunden war. Zur Kontrolle wurde ein Teil der Proben zudem bei gleicher Temperatur - ohne Laptop und WLAN - beobachtet.

Vier Stunden später zeigte sich ein eindeutiges Ergebnis: Ein Viertel der Spermien, die WLAN ausgesetzt waren, schwamm nicht mehr umher - bei der Kontrollgruppe waren es lediglich 14 Prozent. Neun Prozent der WLAN-Proben zeigten zudem Schädigungen der DNA, dreimal mehr als die Vergleichsgruppe.

Quelle: [http://www.krone.at/Digital/WLAN\\_toetet\\_laut\\_neuer\\_Studie\\_Spermien\\_ab-Laptops\\_als\\_Gefahr-Story-303858](http://www.krone.at/Digital/WLAN_toetet_laut_neuer_Studie_Spermien_ab-Laptops_als_Gefahr-Story-303858)

## Indien: Strenge Normen für Mobilfunk

Die indische Regierung versucht nun strenge Normen durchzusetzen, um die schädlichen Strahlungen, die von Mobiltelefonen emittiert werden, zu kont-

rollieren. Berichten zufolge sind die gegenwärtigen Strahlungen, die von einem Mobiltelefon



emittiert werden, gesundheitsschädlich und von diesem neuen Schritt werden voraussichtlich über 900 Millionen Handy - Abonnenten profitieren. Die Regierung sucht nach Möglichkeiten, die Menschen über die verschiedenen Wege, auf denen das Telefonieren mit einem Mobiltelefon vermieden werden kann, aufzuklären. Sie will die Vorteile der Nutzung von Freisprecheinrichtungen und der Nutzung von SMS anstatt von Anrufen durchsetzen. Sie verlangt Warnhinweise für Jugendliche, Kinder, Schwangere und andere, die eine Art von medizinischen Implantaten haben. Die allgemeinen Verbraucher sind sich der Schäden der Handy - Strahlung, die ihnen zugefügt werden kann, nicht bewusst. Mobiltelefone emittieren EMF-Strahlung, die schwere gesundheitliche Gefahren verursachen kann.

[http://www.elektrosmognews.de/news/20120128\\_183329.html](http://www.elektrosmognews.de/news/20120128_183329.html)

## Mobilfunk-Sendemast verursacht Krebserkrankung und muss abgebaut werden

Sie haben lange befürchtet, dass ein Handymast die vielen Krebsfälle in ihrem Dorf verursacht hat. Jetzt haben die Bewohner von Benjarafe einen massiven Sieg errungen, indem er entfernt wird. Nach einem zweijährigen Kampf ist Vodafone verurteilt worden, den umstrittenen Sender abzubauen.

Die Einheimischen sind überzeugt, dass der Sende-Mast, der gerade wenige Meter von ihren Häusern entfernt steht, der Grund für ein häufiges Auftreten neuer Krebstodesfälle war. Von den fast 400 Bewohnern sind unglaubliche 50 Fälle mit Krebserkrankung aufgetreten, von denen mehr als 30 Leute in den letzten Jahren starben. Viele andere behaupten, wegen des Mastes unter Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen, Depression und Gedächtnisstörungen zu leiden. Nach zahlreichen Protesten erließ das Velez Málaga-Rathaus in der Folgezeit einen städtischen Beschluss 2009, um den Sender herunternehmen zu lassen, da sein Aufbau seit 16 Jahren nicht genehmigt war. Nachdem Vodafone einen Einspruch gegen diesen Auftrag verlor, bekam das Rathaus die Mitteilung, dass der Sender entfernt werden könnte. „Wir sind befriedigt“, sagte Ratsmitglied Concepción Labao. „Die Arbeiten zur Entfernung dieses Mastes, der eine große visuelle Wirkung hat und nicht zugelassen ist, werden gerade begonnen.“

[http://www.elektrosmognews.de/news/20120204\\_012912.html](http://www.elektrosmognews.de/news/20120204_012912.html)

## Ausbeutung der indischen Handy-industrie

1,8 Milliarden Handys wurden im vergangenen Jahr weltweit verkauft, über drei Millionen davon allein in Österreich. Für viele ist das Mobiltelefon zum ständigen und unverzichtbaren Begleiter geworden. Auch für viele InderInnen ist das so, noch

unverzichtbarer aber ist für sie jeder Cent ihres Hungerlohns, den sie in der Handyproduktion verdienen: meist ist das nicht einmal 1% des Verkaufspreises, berichten Südwind und die Arbeiterkammer Wien bei einem Pressegespräch heute in Wien.

## Ausbeutung am Fließband

Im März waren zwei Mitarbeiterinnen von Südwind vor Ort in Südindien und erfuhren den krassen Widerspruch zwischen den schicken



Produkten und den Lebens- und Arbeitsbedingungen der Menschen, die die Handys herstellen: Über 20.000 ArbeiterInnen schufteten tagtäglich am Fließband für den europäischen

Markt: zum Beispiel für Nokia und seine Zulieferbetriebe Foxconn und Wintek in einer 2006 gegründeten Sonderwirtschaftszone nahe dem südindischen Chennai. Die meisten, die dort arbeiten, kommen von weit her, haben mindestens 12 Jahre Schulausbildung hinter sich und die Verantwortung, mit ihrem Lohn auch ihre Eltern und Geschwister daheim finanziell zu erhalten.

Um mit den ca. 100 Euro Lohn pro Monat über die Runden zu kommen, teilen sich jeweils fünf bis zehn ArbeiterInnen ein einziges, winziges Zimmer, meist ohne Fließwasser und mit Toiletten am Gang. Auch beim Essen wird gespart: „Für mich reicht das Essen in der Fabrik, für andere aber nicht. Manche Leute fallen sogar in Ohnmacht weil sie so hungrig sind. Das Management schickt sie dann in den Ers-

te-Hilfe-Raum“, berichtete ein Foxconn-Arbeiter dem Südwind-Team. Jede Woche müssen die Menschen eine andere von zwei oder drei achtstündigen Schichten übernehmen. Nach diesem Muster wird auch geschlafen - abwechselnd, am Boden auf Strohmatten. Auch das Kochen und Waschen muss genau eingeteilt werden: „In den Fabriken gibt es 24 Stunden lang Strom, zuhause haben wir jeden Tag zehn Stunden lang Stromausfall“, berichtete ein anderer Arbeiter.

### **Gewinnbringende Bedingungen für Unternehmen**

Während die Menschen mit dem Alltagsleben kämpfen, genießen die Unternehmen in der Sonderwirtschaftszone viele Privilegien: Im Gegensatz zu den Privathaushalten zahlen sie günstigste Preise für Wasser und Strom. Sie erhalten jahrelang Steuerfreiheit, und die Pacht für die mehrere hundert Quadratkilometer große Sonderwirtschaftszone beträgt eine Rupie im Jahr. Das Arbeitsrecht in der Sonderwirtschaftszone wird „konzernfreundlich“ ausgelegt, bei Streiks werden mitunter alle beteiligten ArbeiterInnen gekündigt. Gewerkschaftliche Organisation wird durch das Management unterbunden oder stark behindert.

“Es ist erschreckend, wie hier junge, gut ausgebildete Menschen zwischen 20 und 26 Jahren ausgebeutet werden. Sie kommen mit der Hoffnung auf ein besseres Leben durch die Arbeit bei einem internationalen Unternehmen und enden als ausgebeutete Fließbandarbeiterinnen- und -arbeiter ohne Zukunftsperspektiven!“ fasst Christina Schröder von Südwind ihre Erfahrungen in Indien zusammen.

### **Nachfrage der KonsumentInnen ungebrochen**

In Österreich scheint der Handyboom und der Bedarf nach immer neuen Telefonen ungebrochen. Die Anzahl der SIM-Karten stieg im Vorjahr um 5 % auf fast 13 Mio. Stück – jede/ jeder ÖsterreicherIn hat also im Schnitt 1,5 Handys. Schon für Kinder und Jugendliche ist das Handy ein ständiger Begleiter. Unter den 13- bis 14-Jährigen nutzen schon rund 80 Prozent Vertragshandys: „Weil sie viel telefonieren und im Internet surfen, sind Jugendliche gefährdet, sich mit hohen Smartphonerechnungen zu verschulden. Zudem sind sie für die Wirtschaft eine stabile und ständig an Neuerungen interessierte VerbraucherInnengruppe, weil sie mit dem Handy aufgewachsen ist und sich ein Leben ohne Mobiltelefon überhaupt nicht mehr vorstellen kann, wie aus vielen Studien hervorgeht“ betont Gabriele Zgubic die österreichische Situation aus KonsumentInnensicht.

### **Faire Handys gefragt**

Weil unter den vielen unterschiedlichen Modellen vor allem eines am Markt fehlt – nämlich ein fair produziertes Handy, hat Südwind nun eine E-Mail-Petition gestartet, mit der man mit einem Klick von allen Herstellern, die ihre Handys am österreichischen Markt vertreiben, ein fair produziertes Telefon fordern kann. Wenn wir neben einem guten Preis und Qualität auch die Erfüllung sozialer Standards in der Produktion verlangen, können wir zu einer Verbesserung der Arbeitsbedingungen in der Handyindustrie beitragen.

[www.initiative.at](http://www.initiative.at)

# Initiative Tierrechte Südtirol

Die SGGF hat einige Male schon mit der Initiative Tierrechte Südtirol zusammengearbeitet. In dieser Ausgabe des Infoheftes möchten wir Ihnen die Vereinigung vorstellen.

## Vegan zu leben

Jeder von uns kennt Situationen, die oft unerwartet in unser Leben treten. Oft sind es nur Momente, die von uns Entscheidungen abverlangen. So erging es auch mir:



„Mein Name ist Evi Brugger, vor über 20 Jahren gab es diesen einen Moment der mein zu zukünftiges Konsum- und Essverhalten entscheidet prägte. Wenn ich mich so umschaue, fällt mir auf, dass die allermeisten Menschen schon im Kindesalter konditioniert werden Fleisch zu essen, ohne bewusst „Ja“ oder „Nein“ sagen zu können – ja ohne zu wissen, dass sie gerade dabei sind Tiere zu verspeisen, die sie noch am Vortag am Hof so niedlich fanden und gestreichelt haben. Und genau hier beginnt bereits die Doppelmoral: Auf der einen Seite werden uns die Tiere – auch in Märchen und Kinderbücher – als Kuschtiere und Freunde des Menschen



vermittelt, die es zu lieben und zu schützen gilt und auf der anderen Seite scheint es völlig „normal“ zu sein, unsere Freunde zu essen.

Auch ich bin so aufgewachsen, obwohl ich immer eine herzliche Verbindung mit allen Tieren hatte. Ich habe Fleisch von Kühen, Hühnern, Schweinen und Hasen gegessen und kuschelte gleichzeitig mit meiner geliebten Hauskatze und meinem Hund.

Später fand ich dann meinen Traumjob im Tierheim Bozen und pflegte Tag ein Tag aus, Sonntage wie Feiertage mit Hingabe und Liebe ausgesetzte und misshandelte Katzen und Hunde – und ging dann in meiner Mittagspause – gedankenlos – ein Salami bzw. Mortadellabrot essen. Irgendwann überkam mich der Gedanke: „Mein Gott, ich esse ja ein Tier!“ – das jetzt zwar nicht mehr als solches zu erkennen ist, was nichts an der Tatsache änderte, dass es ein Tier ist und sterben musste, damit ich es essen kann. Ich war über diese Erkenntnis immens schockiert und gleichzeitig unendlich traurig darüber, dass ich diese Verbindung nicht



schon früher gesehen hatte. Ich entschied in diesem Moment bewusst mich ab sofort vegetarisch – und später schließlich, als konsequenten Schritt – vegan zu ernähren.

Seitdem setze ich mich intensiv und mit ganzem Herzen für die Rechte aller Tiere ein, denn es werden nicht nur für die Ernährung weltweit jährlich über 50 Milliarden Tiere und über 100 Milliarden Meerestiere getötet, sondern auch Milliarden von Tieren in Gefangenschaft gehalten, gequält und schließlich getötet für Kleidung, Kosmetika, Medikamente, Sport (z.B. Military Reiten), Jagd, Zirkusse, Zoos, Belustigungen/Wetten (Tierkämpfe), Traditionen u.a.m.

Vegan leben bedeutet nicht nur verantwortlich mit der eigenen Machtposition umzugehen und sich Tieren gegenüber dementsprechend zu

verhalten, sondern wirkt sich positiv auf uns selbst, auf unsere Gesundheit, die Umwelt, das Klima, sowie auf den Welt Hunger und damit den Menschenrechten aus und bedeutet ein bedingungsloses **Ja zum Leben**. Bereits Einstein hatte bei der Beurteilung der menschlichen Intelligenz festgestellt, dass der Mensch durch den Verzehr von tierischen Produkten nicht nur sich und seine Gesundheit schädigt, die tierischen Mitgeschöpfe brutal ausbeutet und den Hungertod unzähliger Menschen verursacht, sondern auch die Umwelt massiv schädigt, obwohl diese zum Überleben auf der Erde zwingend nötig ist. Er säge sozusagen den Ast ab, wo nicht nur er selbst, sondern auch seine Kinder und Enkel sitzen. Mit diesem Wis-

sen weiterhin Fleisch zu essen ist für mich ein Verbrechen. Jeder Einzelne ist verantwortlich und entscheidet jeden Tag, ob er durch den Konsum von tierischen Produkten den Auftrag für brutale Ausbeutung, Quälen und Töten von Tieren, sowie für die Zerstörung der Umwelt erteilt.“

Viele Jahre später machte auch ich diese Erfahrung: „Mein Name ist Christine Messner. Angefangen hat alles, als ich Zeugin wurde wie ein Lamm kurz vor Ostern sein junges Leben lassen musste, um als Festtagsbraten auf dem Tisch zu landen. Daraufhin habe ich an allen großen Feiertagen ganz bewusst auf Fleisch und Fisch verzichtet, denn zu den Festen der

Liebe und des Lebens durfte für mich kein Wesen mehr getötet werden. Schlussendlich der Besuch auf Gut Aiderbichl 2009, wo Tiere keine Zahlen sondern Lebe-

wesen mit ihrer Geschichte sind, ebnete für mich den Weg zur Vegetarierin und letztendlich Schritt für Schritt zur Veganerin. Die vegane Ernährung vermeidet nicht nur **Tierleid, wirkt dem Hunger in der Welt und der fortschreitende Umweltzerstörung entgegen, sondern ist das Beste für die eigene Gesundheit**. Herzkreislaufkrankheiten, Fettleibigkeit, Krebs sind Krankheiten, die durch eine cholesterinreiche und fetthaltige Ernährung verursacht werden. Überall kann man lesen und jeder Arzt bestätigt dies, dass man mehr Obst, Gemüse und andere pflanzliche Lebensmittel essen sollte. Studien haben ergeben, dass 70% aller Menschen keine Milch vertragen, der Körper benötigt viel mehr Ressour-

**„Nichts wird die Gesundheit der Menschen und die Chance auf ein Überleben auf der Erde so steigern wie der Schritt zur veganen Ernährung“.**

(Albert Einstein)

cen und Zeit, um tierische Nahrung zu verwerten. ([www.veganwelt.de/inhalt/vegan/v-gruende.html](http://www.veganwelt.de/inhalt/vegan/v-gruende.html))

2003 hat die ADA Amerikanische Gesellschaft für Ernährung, die über 70.000 Mitglieder hat, gesagt, dass eine gut geplante vegane Ernährung für alle Lebenszyklen geeignet ist. Sogar in der Schwangerschaft, in der Stillzeit und in der Kindheit. Sie ist die gesündeste Kostform für die Menschheit. ([www.provegan.info](http://www.provegan.info))

Kuhmilch ist ideal für Kälber, aber ungeeignet für den Menschen. Der Mensch ist das einzige Lebewesen, das über das Säuglingsalter hinaus noch Milch trinkt und zu allem Überfluss noch von einer anderen Spezies! Viele Menschen klagen über Sodbrennen, Magenschmerzen und anderen Übeln nach dem Konsum von tierischer Nahrung. Warum also tut man sich das freiwillig an? Warum geben so viele Menschen sehr viel Geld für Medikamente aus, um diese Krankheiten in den Griff zu kriegen? Warum nicht einfach eine gesunde Ernährung, die auf Pflanzen basiert, ausprobieren und schauen, ob man sich vielleicht besser fühlt? ([www.veganwelt.de/inhalt/vegan/v-gruende.html](http://www.veganwelt.de/inhalt/vegan/v-gruende.html))

Wer all die Diäten leid ist, statt abzunehmen immer mehr zunimmt, etwas Besseres als die vegane Lebensweise kann es nicht geben. Natürlich, wer sich von Cola und Pommes ernährt wird auch hier nicht abnehmen. Als ich immer mehr tierische Produkte aus meiner Küche gestrichen habe schaffte ich es nicht auf Reibkäse zu verzichten. Somit bat ich Evi, die bereits über 20 Jahre vegan lebt, mit mir einen veganen Einkaufsbummel zu machen. Sie zeigte mir verschiedene Produkte im Biofachhandel wie auch in Supermärkten. Von da an war es für mich ein leichtes,

mich vollends umzustellen. Somit ist die Idee des veganen Einkaufsbummels geboren und wir bieten diesen für Interessierte an. Vegan zu leben ist sehr einfach, wenn man nicht alleine alle Infos mühselig zusammentragen muss.

Im Jahr 2011 gründeten wir dann zu dritt die Initiative Tierrechte Südtirol. Neben unzähligen Katzenkastrationen, dem Projekt "Initiative Katzenhilfe Südtirol" um die Vermehrung von streunenden Katzen etwas einzudämmen, dem Protesten gegen den Zirkus mit Wildtieren, der Teilnahme an Protesten für Tierrechte, u.a. entstanden unter anderen drei Initiativen, die das vegane Leben betreffen: der vegane Einkaufsbummel, die Initiative veganes Kochen und der Treffpunkt veganes Leben.

Im Rahmen dieser Aktivitäten entstand das Projekt „Hampelmann“, der symbolisch aufzeigt welche Konsequenzen unser Handeln, bzw. nicht Handeln hat.“

**Egal aus welchem Grund du dein Konsumverhalten änderst, es ist wie beim Hampelmann, deine Entscheidungen berühren alle Ebenen. Zieht man an den Fäden, so bewegen sich alle Gliedmaßen gleichzeitig. Folgend einige Ausschnitte vom Skript <http://tierrechtessuedtirol.wordpress.com> - eigene Projekte - Hampelmann**

**mit der rechten Hand unterstützt du die Umwelt, denn**

- Rodungen für Weideland und Monokulturen für genmanipulierten Soja (Tierfutter) vernichten unzählige Regenwälder
- durch erhöhten Chemieeinsatz zur Unkraut- und Schädlingsbekämpfung wird die lebenswichtige Obererde zerstört

(aus Veganismus kurz und bündig von Bruce Friedrich)

- der Treibhauseffekt und die Klima-Veränderung durch CO<sub>2</sub> Ausstoß und Methangasproduktion sind Tatsachen
- alle Meere sind mittlerweile überfischt und Grundschleppnetze zerstören den kompletten Meeresboden
- Massenhafte Verschwendung von Ressourcen wie Wasser, Energie, ..

### mit der linken Hand unterstützt du die Tiere, denn

- in der Massentierhaltung leben Tiere die fühlen; sie leiden unter der Enge, dem Stress, dem Lärm, dem Gestank und unter qualvollen Schmerzen
- die Tiere empfinden in den Schlachthäusern den Schmerz doppelt, sie trauern um ihre Artgenossen und haben Angst vor ihrem eigenen Schicksal ([www.peta.de](http://www.peta.de) 10 Gründe vegan zu leben)
- alle Tiere, die der Fleischgewinnung dienen, werden im Baby- oder Kleinkinder-

ralter umgebracht

- sie erleiden tagelange Tiertransporte durch ganz Europa sowie in islamische Länder um sie dort zu schächten - ohne Futter und Wasser
- Antibiotikamissbrauch ist an der Tagesordnung, zudem werden unzählige andere Medikamente eingesetzt

### mit dem rechten Bein unterstützt du die Hungernden, denn

- du verhinderst Hunger und schaffst soziale Gerechtigkeit
- das Getreide aus ärmeren Ländern, das als Futtermittel importiert wird, bleibt so den Menschen als Nahrung
- wir benötigen viel weniger Getreide, wenn wir es essen und nicht verfüttern, denn es braucht 10 - 16 kg Getreide für 1 kg Fleisch.
- "Die Weltwirtschaft könnte ohne Probleme 12 Milliarden ernähren. Das heißt, ein Kind, das heute an Hunger stirbt, wird ermordet". (Jean Ziegler)



Vorher



Nachher

## mit dem linken Bein unterstützt du deine Gesundheit, denn

- die meisten Zivilisationskrankheiten wie Tumore, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Fettleibigkeit, Osteoporose bis zur Demenz hängen mit unserer gesteigerten Milch-, Eier und Fisch- und Fleischkonsum zusammen. ([www.Pro-vegan.info](http://www.Pro-vegan.info))
- auf ihrem Weg ins Euter kann sich die Milch zu einem wahren Giftcocktail entwickeln: Umweltgifte, Pestizide, Medikamentenreste, milchbildende Hormone und Schwermetalle ([www.vegan-heute.de/fakten.htm](http://www.vegan-heute.de/fakten.htm))
- der Mensch ist das einzige Lebewesen, das noch im Erwachsenenalter Säuglingsnahrung trinkt und noch dazu von einer fremden Spezies. Kein anderes Tier trinkt die Milch von einem anderen Tier! ([www.veganwelt.de/inhalt/vegan/v-gruende.html](http://www.veganwelt.de/inhalt/vegan/v-gruende.html))
- Fische sind oft mit Schwermetallen, Quecksilber, Blei, PCB, Arsen oder anderen verunreinigenden Substanzen aus dem Wasser verunreinigt. Der Medikamenteneinsatz in den Fischfarmen ist enorm.
- resistente Keime, die sich in den Tierfabriken bilden, stellen eine Seuchengefahr dar
- Gewebe ist in der Lage, Emotionen zu speichern, das ist eine Erkenntnis aus der Organtransplantation. Die Tiere, auf dem Weg ins Schlachthaus und vor Ort erleben Panik und unermessliche Angst. Diese Energie von Gewalt, Angst und Hoffnungslosigkeit erreicht dann auch unser Gemüt und unseren Körper ([www.zentrumder-gesundheit.de](http://www.zentrumder-gesundheit.de))
- das steril verschweißte Schnitzel im Supermarkt hat keine Augen mehr, die

überquellen vor nackter Todesangst, es schreit nicht mehr (Broschüre Vegan von Dr. med. Ernst Walter Henrich)

Der **Kopf**, der weiß es. Er hat aber die Gabe sich abzuwenden und zu sagen: „will ich nicht wissen“. Aber „Ein Unrecht bleibt auch dann ein Unrecht, wenn alle es begehen.“ (Magnus Schwantje, 1877-1959)

Der Kopf weiß um das Unrecht an unseren Mitmenschen, an unserer Umwelt und an unseren Mitgeschöpfen, den Tieren. Er weiß aber auch um das Unrecht sich selbst gegenüber, seinem Körper und seiner Seele. Vonseiten unserer gewählten Entscheidungsträger, den Politikern, ist noch lange nichts zu erwarten, denn da zählt nur die Fleisch- und Milchlobby. Milliarden von Steuergeldern werden als Subventionen für diesen zerstörerischen Wahnsinn ausgegeben. Die Pharmaindustrie verdient an den Krankheiten und nicht an der Prävention.

**Der Bauch**, die Mitte, die Intuition, weiß schon längst, dass vieles falsch läuft. Im Buch der Bücher steht: fünftes Gebot „du sollst nicht töten“ und das hat für alle Lebewesen Gültigkeit.

Die Frage, haben wir überhaupt das Recht zu töten, wird gerne und oft mit der Aussage: „es war schon immer so“ abgetan. Wer den Tieren in die Augen schaut, das pulsierende Leben erkennt, der muss diese Frage mit einem klaren Nein beantworten.

Bionutztierhaltung bringt nichts, denn artgerechte Haltung heißt: „Freiheit für die Tiere“. Bio befreit die Tiere aber nicht vom Status „Ware“, es erlaubt ihnen keine Existenzberechtigung außerhalb des

menschlichen Profitfensters. ([www.peta.de](http://www.peta.de) 10 Gründe vegan zu leben)

Vegan ist lecker, sozial, tierfreundlich, umweltschonend, gesund, friedvoll, leistungsfähig, begeisternd [www.vegan-ist-extrem.de](http://www.vegan-ist-extrem.de)

**Deshalb, mach jetzt den ersten Schritt, dann den nächsten und den nächsten, ... für ein Morgen, für dich, für mich, für unsere Mitgeschöpfe.**

*Für die Initiative Tierrechte Evi Brugger*

*und Christine Messner  
[tierrechtesuedtirol.wordpress.com](http://tierrechtesuedtirol.wordpress.com)  
[tierrechte@hotmail.com](mailto:tierrechte@hotmail.com)*

*<http://tierrechtesuedtirol.wordpress.com>*

*[www.Provegan.info](http://www.Provegan.info)*

*[www.vegan-heute.de](http://www.vegan-heute.de)*

*[www.peta.de](http://www.peta.de)*

*[www.zentrumder-gesundheit.de](http://www.zentrumder-gesundheit.de)*

*[www.vegan-ist-extrem.de](http://www.vegan-ist-extrem.de)*

*[www.peta.de](http://www.peta.de) Veganismus kurz und bündig von Bruce Friedrich*

*[www.veganwelt.de/inhalt/vegan/v-gruende.html](http://www.veganwelt.de/inhalt/vegan/v-gruende.html)*

Sämtliche Inhalte sind den hier angeführten Links entnommen.

## Vorstellung Biohof Paulwirter in Marling

**Der Paulwirterhof liegt in Marling auf 350 m Meereshöhe, westlich von Meran und grenzt ans rechte Etschufer. Erstmals erwähnt wurde der Hof 1539. 1919 kaufte mein Opa diesen Hof. Ich bin auf dem Paulwirterhof mit sieben Geschwistern aufgewachsen und habe bereits vor der landwirtschaftlichen Ausbildung ( Laimburg ) auf dem Paulwirterhof mitgearbeitet. Im Jahre 2008 konnte ich den Hof übernehmen.**

**Die Kulturfläche** des Hofes beträgt 2,5 ha. ca. 70 % der Betriebsfläche sind Hanglage. Derzeit werden auf ca. 1 ha Äpfel der Sorten Gala, Red Delicious, Golden Delicious und Braeburn nach Bioland-Richtlinien angebaut. Diese wer-



den an die Obstgenossenschaft geliefert. **Die Landwirtschaft** so naturnah wie möglich zu betreiben, war schon immer mein Ziel. Durch eine Fernsehsendung über den Agrarrebell Sepp Holzer aus dem Lungau kam ich zur Permakultur. Nachdem ich seinen Hof im Herbst

2001 besichtigt hatte, begann ich im Frühjahr 2002 mit der Permakultur am Paulwirtherhof.

Da sich auf dem Hof kleinere Wasserquellen befinden, entstand als erstes ein 3x7 m großer **Naturteich** in der Nähe der Hofstelle. Im Teich siedelten wir hei-



mische Flusskrebse und kleinere Fische an. Eine Vielfalt an Kleinlebewesen kam in den Folgejahren von alleine. Um den Teich pflanzten wir Sträucher, Blumen, Kräuter und verschiedenes Obst. Nach und nach erweiterten wir die Fläche der Mischkultur, sodass sie bis heute auf ca. 1,5 ha angewachsen ist. Dort versuche ich nach den Prinzipien der Permakultur im Einklang mit der Natur, (ohne Pflanzenschutzmittel) anzubauen.

### Was ist eigentlich Permakultur?

Der Begriff Permakultur kommt aus dem Englischen (permanent agriculture = **nachhaltige Landwirtschaft**) und wurde von den Australiern Bill Mollison und David Holmgren Ende der siebziger Jahre geprägt. Permakultur ist ein Konzept für die zukunftsfähige und energieeffektive Gestaltung der Landschaft, der Siedlungen und der Gesellschaft in einer Region. **Permakultur** zeigt Möglichkeiten, das Land nach dem Vorbild natürlicher Ökosysteme effektiv zu nutzen und Teil

von der Natur zurückzugeben und damit das eigene Leben und den Alltag zukunftsfähig zu gestalten. Permakultur beruht auf der Beobachtung der Natur und auf dem Denken in Zusammenhängen und Wechselwirkungen.

### Die Prinzipien der Permakultur sind:

1. Alle Elemente des Systems stehen mit einander in Wechselwirkung.
2. Multifunktionalität: Jedes Element erfüllt mehrere Funktionen und jede Funktion wird von mehreren Elementen getragen.
3. Sinnvolle und effiziente Energienutzung in jeder Hinsicht. Arbeit mit erneuerbarer Energie.
4. Nutzung natürlicher Ressourcen.
5. Intensiv genutzte Systeme auf kleinem Raum.
6. Nutzung und Mitgestaltung von natürlichen Abläufen und Kreisläufen.
7. Förderung und Nutzung von „Randeffekten“ (Schaffung von kleinflächigen Strukturen, die hochproduktiv sind).
8. Vielfalt statt Einfalt!

Mit der **Aus- und Weiterbildung** in Sachen Permakultur begann ich im Jahr 2003 im Kloster Neustift (Zertifkat). Im Jahr 2006 bis 2010 folgte die Ausbildung zur Fachkraft für Permakultur in der Winterschule Ulten. Dazwischen habe ich weitere Seminare und Kurse besucht.

Der Schwerpunkt der Permakultur am PAULWIRTERHOF ist **der Anbau gesunder Früchte**, in Harmonie mit der Natur. Durch die milden Klimaverhältnisse ist ein Erntefenster von fast 6 Monaten möglich.

### Auf unserem Hof wachsen:

Kirschen, Marillen, Feigen, Zwetschgen, Ringlo, Pfirsiche, Tafeltrauben, Äpfel und Birnen (auch alte Sorten), Tomaten, Ess- und Zierkürbisse sowie Kiwi und Kaki.



Eine wichtige Frucht ist bei uns auch der **Kürbis**. Neben dem Anbau verschiedener Speisekürbisse, pflanzen wir auch eine große Vielfalt an Zierkürbissen, die bei Herbstdekorationen sehr beliebt sind. Während der Kirschen- und Apfelernte beschäftigen wir zwei **Erntehelfer**. Die übrigen Arbeiten übers Jahr wurden bis jetzt von uns selbst bewältigt.

**Die Vermarktung** unserer Früchte erfolgt ohne lange Transportwege, möglichst lokal. Ca. 50% der Ernte wird nach

telefonischer Vorbestellung an den Kunden direkt verkauft. Die andere Hälfte





Verkostung verschiedener Früchte



Wir probieren Kapuzinerkresse



Großbaustelle: Hier entstehen Insektenhotels



Bau einer Kräuterschnecke

an Biofachgeschäfte, Hotels und an den Einzelhandel in der näheren Umgebung. Durch die kurzen Transportwege gelangen die Früchte optimal genussreif und frisch zu den Konsumenten.

Ein weiterer Punkt unserer Arbeit am Hof sind Besuche von Kindergärten, Schulklassen und Permakulturgruppen. Als Ergänzung zum Unterricht bietet das „**Klassenzimmer Natur**“ Kindern und Jugendlichen praktische Lernerfahrungen. Auf einem Bauernhof gibt es viel zu entdecken und wer selbst ein Hügelbeet, eine Kräuterschnecke angelegt oder ein Insektenhotel gebaut hat, versteht die Zusammenhänge der Natur leichter.

**Der ökologische Anbau stellt besondere Anforderungen an den Betrieb. Trotzdem sind wir überzeugt, dass es für uns die absolut richtige Ent-**



Insektenhotel bezugsfertig!

**scheidung war. Abschließend möchten wir allen danken, die uns auf diesem Weg unterstützt haben.**

Paulwirtherhof  
 Walter Margesin und Rita  
 Nörderstrasse 24 – I-39020 Marling  
 Tel. 339 4577564  
 Email: w.margesin@rolmail.net



# Aktion Verzicht 2014

„Brauchen wir, was wir haben. Haben wir, was wir brauchen?“ Diese Frage wird auch während der Fastenzeit 2014 im Mittelpunkt der „Aktion Verzicht“ stehen. Diese findet nun schon zum zehnten Mal statt und wird mittlerweile von über 50 Südtiroler Einrichtungen mitgetragen.

Auch die SGGF beteiligt sich 2014 als Verein an der Aktion und möchte einige

Akzente vor allem zu einem bewussteren Umgang mit Lebensmitteln setzen. Ziel der Aktion ist unter anderem auch, dass man Gewohnheiten hinterfragt und versucht bewusster mit vielen Inhalten des täglichen Lebens umzugehen. Und da kann man bei der Ernährung sehr gut ansetzen.

Sie finden anschließend an die Vorstellung der Aktion einige Vorschläge unsererseits, wie Sie bewusster, gesünder, nachhaltiger, vollwertiger, aber auf alle Fälle auch genussvoll essen können und trotzdem nicht den Eindruck haben, Sie müssten auf etwas verzichten.

## **Aktion Verzicht“ feiert zehnjähriges Jubiläum**

**Die „Aktion Verzicht“ findet in der Fastenzeit 2014 zum zehnten Mal statt und zwar von Aschermittwoch, 5. März, bis Karsamstag, 19. April. Die Frage „Brauchen wir, was wir haben. Haben wir, was wir**

brauchen“ wird auch dabei wieder im Mittelpunkt stehen. Ziel der Aktion ist es, eigene Gewohnheiten und Verhaltensmuster kritisch zu hinterfragen und gegebenenfalls zu ändern. Auch die persönliche Wertewelt soll mehr in den Vordergrund gerückt werden. Waren es anfänglich knapp ein Dutzend Südtiroler Einrichtungen gewesen, welche die Aktion mit un-

terstützt haben, ist die Zahl der Mitträger inzwischen auf über 50 angewachsen. „In Südtirol ist die, Aktion Verzicht‘ aus der Fastenzeit nicht mehr wegzudenken“, freut sich Peter Koler, Initiator des Projektes und Direktor vom Forum Prävention, über den zehnjährigen Erfolg. Neben dem Forum sind die Caritas, der Katholische Familienverband, das deutsche und ladinische Schulamt und die Arbeitsgemeinschaft der Jugenddienste federführend an der Aktion beteiligt.

Die „Aktion Verzicht“ wurde im Jahr 2005 als Gemeinschaftsprojekt von Nordtirol übernommen. Seitdem läuft die Aktion zeitgleich ab. In Österreich sind nunmehr auch die Bundesländer Vorarlberg, Salzburg, Oberösterreich, Niederösterreich und Burgenland dazugekommen. „Es ging uns in erster Linie immer um Sensibilisierungsarbeit“, nennt Peter Koler die Idee dahinter. In

*Wir haben es nicht mit Krankheiten zu tun, sondern mit Fehlern in der Lebensführung. Beseitigt diese Fehler und alle Krankheiten werden verschwinden!*

Are Waerland 1876-1955

den ersten Ausgaben wurde ganz bewusst zum Verzicht auf Alkohol und andere Genussmittel aufgerufen. Das Plakat mit dem umgekippten Bierkrug und den Süßigkeiten darunter dürfte noch vielen Südtirolerinnen und Südtirolern in Erinnerung sein. „Damals wollte man dem überlieferten religiösen Ritual des Verzichtens mit der modernen Idee der Gesundheitsförderung zu neuer Aktualität verhelfen. Der Grundgedanke dahinter war der, dass das Verzichten - positiv gesehen - die Persönlichkeit stärken kann“, sagt Peter Koler.

Der Verzichtsgedanke steht mittlerweile nicht mehr so stark im Vordergrund, auch wenn er immer noch Teil der Aktion ist. Über die Frage „Brauchen wir, was wir haben. Haben wir, was wir brauchen“ will man die Bevölkerung jetzt mehr dazu anhalten, eigene Gewohnheiten kritisch zu hinterfragen und sich mit der persönlichen Wertewelt auseinanderzusetzen. Die Plakate wurden deshalb auch heuer so gestaltet, dass sich jeder einen „Wert“ abreißen

und seine ganz persönlichen Gedanken dazu machen kann. Wie jedes Jahr werden auch heuer wieder verschiedene Initiativen der Mitträger die „Aktion Verzicht“ begleiten. Auf die „Aktion Verzicht“ wird über Plakate, der Homepage [www.aktion-verzicht.net/www.io-rinuncio.it](http://www.aktion-verzicht.net/www.io-rinuncio.it), Radiosendungen und Inserate aufmerksam gemacht.

Zu den ersten, welche die Aktion mit unterstützt haben, gehörten neben den Trägerorganisationen das Therapiezentrum „Bad Bachgart“, der Verein Hands, das Landesamt für Jugendarbeit, die Landesabteilung Gesundheitswesen und die Tageszeitung „Dolomiten“. Mittlerweile ist die Zahl der Mitträger auf über 50 angewachsen. **Neu dazu gekommen sind heuer der Dachverband für Natur und Umweltschutz, die Südtiroler Gesellschaft für Gesundheitsförderung SGGF und das Jugendhaus Kassianeum.**

*Petra Schrott  
Forum Prävention*

## **Schritte in Richtung einer gesunden u. vitalstoffreichen Vollwertkost**

- Täglich mehr Frischkost in Form von rohem Obst und Gemüse!
- Salatteller zu Mittag vor der gekochten Speise!
- Weißmehlprodukte /speisen durch Vollkorngerichte ersetzen!
- Vollkornbrötchen anstelle von Semmel!
- Zuckergesüßte Speisen und Schleckereien so weit wie möglich einschränken!
- Zum Knabbern für zwischendurch eignen sich: Nüsse, Trockenfrüchte, Obst, Crackers ...
- Gute Fette verwenden – kaltgepresstes Öl, Butter, Sahne, Nüsse!
- Achtung auf die vielen versteckten und billigen Fette in Chips, Wurstwaren, Pommes ...
- Frischkornbrei – Frischkornmüsli (mit Obst und Getreideflocken) essen!
- Wasser und ungesüßter Tee sind echte Getränke! Gezuckerte Säfte jeglicher Art soweit möglich meiden!
- Sowenig wie möglich Fertigprodukte jeglicher Art verwenden!
- Die Nahrung so natürlich wie möglich belassen!

Das sind viele Vorsätze! Vielleicht gelingt Ihnen, einiges schrittweise umzusetzen. Wählen Sie jene Punkte aus, die Ihnen am einfachsten erscheinen und wo Sie das Gefühl haben, dass Sie es auch umsetzen imstande sind!

Wir werden auf unserer Webseite [www.sggf.it](http://www.sggf.it) in der **Fastenzeit wöchentlich leckere, vollwertige Rezepte veröffentlichen**, die Sie einfach und schnell nachkochen können! Also schauen Sie hinein und beteiligen sich an der Aktion Verzicht 2014!

## Für Sie gelesen!

### Was für ein EU-Irrsinn: Wir Verbraucher werden regelmäßig mit falschen Gesundheitsversprechen auf Lebensmitteln getäuscht - und das ist auch noch legal!

Mit einem neuen Gesetz wollte die EU eigentlich den Gesundheitsschwindel stoppen. Doch Lebensmittelhersteller dürfen jetzt sogar Soft Drinks, Süßigkeiten und Junkfood ganz offiziell mit Werbesprüchen zu Gesundheit und Wohlbefinden vermarkten. foodwatch fordert: **Schluss damit!** Gesundheitswerbung ist häufig irreführend und nicht dazu geeignet, eine ausgewogene Ernährung zu fördern. Sie führt nur zu immer mehr Designer-Food mit zugesetzten Vitaminen, nicht zu Verzehrreizen für Obst oder Gemüse. Gesundheitsbezogene Werbeaussagen für Lebensmittel müssen deshalb grundsätzlich verboten werden.

Joghurt gegen Erkältung und Margarine gegen Herzkrankheiten, zuckrige Soft Drinks als Sport-Getränk und salzige Wurst als vermeintlich gesunder Snack für Kinder: Lebensmittelhersteller suggerieren häufig, ihre Industrieprodukte wären geradezu Wundermittel für die

Gesundheit. Doch Verbraucher werden mit solcher Gesundheitswerbung regelmäßig getäuscht und in die Irre geführt. Mit neuen Regeln - der sogenannten Health-Claims-Verordnung - wollte die Europäische Union Konsumenten eigentlich vor irreführenden Gesundheitsversprechen schützen. Seit einem Jahr müssen sich Lebensmittelhersteller daher ihre gesundheitsbezogenen Werbeaussagen (sogenannte „Health Claims“) genehmigen lassen. Alle Werbesprüche, die nicht zugelassen werden, sind in Zukunft verboten. Tausende Anträge von Herstellern auf Genehmigung ihrer Werbesprüche wurden bereits abgelehnt. Übrig blieben bisher rund 250 Werbebotschaften, die geprüft wurden und erlaubt sind. Das klingt erst einmal gut. Doch ein foodwatch-Produktcheck hat jetzt gezeigt: Der Gesundheitsschwindel geht trotzdem munter weiter - ganz legal! Das Problem: Die EU bewertet oft nur isolierte Effekte einzelner Zusätze, nicht jedoch, ob ein Lebensmittel insgesamt empfehlenswert ist. Für die Lebensmittelkonzerne also kein Problem, wie der foodwatch-Test entlarvte: Danone & Co. mischen jetzt einfach billi-

ge Vitamine oder Mineralstoffe in Soft Drinks, Süßigkeiten oder salzige Wurst und dürfen diese dann zu übersteuerten Preisen ganz legal mit Gesundheitswerbung vermarkten.

Doch genau wie zuckriger Danone-Joghurt nicht vor Erkältung schützt, machen künstlich zugesetzte Vitamine aus fettig-salziger Salami kein gesundes Produkt und Mineralstoffe aus einem Soft Drink kein sportliches Getränk. Selbst umstrittene Produkte wie Red Bull oder Becel pro.activ dürfen Gesundheitswerbung tragen - das kann für Verbraucher sogar gefährlich werden.

Daher: Unterstützen Sie unseren Protest! Fordern Sie den verantwortlichen EU-Kommissar Tonio Borg und die Europäische Lebensmittelbehörde EFSA auf, den Gesundheitsschwindel endlich zu stoppen. Fordern Sie mit uns ein Verbot von gesundheitlichen Werbeversprechen für Lebensmittel!

Unterstützen Sie unseren Protest und schreiben Sie jetzt direkt an EU-Gesundheitskommissar Tonio Borg:

[www.foodwatch.de/aktion-gesundheitsschwindel](http://www.foodwatch.de/aktion-gesundheitsschwindel)

## **Fünf vor zwölf für Südtirols Bienen**

### **Biolandimker fordern mehr Schutz vor Insektiziden**

Die Imker in den Südtiroler Obstgebieten stehen vor existenziellen Herausforderungen. Das liegt nicht nur an der schlecht ausgefallenen Honigernte, sondern vor allem am alarmierenden Zustand der Bienenvölker. In Südtirol werden jedes Jahr, besonders im Frühjahr und Frühsommer, Bienen und andere Bestäubungsinsekten durch den massiven Einsatz von Insektiziden geschädigt.

Sie greifen meist die Nervenzellen der Insekten an und stören die Signalübertragung. Das führt zu Gedächtnisverlust und Orientierungslosigkeit. Die Insektizide verursachen aber auch Krämpfe und machen sie flugunfähig, was häufig zum Tod führt. Schon eine geringe Dosis kann diese Symptome auslösen. Außerdem wirken sich die Gifte negativ auf die Fähigkeit zur Nahrungssuche und Fortpflanzung aus. Die Kombination mit einer artenarmen Umwelt schwächen die Widerstandsfähigkeit der Bienen und macht sie anfällig für Krankheiten und Parasiten wie die Varroa-Milbe.

Bioland fordert, den Einsatz Bienen-gefährlicher Stoffe in der Landwirtschaft stark einzuschränken und zum Teil zu verbieten.

*Naturschutzblatt Nr. 3 von 2013 vom Dachverband für Natur- und Umweltschutz*

## **Hormonähnliche Stoffe in der Creme?**

Fast ein Drittel der Kosmetik- und Körperpflegeprodukte enthält hormonell wirksame Chemikalien, die unsere Gesundheit schädigen können. Das ist das Ergebnis einer Studie des Bunds für Umwelt und Naturschutz (Bund), die über 60.000 Produkte bewertete. Laut Bund enthält bei den Marktführern Beiersdorf (Nivea) und L'Oréal fast jedes zweite Produkt solche Chemikalien. Meist dienen sie als Konservierungsmittel oder UV-Schutz. Mit dem Kosmetikcheck Tox Fox kommt man den bedenklichen Substanzen auf die Schliche – einfach die Artikelnummer unter dem Strichcode auf der Packung eingeben oder mit dem Smartphone scannen: [www.bund.net](http://www.bund.net)

*Cosima November /Dezember 2013*

## Silikone in Pflegeprodukten

Silikon steckt oft in konventionellen Shampoos, Spülungen, Cremes und Lotionen. In der Naturkosmetik ist der vollsynthetische Stoff verboten. Die Substanz macht die Haare weich, hinterlässt ein glattes Hautgefühl und sorgt dafür, dass kussechter Lippenstift „long lasting“ Make up oder wasserfeste Mascara viele Stunden halten.

Hergestellt wird Silikon mit Hilfe von giftigem, chloriertem Kohlenwasserstoff. Das ist problematisch für die Umwelt, auch weil die Natur den Stoff später nicht abbauen kann. Über Dünger-Klärschlämme gerät die Substanz ins Ökosystem. Der Haut nutzt das synthetische Fett wenig, sie erkennt die Molekülstruktur nicht. Silikon bleibt oberflächlich als Film darauf liegen. Es kann, anders als natürliche Pflanzenöle und -fette, nicht in die schützende Hautbarriere aufgenommen werden und erzielt keine Pflegewirkung. Die häufigsten Synony-

me (INCI-Deklaration) sind Dimethicone, Methicone oder Polysiloxane.

*Cosima November /Dezember 2013*

## Resistenzen - Wenn Medizin nicht mehr hilft...

Bis zu acht Prozent alle Deutschen tragen Antibiotika-resistente Keime in sich. Dies ist eine Folge überflüssiger, sorgloser oder zu häufiger Anwendung von Antibiotika in der Human-und Tiermedizin. Zu diesem Ergebnis kommt zumindest eine Studie des Tumorzentrums Aachen. Mediziner warnen wegen der zunehmenden Resistenzentwicklung vor einem „post-antibiotischen“ Zeitalter. In diesen Fällen können Alltagskrankheiten einen lebensgefährlichen Verlauf nehmen, weil die Arznei versagt. Eine der Ursachen für die Resistenzentwicklung liegt laut der Aachener Studie in dem allzu sorglosen Einsatz von Antibiotika vor allem in der Veterinärmedizin.

*Schrot und Korn November 2013*

## Oft gestellte Fragen

### Braunhirse in der Vollwertküche

Braunhirse ist eine spezielle Hirsesorte. Sie ist ein glutenfreies Urgetreide, sie zählt zu den Rispengräsern und wird verschiedentlich auch Süßgras genannt. Braunhirse gibt es gemahlen oder als ganzes Korn im Handel zu kaufen.

Die Braunhirse wird als natürliches Nahrungsergänzungsmittel und besonders als Mineralstofflieferant empfohlen. In einer ausgewogenen Vollwerternährung mit Vollkorngetreide, Obst, Ge-



müse, guten Fetten ist der zusätzliche Verzehr von Braunhirse nicht unbedingt notwendig, sie kann aber zwischendurch verwendet werden. Ein einzelnes Nahrungsmittel ist nie imstande, den

Körper mit allen wichtigen Substanzen zu versorgen. Es kommt auf das Zusammenspiel vieler einzelner Komponenten an. Übertriebene Heilversprechen sind immer mit Vorbehalt zu betrachten.

Über die Inhaltsstoffe von Braunhirse liegen bisher nur unvollständige Informationen vor. Wie alle Getreide enthält sie reichlich Mineralstoffe, insbesondere Kieselsäure. Kieselsäure besteht zu einem Drittel aus Silicium, einem Spurenelement, das eine wichtige Rolle als Nähr- und Aufbaustoff für Knorpelmasse, Bindegewebe, Haut, Haare und Nägel spielt und zur Mineralisation der Knochen beiträgt.

Braunhirse wird samt Spelze und Schale mittels der so genannten Zentrofan-Technik zu Mehl vermahlen, die selbst harte und schwer schälbare Hirsesorten klein bekommt. Der höhere Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen in der Schale von Braunhirse kann zwar zahlreiche positive, bei übermäßigem Verzehr aber auch unerwünschte Wirkungen haben:

Bei den fraglichen Substanzen handelt es sich hauptsächlich um Polyphenole (Phenolsäuren, Flavonoide, Tannine) und um die Phytinsäure. Diese Substanzen bilden mit Mineralstoffen, besonders mit Calcium, Magnesium, Eisen und Zink Komplexe, so dass diese Mineralstoffe vom Organismus nicht mehr aufgenommen werden könnten, sondern ungenutzt ausgeschieden würden. Tannine, die in besonders hoher Konzentration enthalten sind, können Proteine binden und so ihre Verfügbarkeit herabsetzen sowie die Stärkeverdauung hemmen. Phytinsäure bindet unter anderem Calcium und Eisen und mindert

so deren Aufnahme. Oxalsäure kann bei Veranlagung die Entstehung von Nierensteinen begünstigen.

Deshalb wird empfohlen, nicht zu große Mengen an Braunhirse zu verzehren.

Im Vollkorn gemahlene Braunhirse wird üblicherweise nur in geringer Menge, vermischt mit anderen Getreiden und Nüssen, oder Molkereiprodukten verzehrt. Als Nahrungsergänzungsmittel verwendet, bedürfte es Herstellerhinweise auf der Packung über die empfohlenen täglichen Verzehrsmengen und über mögliche Risiken und Nebenwirkungen. Braunhirse wird fast ausschließlich roh verzehrt. 1 bis 2 Esslöffel pro Tag, einfach ins Müsli, Joghurt, Frischkornbrei oder ähnliches mischen. Die Braunhirse kann jedoch auch in kleinen Mengen mit anderen Getreidesorten gemahlen werden und zu Brot gebacken werden. Mischung: 1 Teil Braunhirse, 4 Teile Weizen oder Dinkel.

### Naturvanille- Vanillezucker – Vanillinzucker – Was ist der Unterschied?



Vanille ist ein Gewürz, das aus fermentierten Kapsel Früchten von einer Orchideenart Gattung *Vanillia* gewonnen wird. Die Kapsel Früchte enthalten den Aromastoff Vanille.

Im Handel ist **Naturvanille** als Vanilleschote (in Stangenform) oder in getrockneter Form als Pulver in kleinen Gläschen oder Briefchen erhältlich. Gewürzvanille wird im Handel unter den Bezeichnungen Bourbon-Vanille und mexikanische Vanille angeboten.

**Vanillin** kann auch synthetisch hergestellt werden. Vanillin ist heute ein

wirtschaftlich bedeuten-  
der **Aromastoff** und hat  
nichts mit der natürlichen  
Vanille gemein.

**Vanillezucker** (echter  
Vanillezucker) ist weißer  
Zucker (Raffinade), der mit fein geriebe-  
nem Vanillemark gemischt wurde.

**Vanillinzucker** ist weißer Zucker (Raf-  
finade), der ein Prozent des künstlichen  
hergestellten Aromastoffs Vanillin enthält.



Da echte Vanille teuer ist, ist der künst-  
lich hergestellte Aromastoff Vanillin  
gerade für die Lebensmittelindustrie  
eine preiswerte Alternative.

In der Vollwertküche wird **natürlich  
ausschließlich die Naturvanille** ver-  
wendet.

Gehen Sie sparsam mit Naturvanille um,  
da sie intensiv im Geschmack ist.

*Rita Bernardi, Gesundheitsberaterin*

## Rezepte aus der Vollwertküche

### Quinoa-Salat mit Tomaten und Feta

#### Zutaten: (für 4 Personen)

250 g Quinoa  
600 ml Gemüsebrühe  
300 g Kirschtomaten oder 150 g ge-  
trocknete Tomaten  
100 g schwarze oder grüne Oliven  
150 – 200 g Feta oder Brie  
1 Knoblauchzehe  
Olivenöl  
Balsamicoessig weiß  
Salz  
Nach Bedarf getoastete Sonnenblu-  
menkerne  
1 Zitronenschale

#### Zubereitung:

Quinoa mit Gemüsebrühe aufkochen  
lassen (ca. 10 bis sie bissfest ist) bei



mittlerer Hitze garen lassen. Abseihen  
und auskühlen lassen. Tomaten hal-  
bieren, Oliven in Ringe schneiden und  
Feta oder Brie in kleine Würfel schnei-  
den. Für das Dressing: Olivenöl, Salz und  
Balsamicoessig verrühren und über die  
Quinoa gießen. Alle restlichen Zutaten  
vermischen und abschmecken, ca. ½  
Stunde ziehen lassen.

## Lauwarmer Broccoli mit Pinienkernen

### Zutaten: (für 4 Personen)

2 kleinere Broccoli  
5 EL Pinienkerne oder gehackte Mandeln  
2 EL kaltgepresstes Olivenöl  
1 mittlere Zwiebel gehackt (weiß oder rot)  
2 EL Balsamicoessig  
Kräutersalz

### Zubereitung:

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und anschließend abkühlen lassen. Broccoli putzen und gründlich waschen und in Röschen teilen, die Röschen dann in kochendem Salzwasser etwa 4-5 Minuten blanchieren, abgießen und kalt stellen.



In derselben Pfanne, in der die Pinienkerne geröstet wurden, Olivenöl kurz erhitzen und die Schalotten bei mittlerer Hitze anschwitzen und mit Balsamicoessig ablöschen, Salz und Pfeffer dazugeben.

Den Broccoli wenden und auf Tellern anrichten und mit Pinienkernen bestreuen. Alternativ: Das Gemüse passt gut zu einer Pasta mit etwas Olivenöl.

## Mangoldnudeln

### Zutaten: (für 4 Personen)

400 g Vollkornnudeln  
200 g Schafkäse  
200 g Mangold  
100 g schwarze Oliven  
50 g Pinienkerne getoastet  
Salz  
Olivenöl  
Etwas Peperoncino

### Zubereitung:

Vollkornnudeln in Salzwasser bissfest kochen. Mangold waschen, die harten Stiele entfernen, klein schneiden und in wenig Salzwasser kurz andünsten. Nudeln abseihen und den Mangold, die



Oliven und die Pinienkerne unter die Nudeln mischen. Auf Tellern anrichten und den Schafkäse grob darüber bröckeln und mit Olivenöl beträufeln.

*Gertrud Gummerer, Gesundheitsberaterin der GGB*



# Informationen aus der Verbraucherzentrale

## Zum Wegwerfen viel zu schade!

V-Market: Neuer Gebrauchtmärkte für Mitglieder der Verbraucherzentrale hilft Familien sparen. Zunächst werden mittwochs und samstags nur gebrauchte, qualitativ hochwertige Produkte zur Ausstellung angenommen.

Während viele noch auf der Suche nach dem letzten „trendigen“ Geschenk sind, geht der „Zweiterhandmarkt für Verbraucher-V-Market“ der Verbraucherzentrale Südtirol auf die Zielgerade. Das Ziel ist die Umwelt und die Brieftasche der Verbraucher gleichzeitig zu schützen. Konkretes Ziel ist die Nutzung und Rückführung von guten Gebrauchsgütern in den Wirtschaftskreislauf anstatt auf den Müll sowie die Möglichkeit für die BürgerInnen ihre nicht mehr verwendeten Güter wirtschaftlich sinnvoll zu verwerten.

Nunmehr nimmt dieser Zweiterhandmarkt für die Mitglieder der Verbraucherzentrale Gestalt an. Jeweils am Mittwoch von 9-12 Uhr und von 15-19 Uhr und am Samstag von 9-18 Uhr können in den Räumlichkeiten in der Bozner Crispstr. 15A gut erhaltene, qualitativ hochwertige gebrauchte Produkte zur Ausstellung abgegeben werden. Der Verkauf wird dann im Jänner 2014 starten.

Angenommen werden gebrauchte, aber gut erhaltene und einwandfrei funktionierende Artikel, wie z.B. Elektrogeräte, Elektronik, Sport- und Freizeitgeräte, Haushaltsgegenstände sowie sanitäre Hilfsmittel (wie Lesehilfen, Rollstühle u.ä.). Bei Möbeln, Fahrrädern und Kleinmotorrädern werden nur hochwer-

tige und begrenzte Stücke angenommen. Der von den Mitgliedern festgelegte Verkaufspreis muss mindestens 50 Euro betragen und mitzubringen ist die Bankkoordinaten (IBAN). Am Anfang sind pro Mitglied 3 Ausstellungsstücke zugelassen.

Der Geschäftsführer der Verbraucherzentrale Südtirol Walther Andreatus sieht diese Initiative als wichtigen Beitrag die Wegwerfmentalität einzuschränken und konkret etwas gegen die Krise zu unternehmen.

## Müll Vermeiden statt Müll erzeugen

Hier einige Tipps für einen nachhaltigeren, müllarmen Einkauf zusammengestellt von der Verbraucherinitiative:

- Vermeiden Sie aufwändig verpacktes Gemüse und Obst in Plastikverpackungen.
- Bevorzugen Sie auch im Supermarkt lose Ware.
- Machen Sie einen Bogen um unnötig verpackte Produkte, z.B. mit zusätzlichen Umkarton, oder einzeln in Folie verpackte Waren, die dann noch mal in einem Beutel verpackt sind. Vermeiden Sie auch Produkte, bei denen kleine Portionen einzeln verpackt sind, z.B. bei Süßwaren.
- Lieber direkt und regional einkaufen, beim Versandhandel gibt's viel Verpackungsmüll.
- Nachfüllpackungen nicht nur bei Lebensmitteln sondern auch bei Seifen, Wasch- und Reinigungsmitteln bevorzugen.

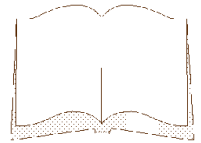
- Greifen Sie bei Getränken und Milch zu Mehrwegverpackungen.
- Das günstigste und ressourcenfreundlichste Erfrischungsgetränk ist Leitungswasser und in den meisten Gemeinde in guter Qualität zu haben. Denn abgefülltes Wasser belastet die Umwelt, auch im Restaurant.
- Nutzen Sie zum Transportieren von belegten Broten, Obst, Gemüse und Getränken Brotdosen, andere Behälter, wiederverwendbare Trinkflaschen oder Thermoskannen.
- Bei Möbeln und Elektrogeräten ach-

ten Sie auf die Langlebigkeit der Produkte. Informieren Sie sich vorher über die Stärken und Schwächen z.B. in Testzeitschriften.

- Ersetzen Sie Batterien durch Akkus. Das spart nicht nur Geld, sondern auch problematische Abfälle.
- Bibliotheken sind der Inbegriff der Umwelt- und Ressourcenschonung.

*Verbrauchertelegramm der Verbraucherzentrale Südtirol I-39100 Bozen, Zwölfmalgreinerstr. 2  
<http://www.verbraucherzentrale.it>*

## Bücher, die man lesen sollte!



### 400 Rezepte der veganen Küche:

**Das Kochbuch zur China Study** von Adelheid Stöger und Claudia Nichterl

Gesundheit mit Genuss

Die China Study bekommt Unterstützung: Das medizinische Kochbuch zum Bestseller „Die Lektüre der China Study“ hat eine Ärztin und eine Ernährungswissenschaftlerin zusammengeführt. Die Hauptzutaten für das Kochbuch zur China Study waren gefunden. Dieses Buch ist mit 400 Rezepten die wohl umfassendste vegane Rezeptsammlung im deutschsprachigen Raum. Einzigartig ist die ernährungswissenschaftliche Einleitung, die die Grundlagen und Hintergründe der veganen Ernährung mit Querverweisen auf die China Study darlegt. Dort finden Gesunde wie chronisch Kranke viele gute Gründe, ihre Ernährung umzustellen. Der Rezeptteil umfasst 17 Abschnitte und bietet von Suppen über Gemüse- und Currygerichte, Nudeln und Pasta bis Chutneys, Kuchen, Gebäck und Getränke alles, was das vegane Feinschmeckerherz begehrt. Abgerundet wird das Buch mit einem Kapitel zur veganen Küchenpraxis und einem Anhang mit allem Wissenswerten über Möglichkeiten der Nahrungsergänzung, Auszügen aus der China Study und Literaturtipps aus Print und Online.

Die Hauptrolle spielen natürlich die Rezepte. Die Beschreibung

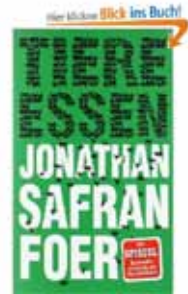


der Zubereitung konzentriert sich auf das Wesentliche, alle Gerichte sind leicht nachzukochen. Gesundheitstipps im laufenden Text geben wertvolle Zusatzinformationen.

### **Tiere essen von Jonathan Safran Foer**

›Tiere essen‹ ist ein leidenschaftliches Buch über die Frage, was wir essen und warum. Als Jonathan Safran Foer Vater wurde, bekamen seine Fragen eine neue Dringlichkeit: Warum essen wir Tiere? Würden wir sie auch essen, wenn wir wüssten, wo sie herkommen?

Foer stürzt sich mit Leib und Seele in sein Thema. Er recherchiert auf eigene Faust, bricht nachts in Tierfarmen ein, konsultiert einschlägige Studien und spricht mit zahlreichen Akteuren und Experten. Vor allem aber geht er der Frage auf den Grund, was Essen für den Menschen bedeutet.



### **Gärtnern im Biotop mit Mensch: Das praktische Biogarten-Handbuch für ein zukunftsfähiges Leben - Eduard W. Kleber**

Das zentrale Anliegen dieses Buches ist ein zukunftsfähiges Gärtnern, zu dem selbstverständlich auch eine zukunftsfähige Lebensführung gehört. Die Autoren stellen ein ethisch-ökologisches Gartenkonzept vor, das in seiner Art einmalig sein dürfte. Grundlage hierfür sind zahlreiche Permakulturprinzipien, die sie in vielen Jahren als Selbstversorgergärtner selbst ausprobiert haben.



### **Permakultur für alle - Harmonisch leben und einfach gärtnern im Einklang mit der Natur - Sepp und Margit Brunner**

In diesem Buch geben Ihnen die beiden Autoren die besten Tipps für erfolgreiches Gärtnern! Margit und Sepp Brunner führen Sie Schritt für Schritt zum Erfolg mit Permakultur - für Haus, Garten und Balkon! Egal, ob Sie kleine, unkomplizierte Ideen für den Balkon suchen oder Ihren Garten vollständig umgestalten wollen, ob Sie Anregungen für Gemüsebeet und Kräutergarten, für den Obstanbau, die Teichlandschaft oder für das Glashaus suchen: In diesem Buch finden Sie die richtigen Tipps fürs Gärtnern im Einklang mit dem Kreislauf der Natur. Lassen Sie sich von den Permakultur-Experten Margit und Sepp Brunner in übersichtlichen Schritten anleiten! Lernen Sie die Idee der Permakultur in einer anschaulichen Darstellung kennen! Verwandeln Sie Ihren Garten und Balkon in eine kleine Oase, die Sie mit gesunden Lebensmitteln versorgt, Ihr Herz mit Farben und Düften erfreut und Heimat für viele tierische und pflanzliche Freunde wird! Leicht verständliche Einführung in die Permakultur.



## Neues aus der SGGF

- **SGGF- Mitgliedervollversammlung und Vortrag am Freitag, 21. Februar 2014** im Raiffeisensaal in Terlan. Die Vollversammlung beginnt um 19.00 Uhr, um 20 Uhr der Vortrag. Thema des Vortrags: Neuester Ernährungstrend? Wie gesund sind Sie? mit Dr. Barbara Telser, Meran, Ernährungswissenschaftlerin und Mitarbeiterin für Ernährungsberatung in der Verbraucherzentrale Südtirol. Siehe beiliegendes Infoblatt.

- **25. und 26. Januar 2014 Biomarkt in der Gärtnerei Schullian** in Bozen organisiert von der Gärtnerei Schullian, Biolandverband Südtirol und SGGF

- **Fahrt zur BioFach – Weltleitmesse für Bio-Produkte am Samstag 15.-16. Februar 2014 nach Nürnberg.**

Bio ist mehr als ein Label oder eine Zertifizierung: Bio steht für Qualität und Überzeugung – für den verantwortungsbewussten Umgang mit den Ressourcen der Natur. Die BIOFACH 2014 ist der Ort, an dem Menschen ihre Leidenschaft für Bio-Lebensmittel teilen, sich kennenlernen und austauschen - und das seit 25 Jahren. Vom 12. bis 15. Februar 2014 lädt die BIOFACH, Weltleitmesse für Bio-Lebensmittel, zur 25. Ausgabe. 2014 werden zum Jubiläum erneut über 2.400 Aussteller und mehr als 40.000 Facheinkäufer in Nürnberg erwartet. Im Duo mit der VIVANESS, Internationale Fachmesse für Naturkosmetik, bildet die BIOFACH alljährlich den globalen Markt für Bio-Lebensmittel und Naturkosmetik in seiner ganzen Vielfalt ab.

Am Samstag besuchen wir die Biofach, am Sonntag gibt es ein nettes Rahmenprogramm. Preis: ca. 125 €

Nähere Informationen und Anmeldung: Gertrud Gummerer 0471/678553 oder Rita Bernardi 0473/222159

- **Gewinner beim Getreidequiz der SGGF bei unseren Veranstaltungen u. Festen:** Folgende Gewinner wurden ermittelt:

**Biologisches Erntefest in Brixen am 6. 10. :**

Marion Untersulzner aus Brixen und Karoline Mair aus Lana

**Biofestl in Algund am 20.10.:**

Elisabeth Theiner aus Naturns und Julian Pirhofer aus Latsch

**Biolife vom 22.11. – 24. 11. 2013 in Bozen:**

Anna Maria Öttl aus Kaltern und Judith Staffler aus Sarntal

Wir gratulieren! Die Gewinner erhielten einen Gutschein bei Athesia (Kinder) oder ein Kochbuch (Erwachsene).

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.