

FASZINATION

NATUR

NEUE WEGE GEHEN.....

**LAND-
WIRTSCHAFT
NEU DENKEN**

04

**GEWÜRZE,
GEWÜRZKRÄUTER,
WILDKRÄUTER -
ENERGIEKÜCHE**

19

NATURHEILER -
Verein zur Förderung von
Körper, Geist und Seele

4820 Bad Ischl, Franz Nöbauerweg 10

**KEIN STROM-
WAS DANN?**

25

www.naturheilung.at



04 LAND - WIRTSCHAFT NEU DENKEN



14
MOBILITÄT HEUTE
- UND MORGEN?



25 KEIN STROM
- WAS DANN?

Inhalt

EINLEITUNG	03
LAND - WIRTSCHAFT - NEU DENKEN	04
DER BODEN IN ZAHLEN	07
KREISLAUFWIRTSCHAFT AM BAUERNHOF	08
WIE SOLL DIE KÜNFTIGE LANDWIRTSCHAFT FUNKTIONIEREN	11
ES IST ÄRGERLICH MIT DEM ÄRGER	13
MOBILITÄT HEUTE - UND MORGEN?	14
GESUNDHEIT KANN MAN ESSEN	18
GEWÜRZE, GEWÜRZKRÄUTER, WILDKRÄUTER	19
ENERGIEKÜCHE MIT SUPERFOOD`S	20
BLACKOUT - VORSORGEN SCHÜTZT	22
ERNEUERBARE ENERGIEGEMEINSCHAFTEN	24
KEIN STROM - WAS DANN?	25
AKTUELLES / GELESEN UND GEHÖRT	28
TERMINE	31
BUCH-EMPFEHLUNGEN	32

IMPRESSUM:

Herausgeber:
**Naturheiler - Verein zur Förderung
von Körper, Geist und Seele**

Für den Inhalt verantwortlich:
Obmann
DI Herbert Holzer
Franz-Nöbauer-Weg 10
4820 Bad Ischl

Tel.: +43 (0) 664/46 47 649
Mail: herbert@holzer.at

Fotos / Titelbild:
© DI Herbert Holzer
© shutterstock - RedGrouse

Auflage:
1000 Stück

Liebe Freunde der Naturheilkunde, liebe Mitglieder!

Ich bin jetzt 20 Jahre Obmann des Vereines „Naturheiler“.
In dieser Zeit hat sich einiges getan.

Wenn man nur die Gestaltung der Zeitung betrachtet, aber auch vom Inhalt bzw. von den Themen. Wir haben uns stark mit der Natur / Naturheilkunde beschäftigt, bzw. wie die Natur uns Menschen helfen kann.

Befremdend für mich ist nur, wie sich in den letzten Jahrzehnten die Gier, Macht und Ausbeutung auf diesem Planeten ausgebreitet haben. Manche glauben, die Erde bzw. Grund und Boden ist nur ein Produktionsfaktor und vergessen ganz die ökologischen Zusammenhänge. Die Wirklichkeit ist: „Umweltschutz / Klimaschutz ist Gesundheitsschutz“.

Die Rechnung haben wir jetzt teilweise mit der Corona-Pandemie erhalten. Ich finde die ersten Schritte zur Eindämmung hat die Regierung gut gemacht, nur wenn ich jetzt ständig höre, wir müssen zurück zur Normalität gelangen, mit den jetzt gebotenen Methoden und mit der herbeigesehnten Impfung, dann ist das der falsche Weg. Die Pandemie hat ja eine Ursache. **Noch schneller, höher, größer und stärker geht nicht mehr.** Unser Planet hat Grenzen, wir müssen umdenken, wir müssen uns ändern, wir müssen auf das menschliche Maß zurück. Das war bereits vor ca. 50 Jahren angedacht.

Genau zu dieser Zeit erschien von Ernst F. Schumacher das Buch „**small is beautiful**“. Dieses Buch wurde mit einer Einführung von Niko Paech jetzt neu aufgelegt. Genau das brauchen wir jetzt – kleine überschaubare Einheiten, regional, nachhaltig, ohne übertriebene Arbeitsteilung, die gut vernetzt sind und mit kurzen Transportwegen auskommen. Agrarindustrie, Riesenschlachthöfe usw. mit Arbeitsbedingungen, die nur mit billigen Fremdarbeitern funktionieren, brauchen wir nicht. Wir brauchen Lebensmittel von unseren Bauern mit hoher Qualität (nicht Quantität) und frisch, die auch mehr kosten dürfen. Gute Lebensmittel sind wertvoll und sollten nicht im Müll landen.

Wenn es so ein kleiner Virus schafft, ganze Volkswirtschaften lahmzulegen, so ist es auch an der Zeit, alle Dinge grundlegend zu hinterfragen, besonders unseren Lebensstil. Geld allein ist nicht das alles beherrschende Ziel! Nicht mehr! Es gibt bessere Wege zu mehr Glück und Zufriedenheit, dazu braucht auch nicht mehr ausgeben, sondern eher weniger konsumieren („weniger ist mehr! – Das Einfache wird immer mehr zum Besonderen“).

Die große Masse von Menschen ist nicht bei der jährlichen Grippewelle dabei. Auch beim Coronavirus gibt es sehr viele Personen, die immun gegen diesen Virus sind.

Wie schafft die Mehrheit das? Bessere Blutqualität, besseres Mikrobiom, usw.?

In dieser Ausgabe des Naturheiler zeigen wir Wege und geben Informationen zu obigen Punkten. Es ist spannend und eine Herausforderung was zu tun, um das Wohlfühl und die Zufriedenheit zu stärken. Alles ist möglich.

**Wünsche einen schönen Sommer / Herbst,
denken Sie positiv und bleiben Sie gesund.**

Herbert Holzer - Obmann



LAND-WIRTSCHAFT NEU DENKEN

von Dl. Herbert Holzer - Bad Ischl

- **LEBENDIGE BÖDEN FÜR VITALE LEBENSMITTEL**
- **LANDWIRTSCHAFT BRAUCHT BETRIEBSKREISLÄUFE**
- **SMALL IS BEAUTIFULL**

Ich bin zwar in Graz geboren, war aber bis zum 10. Lebensjahr die meiste Zeit bei meinen Großeltern in der Obersteiermark - Rottenmann im Paltental, die eine kleine Landwirtschaft hatten. Damit habe ich die Arbeit und Arbeitsabläufe bei einem kleinen bäuerlichen Betrieb am Kriegsende und nach dem Krieg kennen gelernt.

Nach meinem Studium in Graz zog es mich wieder in die Obersteiermark – Liezen im Ennstal. Von der Firma, bei der ich angestellt wurde, bekam ich eine Neubau-Mietwohnung zugesprochen. Rundherum waren Äcker bzw. gewidmete Grundstücke.

Für die Bewohner des Miethauses bestand die Möglichkeit eine kleine Wiesengrundfläche zur Anlage eines Gartens, immer für ein Jahr, zu pachten. Meine damalige Frau und ich nutzten diese Möglichkeit. Das Gras wurde mit der Sense und Sichel gemäht und getrocknet, die gekennzeichnete Fläche umgestochen, weiter bearbeitet, bepflanzt und mit dem trockenen Heu bedeckt (gemulcht). Damit trocknete der Boden nicht so schnell aus und wir mussten weniger Wasser zum Gießen über eine weite Strecke schleppen. Das war vor ca. 50 Jahren. Für die Leute mit den angrenzenden Gärten war diese Vorgangsweise unklar und bald hörte man, die von Graz kommenden Menschen sind eigenartig bzw. spinnen. Unsere weiteren Tätigkeiten und Ernteergebnisse wurden genau beobachtet. Wir haben natürlich auch nicht jährlich umgestochen, sondern unseren Boden auch im Herbst mit Heu abgedeckt. Es dauerte keine 3 Jahre und fast alle machten unsere Art der Bewirtschaftung nach.

Genau vor ca. 50 Jahren war das erste Mal im Fernsehen die Sendung „Planquadrat - Biologischer Landbau“. Das waren zwei freie Journalisten, die diese Sendung sehr gut gestaltet haben und es gab bereits Beispiele dazu aus der Untersteiermark. Ich wurde vom Bundesrat Heinzinger zu einer kleinen

Diskussionsrunde mit diesen beiden Journalisten in die Untersteiermark eingeladen. Damals war die Hochkonjunktur für Kunstdünger.

Diese Journalisten berichten über die Bedrohungen, und dass sie mit schweren Repressalien (Tod) zu rechnen haben. Auch die Bauern, die versuchten biologisch zu arbeiten, hatten es nicht leicht, aber sie haben sich von der Bio-Idee nicht abbringen lassen. Inzwischen hat sich der Bio-Gedanke sehr stark weiterentwickelt.



Ich habe mich auch weiterentwickelt und lebe seit 10 Jahren in Bad Ischl mit natürlich eigenem Garten. Dieser Garten hat ein sehr großes Hügelbett mit Natursteinen umsäumt und damit es ein Hügel geworden ist, wurden viele Äste unter der Erdoberfläche eingegraben (das CO2 gehört unter die Erde!!!).

Die Wiese bei meinem Haus wird mit dem Elektro-Rasenmäher gemäht und der anfallende Rasenschnitt getrocknet und dann auf das Hügelbett aufgebracht. Es gibt damit kein Umstechen und damit ist das Bodenleben (sehr viele Würmer) sehr aktiv (lebendig).

In der Zeitschrift „WERDE“ vom Frühling 2019 steht bei einem Artikel als Überschrift:

**BITTE
NICHT STÖREN –
NO DIG!**

Der Engländer Charles Dowding kauft sich ein verlassenes Anwesen. Nach sechs Jahren hat er sich ein Gartenparadies geschaffen.

Sein wichtiger Grundsatz:

„Das Leben im Erdreich schützen“.

Der Reichtum in seinem neuen Anwesen ist nicht nur das Ergebnis von harter Arbeit. Er ist vielmehr auch Dowdings Dickkopf zu verdanken, seiner Überzeugung, dass man manchmal gegen den Strom schwimmen muss. Denn der Engländer ist ein Pionier der „No Dig“- Methode. Er verweigert, was die meisten Gärtner noch immer für unverzichtbar halten: den Boden seiner Gemüsebeete umzugraben.

Charles Dowding ist überzeugt, dass man sich die Mühe sparen kann, hält es sogar für schädlich, die Erde aufzubrechen, zu vermischen, oder auch nur anzukratzen.

„Der Boden lebt“, erklärt Dowding und deutet auf die dunkle Erde in einem Beet, aus der appetitliche Rote-Bete-Knollen herauschauen.. „Jedes Mal wenn ein Gärtner mit dem Spaten einsticht, stört er die empfindliche Bodenstruktur und verletzt das Leben im Erdreich.“

Wäre es möglich, unterzutauchen und den Boden von seinem „Homeacres“ von unten zu betrachten, könnte man ein Netz aus feinen Poren bewundern, eine stabile Struktur, die luftig ist und gleichzeitig Regenwasser festhält. Man würde dort unten eifrige Regenwürmer entdecken, feine Fäden von verschiedenen Pilzen, Bakterien und anderen mikroskopisch kleinen Organismen. Unaufhörlich bauen die Winzlinge abgestorbenes Material ab und machen die Nährstoffe für die Wurzeln der Gemüsepflanzen zugänglich.

Dowding lässt seinen Boden nicht nur in Ruhe, sondern er nährt ihn auch im Herbst, indem er eine mehrere Zentimeter dicke Schicht Kompost über alle Beete breitet, wie eine Decke. „Eigentlich mache ich nichts anderes als die Natur: Auch dort landet organisches Material auf der Oberfläche – und verrottet dank der Bodenorganismen zu Humus“.

Charles Dowding: „Was mein Garten mir fürs Leben beigebracht hat? Besser hinzusehen, mehr Dinge aufzunehmen ... wirklich zu verstehen, was in der Natur vor sich geht.“

ZEITUNGSBERICHTE

STUDIE 20 Prozent mehr heimische Lebensmittel schaffen 46.000 Arbeitsplätze

LINZ. Neue Berechnungen zeigen: Wenn nur 20 Prozent mehr heimische Lebensmittel statt weiteimportierter Produkte im Einkaufswagen landen, bedeutet das in Summe ein Plus von 46.000 neuen Arbeitsplätzen.



Das Coronavirus führte die Abhängigkeit von internationalen Warenströmen vor Augen und die Globalisierung auch ihre Schwachstellen hat. Es ist keine Selbstverständlichkeit, Lebensmittel überall und jederzeit zu bekommen. „Ernährungssicherheit kann man nicht importieren. Wir müssen selbst die Voraussetzungen dafür schaffen, um die Bevölkerung in Krisenzeiten ausreichend ernähren zu können“, betont Kurt Weinberger, Vorstandsvorsitzender der Österreichischen Hagelversicherung (ÖHV). Es brauche mehr Lebensmittel aus Österreich in den Supermarkt-Regalen. „Das ist ein Auftrag der ÖHV. Es geht beim Kauf heimischer Lebensmittel auch einen großen Wert hat, zeigen die neuen Berechnungen der Johannes-Kepler-Universität (JKU) Linz und der Gesellschaft für Angewandte Wirtschaftsforschung (GAW) im Auftrag der ÖHV. „Es geht beim Kauf heimischer Lebensmittel um

mehr Arbeitsplätze in Österreich. Es geht aber auch um den Wirtschaftsstandort Österreich. 46.000 Arbeitsplätze werden geschaffen, wenn 20 Prozent mehr heimischer Lebensmittel statt weiteimportierter Produkte gekauft werden und das Bruttoinlandsprodukt erhöht sich um 4,6 Milliarden Euro. Zusätzlich sind heimische Lebensmittel besser für Umwelt und Klima. Die Ergebnisse seien auf Basis von Schätzungen und einer Biomasse-Studie erstellt worden, sagt der Global-2000-Biologe Dominik Linhardt. Nicht nur der Insektenbestand sei drastisch reduziert, auch die Artenvielfalt sei um bis zu einem Drittel gesunken. Beispiele für Insekten, die es längst nicht mehr gibt, sind etwa die Tagfalterarten Ostlicher Großer Fuchs und der Südostliche Feuerfalter. „Im Supermarkt greifen viele Käufer aus Gewohnheit zu bestimmten Produkten“, so Friedrich Schneider von der JKU Linz. „Selten wird auf die Herkunft geachtet. Dabei importiert Österreich 2019 allein aus dem Bereich Ernährung Produkte im Wert von mehr als 10,2 Milliarden Euro! Dies sind um 13,4 Prozent mehr als noch 2015.“

Diese Woche unter dem Hammer

Zum 1:

Drei Viertel aller Insekten verschwunden

Umweltschützer: Heimischer Insektenbestand seit 1990 drastisch zurückgegangen

WIEN. Seit 1990 sind in Österreich drei Viertel aller Insekten verschwunden. Zu diesem Fazit kommt der „Insektenatlas 2020“, den die Umweltschutzorganisation Global 2000 mit dem Naturschutzbund Österreich und der Heinrich-Böll-Stiftung erstellt hat. Die Ergebnisse seien auf Basis von Schätzungen und einer Biomasse-Studie erstellt worden, sagt der Global-2000-Biologe Dominik Linhardt. Nicht nur der Insektenbestand sei drastisch reduziert, auch die Artenvielfalt sei um bis zu einem Drittel gesunken. Beispiele für Insekten, die es längst nicht mehr gibt, sind etwa die Tagfalterarten Ostlicher Großer Fuchs und der Südostliche Feuerfalter. „Im Supermarkt greifen viele Käufer aus Gewohnheit zu bestimmten Produkten“, so Friedrich Schneider von der JKU Linz. „Selten wird auf die Herkunft geachtet. Dabei importiert Österreich 2019 allein aus dem Bereich Ernährung Produkte im Wert von mehr als 10,2 Milliarden Euro! Dies sind um 13,4 Prozent mehr als noch 2015.“



Auch der Dikafer gilt als gefährdete Art. Foto: Global 2000

len jedoch eine tragende Rolle: Sie leisten für Ökosysteme wertvolle Arbeit. So bestäuben sie Pflanzen, bekämpfen Schädlinge, erhalten die Bodenfruchtbarkeit, reinigen Gewässer und stellen eine Nahrungsgrundlage für andere Tiere dar. Neben dem Klimawandel und zunehmender Lichtverschmutzung sind Insekten vor allem durch die Ausweitung und Intensivierung der Landwirtschaft in Form von Monokulturen, Überdüngung und steigendem Pestizid

zideinsatz bedroht. Die Landwirtschaft wie zugleich einer der größten Verlierer eines fortschreitenden Insektensturms. Misse auf die Bestäubungsleistung von Insekten verzichtet werden, würden bei Nahrungsmitteln wie Kakao, Wassermelonen oder Kürbissen Ernterückgänge von über 90 Prozent drohen. Äpfel, Kirschen- oder auch Gurkenarten würden um 40 bis 90 Prozent schrumpfen. Bei nur sieben von 107 untersuchten pflanzlichen Lebensmitteln würde dagegen kein Ernterückgang verzeichnet werden, zeigte eine Untersuchung des Weltrats für Biodiversität (IPBES). „Wer die Nahrungsmittelversorgung sicherstellen will, muss das Artensterben stoppen“, betont der Global-2000-Biologe.

ÜBERBLICK

Wichtigster in Knackwurst verreckt: Polizei ermittelt

Nachhaltigkeit, nachvollziehbar heißt: Täglich für uns

Volksanwalt schlägt Alarm: Heuer schon 43 Millionen Quadratmeter verbaut:



Öko-Volksanwalt und Arbeitsrechtler Dr. Günther Kräuter schlägt Alarm: Der Bodenverlust sorgt für Rekorddürre.

„Bodenzerstörung beschert uns Dürre und Rekordfluten“

Rekordfluten, Rekorddürren und Wetterkatastrophen wie riesige Hagelkörner – sie alle haben Österreich in den vergangenen Tagen in Atem gehalten. Im Interview mit dem „Krone“-Umweltredakteur Mark Perry gibt Öko-Volksanwalt Günther Kräuter auch dem Bodenverlust die Schuld.

Herr Dr. Günther Kräuter, Sie sind als Fischer und Öko-Volksanwalt viel in Gewässern, aber auch in ausgetrockneten Flüssen unterwegs. Ist es wirklich so schlimm, wie die Hagelversicherung in ihrer Bodenschutzkampagne Alarm schlägt? Auch hier ein klares Ja! Denn allein heuer wurde schon die Fläche von 194 durchschnittlich großen Bauernhöfen verbaut. Das sind

mehr als 43 Millionen Quadratmeter... Die Auswirkungen? Jedes auch noch so kleine Fleckerl versiegeltes Grün beschleunigt den Klimawandel. Und sorgt für örtliche Naturkatastrophen. Denn Beton oder Asphalt können keinen Tropfen Regen aufnehmen – es kommt vermehrt und unweigerlich zu Fluten. Und die Dürre? Durch die Versiegelung werden uns ja viele, oft noch unbekannte Quellen für immer als Wasserspeicher entzogen.

Bio-Papst: „Diese Landwirtschaft wird Europa nicht mehr ernähren können“

Werner Lampert über den Klimawandel und die Bauern als größte Täter und Opfer



Werner Lampert (71) hat vor 24 Jahren für Rewe die Bio-Marke „Ja! Natürlich“ gegründet, vor zwölf Jahren für Hofers „Zurück zum Ursprung“. Er werden unseren Weg konsequent weitergehen, mit Bio-Landwirtschaft, gekoppelt mit Nachhaltigkeit und dazu mit authentischer Regionalität“, sagt der Bio-Pionier. Er wohnt

Wären die Umweltkosten auf die Verursacher aufgeteilt, dann würden konventionelle Lebensmittel so teuer, dass sie niemand mehr kauft.“

„Jeden Tag stirbt ein Teil des Mühlviertels“

Sehr zu begrüßen ist die „Initiative Landschaftsschutz Mühlviertel“. Einigermassen verwundert bin ich jedoch über deren Gründungsgrund, der 110-kV-Leitung, da ein deutlich schwerwiegenderes Problem, nicht nur den Landschaftsschutz betreffend – aber in diesem Kontext perfekt passend –, bislang anscheinend noch nicht ins Bewusstsein der Menschen gelangt ist.

Es handelt sich hierbei um unser zweitgrößtes Problem (größtes ist der Klimawandel), den rasanten Bodenverbrauch. Jeden Tag werden in Österreich, welches übrigens den tragenden ersten Platz beim Flächenverbrauch in Europa einnimmt, sozusagen Europameister ist, durchschnittlich 16 Hektar (t) verbraucht bzw. verbaut/versiegelt etc. Somit stirbt auch jeden Tag ein Teil un-

tion in den Reihen der Sozialdemokratie selbst zu suchen sind, die – wie Herr Häupl und viele seiner Genossen mit ihrer Überheblichkeit und Präpotenz bis hin zu Herrn Kern mit dem Engagement des Herrn Silberstein bei der letzten Wahl – dafür verantwortlich zeichnen. Hätte Herr Kern z. B. bei der letzten Wahl „nur“ ehrlich seine Leistungen und seine Ziele herausgestrichen, ohne den politischen Gegner durch Herrn Silberstein zu diffamieren, wären wir nie in die Situation gekommen, die wir heute vorfinden. Aber wie heißt es so schön: Hochmut kommt vor dem Fall. Ein Hochmut, den diese Partei mit ihrer Strategie anscheinend bereit war – auf Kosten der Bevölkerung – in Kauf zu nehmen, der sie allerdings auf Parteebene noch lange in Geiselschaft

men doch dem in Beheimden J Ert fakt Wert gion ohne hoch leben: Freuten, l ausla will, i zähle Han: E-Bil „Stad Eine v Neuer Bil Sti wu für we



Faire Bedingungen – aber wie?

Bauern verlangen faire Bedingungen bei der Produktion von Lebensmitteln

Die EU braucht eine agrarpolitische Union. Und diese könnte etwa sein, dass jedes EU-Land einen kräftigen Aufschlag auf importierte Lebensmittel bestimmt (...)

Oberösterreich verliert an Boden: Mehr als 750 Hektar pro Jahr verbaut

Landesrat Strugl relativiert aber Extremszenarien - Flächenverbrauch nahm zuletzt ab

LINZ. Über den massiven Flächenverbrauch in Österreich wird heftig diskutiert. Dabei tauchen Extremszenarien auf – etwa, dass es in 200 Jahren keine Wäsen und Acker mehr geben wird, wenn wir so weitermachen wie bisher. Das relativierte gestern, Donnerstag, Landeshauptmann-Stellvertreter und Raumordnungreferent Michael Strugl (VP) im Unterausschuss Bodenschutz im Landtag. Laut der Bodenbilanz des Landes wurden im Jahr 2007 noch 923 Hektar für Siedlungs- und Verkehrszwecke verbaut. 2010 waren es 774 Hektar, 2015 dann 766 Hektar. Würde man 50 Jahre lang weiter so viel verbraucht, würde der Bauland-Anteil an der Gesamtfläche Oberösterreichs von acht auf zwölf Prozent steigen.

„Es entsteht der Eindruck, dass alles zubetoniert wird. Die Fakten sehen anders aus. Das heißt aber nicht, dass wir nichts tun sollten.“

werden. Dafür braucht es Kriterien. Diese müssen laut Strugl von Agrar-Vertretern kommen. Erhöhung der Erhaltungsbeträge für unbebautes Bauland: So soll der Druck erhöht werden, Bauland zu „aktivieren“. Man könne auch regional differenzieren, je nach Verkehrswert, denn derzeit wird überall gleich viel verlangt. Gesetzliche Bauverpflichtung: Liegt etwa fünf oder zehn Jahre nach der Widmung ein Baugrundstück immer noch brach, könnte man vertraglich mit Zwangsverkauf, Rückwidmung oder zusätz-

Spekulation mit Bauland „In der Debatte sollten sich alle an den Fakten orientieren“, sagte Strugl. Es entstehe der Eindruck, alles werde zubetoniert. Dabei nehme der jährliche Flächenverbrauch ab. Einerseits kaufen Unternehmen Grundstücke als Reserve für künftige Expansion, andererseits werden sie von Privatpersonen für ihre Kinder gehalten. Oft dienen Grundstücke aber auch

100-300 JAHRE

dauert die Entwicklung einer ein Zentimeter dicken, humusreichen Bodenschicht – die bei einem einzigen starken Gewitterregen durch Erosion verloren gehen kann. Die Böden in Mitteleuropa entstanden in vielen Tausend Jahren.

50 % DER FLÄCHE

Deutschlands werden durch Landwirte als Acker- bzw. Grünland bewirtschaftet: 11 Mio. Hektar Ackerland, 5 Mio. Hektar Grünland. Die Landwirtschaft ist der größte und wichtigste Flächennutzer.

DER BODEN IN ZAHLEN

100 HEKTAR

Am Tag beträgt die tägliche Umwidmung in Deutschland von un bebauten Grünland in Bauland. Das Ziel der Bundesregierung war, den Verbrauch bis 2020 auf 30 Hektar am Tag zu senken.

30 FUSSBALLFELDER

Jeden Tag verschwindet in Österreich diese Fläche unter Beton oder Asphalt. Nirgends in Europa wird soviel fruchtbares Land für die Siedlungs- und Verkehrsentwicklung verbraucht wie in Österreich.

135 MILLIONEN

Menschen könnten bis 2045 nach Schätzungen der Vereinten Nationen durch Bodendegradation in Trocken-gebieten ihre Lebensgrundlage verlieren und zur Migration gezwungen sein.

3000 MILLIARDEN

Tonnen Kohlenstoff speichern Böden heute – global die größte Menge nach den Ozeanen. Gesunde, humusreiche Böden spielen eine Schlüsselrolle im Kampf gegen den Klimawandel. Dagegen wurden allein durch Bodendegradation in Trockengebieten 20 bis 30 Gigatonnen Kohlenstoff in die Atmosphäre emittiert: in etwa die Menge, die in den letzten zwei bis drei Jahren weltweit durch fossile Brennstoffe zur Energiegewinnung erzeugt wurde, entstanden in vielen Tausend Jahren.

95 % DER NAHRUNGSMITTEL

die produziert werden, hängen unmittelbar vom Boden ab. Die Bodenqualität beeinflusst die Qualität unserer Nahrungsmittel.

1/4 ALLER BAUERNHÖFE

In der EU hat laut Agrar-Atlas 2019 zwischen 2003 und 2013 aufgegeben, das sind rund vier Millionen Höfe, die meisten davon Kleinbauern. Deren Zahl sinkt weiter, während einige sehr große Betriebe weiter wachsen.

60 % DER GENUTZTEN FLÄCHEN

Für den europäischen Konsum liegen außerhalb der EU. Europas gewaltiger Landbedarf trägt in Entwicklungsländern massiv zu einer Zerstörung der Ökosysteme, zu „Landgrabbing“ und zur Umsiedlung von Indigenen bei.

25 % DER WELTWEITEN BÖDEN

sind ausgelaugt (degeneriert). Zehn Mio. Hektar an Fruchtbarem Boden verlieren wir pro Jahr weltweit. Das ist in etwa die Fläche Österreichs (8,4 Mio. Hektar). Auch 45 Prozent der europäischen Böden zeigen Qualitätsverluste, wie ihr geringer Anteil an organischen Substanzen deutlich belegt.

10-30% ACKERLAND

Weltweit sind von Landgrabbing betroffen. Oxfam zufolge wechselten von 2001 bis 2010 rund 230 Mio. Hektar Ackerland in Entwicklungsländern den Besitzer – eine Fläche so groß wie Westeuropa.

KREISLAUFWIRTSCHAFT AM BAUERNHOF

PARTNERSCHAFT STADT UND LAND

Von Josef H. Reichholf

Er könnte so schön laufen, der Kreislauf zwischen Stadt und Land. Die Landwirtschaft erzeugt was die Städter nötig haben. Dafür zahlen sie gutes Geld. Beide leben partnerschaftlich zufrieden und schätzen einander. Schön wär`s; offenbar allzu schön, um wahr sein zu können. Fast immer und nahezu überall verhält es sich anders. Konflikte sind die Folge. Warum ist das so? Fehlt guter Wille? Mangelt es an Kooperationsbereitschaft? Was wäre zu ändern, um die Partnerschaft gelingen zu lassen? Oder bleibt guter Kreislauf eine Illusion? Sehen wir kurz an, wie das Agrarsystem funktioniert. Daraus ergibt sich, wie es funktionieren sollte. Und warum es so schwierig ist, sich dem Ziel wenigsten zu nähern.

Landwirtschaft funktioniert langfristig nur aus Kreisläufen: Pflanzen, düngen, ernten, nutzen und wieder zurückgeben, was die Ernte entzogen und das Vieh genutzt hat. In der Natur gibt es viele Kreisläufe dieser Art. Was Pflanzen erzeugen, wird zum Teil von Tieren (und Menschen) genutzt, letztlich aber wieder in den Boden zurück gebracht, in dem Mikroben die Nährstoffe den Wurzeln erneut verfügbar machen. So reiht sich Kreislauf an Kreislauf. Perfekt, wenn da nicht ein riesiges Problem gegeben wäre. Der ideale Kreislauf liefert keine Überschüsse. Was ein solcher produziert, wird „recycelt“ mit geringer Zeitverzögerung. So verhält es sich im Urwald.

Tiere und Menschen machen einen verschwindend geringen Teil im Geschehen darin aus. Nutzer können in einem Wald nicht häufig sein, der sich im Gleichgewicht befindet. Wenn alles perfekt fließt und recycelt wird, fällt zu wenig ab für sie. Um mehr nutzen zu können, muss das System stark verändert, „jugendlicher“ gemacht werden. Denn

die Anfangsstadien natürlicher Entwicklungen erzeugen nutzbare Überschüsse. Weil die Systeme wachsen. Die Nutzbarkeit nimmt mit weiterem Wachstum und dem Reifen hin zum Gleichgewichtszustand stark ab. Wie auch der sogenannte Grenzertragsnutzen in der Wirtschaft. Die Landwirtschaft hält daher aus zwingenden Gründen die Fluren fern vom Gleichgewicht. Das ermöglicht hohe Erträge. Diese müssen ausgeglichen werden, wenn man sie abschöpft. Sonst sinken die Erträge rasch. Im Klartext: Der Boden wird unfruchtbar.

Produktion und Verbrauch können zudem nicht gleichzeitig stattfinden. Sie müssen zeitlich aufeinander folgen. Die Jahreszeiten geben dies ganz von selbst vor. Aber Produktion und Nutzung müssen auch räumlich voneinander getrennt stattfinden. Die Rückführung der Abfälle, wie erforderlich für den Kreislauf, wird umso schwieriger, je weiter Produktion und Verbraucher voneinander entfernt liegen. Was zwischen Dorf und Flur noch verhältnismäßig leicht wechseln konnte, wird für Stadt und Land schwierig.

Große Städte erhalten Nahrung aus der Ferne. Aber nicht nur Menschen, sondern auch das Stadtvieh. Mit Futtermitteln aus Südamerika erzeugt es Fleisch und Milch. Die Abwässer und Abfälle kommen nicht dorthin zurück, wo die Futtermittel erzeugt wurden. Die globalen Dimensionen erzeugen ein parasitäres System. Mit unserer landwirtschaftlichen Produktion werden Flächen und Länder ausgebeutet, in die nichts mehr an Stoffen recycelt wird und wenig Geld als Kompensation

zurückfließt. Die Abfälle häufen sich bei uns an in Form von Güllemassen, Abgasen und Abfällen.

Deutschland wird alljährlich mit über drei Milliarden Gülle geflutet.

In Österreich liegt die Menge mit gut 2,2 Millionen Kubikmeter pro Jahr zwar beträchtlich niedriger, aber es kommen doch rund 15 Kubikmeter Gülle auf jeden Hektar landwirtschaftliche Nutzfläche.

Das Bäuerliche, das lange in kleinen, weitgehend geschlossenen Kreisläufen wirtschaftete, wurde wegrationalisiert. Reste blieben nur unter besonderen Bedingungen erhalten, wie im Gebirgsraum. Noch, aber wie lange noch? Recycelt wird tatsächlich immer weniger, auch wenn es so aussieht, als würde der Kreislauf funktionieren, weil Güllegestank die Luft erfüllt. Tatsächlich überdüngt dieser längst. Was früher Mangel war, ist des Guten zu viel geworden. Beschränkungen sind nötig. Deutschland ringt damit, Belastung von Natur und Umwelt



durch das Übermaß an Stickstoff-Verbindungen zu vermindern. Die EU strengt Strafverfahren an.

Dabei geht es „nur“ um die Qualität des Wassers, nicht um die ganze Natur. In dieser schwindet die Vielfalt. Hauptgrund ist die Überdüngung. Direkte Giftwirkungen stehen bei den Artenverlusten an zweiter Stelle. Der Stickstoff ist zum Erstick-Stoff für die Natur geworden. Auch für die Vielfalt der Kulturen und Produkte der Landwirtschaft. Sorten verschwinden, die weniger ertragreich sind, mögen sie noch so gut schmecken und gesund sein.

Wie kam es dazu? Hauptgrund war die Trennung von Preis und Kosten durch Subventionen. Die Landwirtschaft wurde nach dem zweiten Weltkrieg massiv gefördert, um die Ernährung der Bevölkerung zu sichern. Was anfangs notwendig und gut war, schlug jedoch rasch in Überproduktion um. Seit einem halben Jahrhundert wird mehr erzeugt, als die Gesellschaft benötigt; viel mehr. Um den Preisverfall zu verhindern, wurden die Überschüsse von weiteren Subventionen gestützt und auf den Weltmarkt geschickt und der internationalen Konkurrenz ausgesetzt. Nun sind aber die Produktionsbedingungen nicht überall gleich. Es gibt günstigere und benachteiligte Gebiete.

Mit immer größeren Mengen an Hilfsstoffen, Dünger, Gülle und Pestiziden wurden natürliche Unterschiede ausgeglichen und immer mehr produziert. Längst klaffen bei vielen Produkten Bedarf und Erzeugung auseinander. Von Kreisläufen keine Spur mehr. Und immer weniger Solidarität mit den „Kleinen“. Sie wurden wegrationalisiert. Denn je größer die Flächen, desto größer auch die Menge der Subventionen. Das ist noch immer EU-Grundprinzip. Anstatt die Qualität zu fördern und bloße Massenproduktion mit ihren negativen Folgen entsprechend zu besteuern. Die Landwirtschaft und die örtlich/regionale Bevölkerung wurden in diesem System entkoppelt. Und zu Gegnern. Anstatt ihre Partnerschaft zu vertiefen. Das Vorbild dafür würden die Symbiosen abgeben. Sie funktionieren umso besser, je größer die wechselseitigen Vorteile sind und je ausgewogener diese ausfallen.

Der Weg dorthin wäre vorgezeichnet: Gutes Geld für gute Produkte der benötigten Menge. Erzeugt mit der geringsten Menge an Fremdstoffen (Dünger, Pestizide). Illusorisch? Hoffentlich nicht.

Denn wir brauchen nicht nur regional das partnerschaftliche Zusammenwirken. Es muss auch global funktionieren. Gegenwärtig plündern Europa, Nordamerika und Ostasien in noch nie dagewesenerem Umfang den großen Rest der Welt, übler als zu Zeiten des Kolonialismus. Gewaltige Migrationswellen sind die Folge dieser extremen Ungleichgewichte. Ein partnerschaftliches Verhalten wie in einer guten Symbiose könnte dies verhindern. Dafür müssen die Kreisläufe wieder kleiner und direkter gemacht, große Transportwege entsprechend hoch belastet und Subventionen abgebaut werden. Weil sie die tatsächlichen Kosten verschleiern; Kosten, die die Gesellschaft zusätzlich zu den Subventionen zu bezahlen hat.

Das gegenwärtige System erzeugt staatsinterne Spannungen sowie zwischenstaatliche und internationale Konflikte. Bei der auf zehn Milliarden Köpfe zustrebenden Menschheit können wir uns die einseitige Begünstigung einiger weniger nicht länger leisten. Symbiosen sind überlebensnotwendig.

(entnommen dem "ORIGINAL - Magazin für nachhaltige Lebenskultur" - Ausgabe 25 /April 2020)

Josef H. Reichholf

ist Evolutionsbiologe, Naturforscher und Bestsellerautor. Bis 2010 war er Leiter der Wirbeltierabteilung der Zoologischen Staatssammlung München und lehrt an beiden Münchner Universitäten. Zahlreiche Bücher, Fachpublikationen und Fernsehauftritte machten ihn einem breiten Publikum bekannt. 2007 wurde Josef H. Reichholf mit dem Sigmund-Freud-Preis für wissenschaftliche Prosa ausgezeichnet, nach dem Cicero-Ranking 2009 gehört er zu den 4 wichtigsten Naturwissenschaftlern Deutschlands. Bei S.Fischer erschien von ihm: „Eine kurze Naturgeschichte des letzten Jahrtausends“, „Warum die Menschen sesshaft wurden“, „Einhorn Phönix Drache. Woher unsere Fabelwesen kommen“ und „Mein Lein für die Natur. Auf den Spuren von Evolution und Ökologie“.

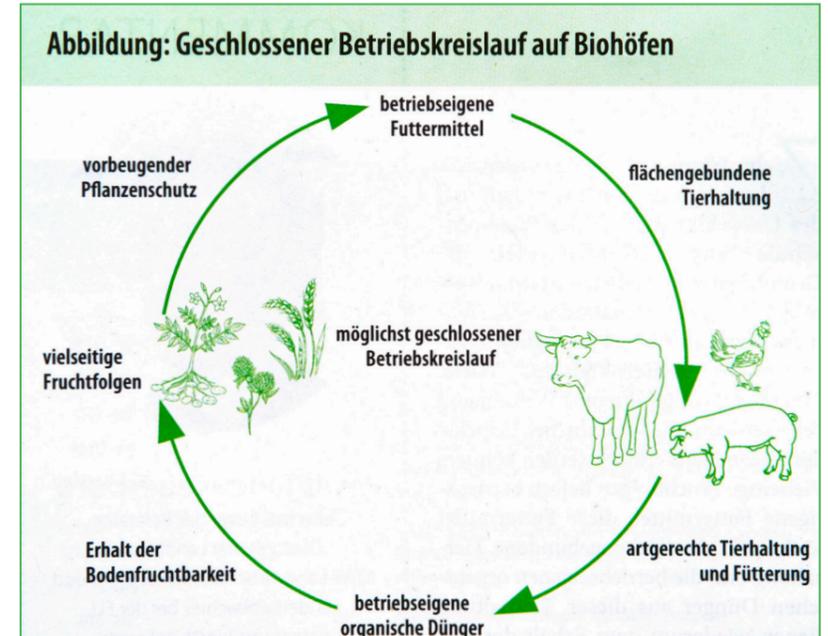
SMALL IS BEAUTIFUL

WIE SOLL DIE KÜNFTIGE LANDWIRTSCHAFT FUNKTIONIEREN BZW. STRUKTURIERT SEIN?

von Dr. Herbert Holzer

So wie in Zukunft jede Gemeinde bzw. größere Ortschaft wieder eine Post, Bank, Greißler usw. haben soll, sollen die vorhandenen Bauern (Kleinbauern) die Ortschaften mit den wichtigsten Nahrungsmitteln versorgen können. Die Versorgungssicherheit mit Lebensmitteln im Krisenfall muss gegeben sein.

- Der betriebliche Kreislauf bei der Landwirtschaft sollte, wie in der Natur, funktionieren. Nachdem es aber unterschiedliche Lagen /Gegenden gibt ist eine Vernetzung der Kleinbauern beim Kreislauf möglich (Entfernung maximal 100 km)
- Der Bauer / Landwirt ist auch Landschaftspfleger und diese Tätigkeit muss abgegolten werden (über Lebensmittelpreis oder Subvention).. Gerade in Krisenzeiten (Corona!!!) strömen die Stadtbewohner verstärkt in die schöne Natur; Und diese Natur muss auch gepflegt werden.. Außerdem ist der Bauer auch bei der Erhaltung der ländlichen Kultur beteiligt.
- In Krisenzeit, bei verstärkten Arbeitsanfall (Unwetter, Ernte), braucht der Bauer Hilfe. Nachdem der Bauer eine wichtige Komponente für das Leben der Menschen herstellt – die Lebensmittel – braucht er fallweise Unterstützung durch freiwillige Helfer (z.B. Erntehelfer), sowie es das in anderen Bereichen durch die Rettung oder Feuerwehr bereits gibt.



- Die Qualität der erzeugten Lebensmittel (Nährstoffdichte) hängt sehr stark von der Qualität des Bodens ab. **Es sind daher für einen gesunden Boden folgende Punkte notwendig:**
 - der Boden gehört entlastet, d.h. Reduzierung der mechanischen (Bodenverdichtung), chemischen und physikalischen Störung des Bodens. Bodenbearbeitung zerstört die Bodenstruktur – NO DIG! Die im Boden lebenden Mikro-Organismen muss geschützt werden, die ja für die natürliche Bodenfruchtbarkeit sorgt. Bodenbearbeitung führt zu Bodenerosion, als zur Verschwendung einer wertvollen natürlichen Ressource. Kunstdünger, Herbizide, Insektizide und Fungizide gehören nicht in den Boden, sie stören das Bodenleben.

- Die Erdoberfläche gehört immer bedeckt, d.h. darf nie ungeschützt, frei daliegen. Wenn der Bauer für eine natürliche Abdeckung sorgt, schützt man den Boden vor Erosion durch Wind und Wasser und sorgen gleichzeitig dafür, dass die größeren Lebewesen des Bodens und die Mikroorganismen mit Nahrung versorgt werden. Auch die Verdunstung des wertvollen Wassers wird reduziert.
- Ein wichtiger Faktor ist die Erzeugung von Vielfalt. In der Natur (im Wald) gibt es keine Monokultur.
- Für die Belebung des Bodens ist auch eine gute Durchwurzelung des Bodens notwendig. Die ständig aktiven Wurzeln (übers ganze Jahr) ernähren die Bodenlebewesen, indem sie ihnen ihre Nahrungsquelle schlechthin bereitstellen: den Kohlenstoff.

Die Bodenorganismen wiederum kurbeln die Nährstoffkreisläufe an, von denen die Pflanzen profitieren.

- Ohne Tiere geht gar nichts, so einfach ist das. Wir brauchen sie nicht nur unter der Erde, sondern auch über der Erde. Wobei ich natürlich vorwiegend die vierbeinigen Säugetiere meine. Es hat viele Vorteile, Tiere in den landwirtschaftlichen Prozess einzubeziehen. Zu den größten Vorzügen zählt, dass die Beweidung die Pflanzen dazustimuliert, mehr Kohlenstoff in den Boden zu befördern. Dadurch, dass die Bodenlebewesen Nahrung erhalten, werden die Stoffkreisläufe angeregt.

Teile dieses Inhaltes stammen aus dem Buch: „Aus toten Böden wird - fruchtbare Erde“ Gabe Brown, KOPP-Verlag 2020

ES IST ÄRGERLICH MIT DEM ÄRGER UND DER UNZUFRIEDENHEIT

von *Dr. Herbert Holzer*

Vor ca. vier Monaten habe ich in einer deutschen Zeitung gelesen:

83% der Deutschen sind unzufrieden und ärgern sich. Wird vermutlich bei uns nicht viel anders sein.

MÖGLICHE AUSWIRKUNGEN SIND:

- Ängste, Sorgen, innere Unruhe, Unsicherheit, Zweifel, Nervosität
- Stress, Verspannungen, leichte Depressionen
- Schlafstörungen, geschwächte Verdauung, geschwächtes Immunsystem
- Konzentrationsmangel, Niedergeschlagenheit, Müdigkeit
- Motivations- und Antriebsschwäche
- Geschwächtes Atemvolumen / Kurzatmigkeit
- Mögliche Disbalance zwischen rechter und linker Gehirnhälfte
- Geschwächter Energie- und Informationsfluss
- Gestörter Biorhythmus / Ungeordneter Herzrhythmus
- Sehr oft eine geringere Körperkerntemperatur bzw. eine Oberflächentemperatur bei Händen und oder Füßen unter 30 Grad Celsius

Ärger gehört grundsätzlich zu den Dingen, die uns Menschen von der Natur mitgegeben wurden, um Bedrohungen oder einen Angriff abwehren zu können.

Problematisch wird es nur, wenn das zu oft vorkommt bzw. chronisch wird. Meist stecken hinter dem Ärger tiefer liegende Gefühle, wie Z.B. Un-

sicherheit, Schuld, Verletzung, Enttäuschung, Verlegenheit, Eifersucht, falscher Stolz oder Groll.

Unkontrollierter Ärger und Angst führt jedoch sehr oft zu einem Gefühl von Kontrollverlust. Ärger ist eine mächtige Energie, die den Körper und Geist derart beherrschen kann, dass man das Gefühl hat, man könnte jederzeit explodieren; stattdessen wird diese Energie auch sehr oft unterdrückt, mit gesundheitlichen Spätfolgen.

ABHILFE: ÄRGER & ANGST - MANAGEMENT

- Entspannen - der Sympathikus muss reduziert und der Parasympathikus gestärkt werden durch: Bewegung in freier Natur, Beweglichkeit / Elastizität stärken, Gleichgewichtsübungen, Barfußgehen, Joggen, Yoga, Achtsamkeitstraining, Meditationen
- Positive Einstellungen trainieren: Liebe, Verständnis, Toleranz, Mitgefühl, Empathie, Wertschätzung, Achtsamkeit
- Übergewicht reduzieren: BMI zwischen 18 und 25 je nach Typ
- Ernährung Richtung mehr Natürlichkeit verändern: achten, dass die Glückshormone (Serotonin, Dopamin, Endorphine, Oxytoxin) ausreichend vorhanden sind.

Alkohol, Rauchen, Industriezucker, tierische Fette und industriell hergestellte Fertigspeisen möglichst meiden und mehr Gemüse, Obst, Kräuter, Gewürze, Kerne, Körner, Nüsse, Samen auf das Teller - immer einen großen Rohkostanteil mit einplanen

- Ärgern Sie sich nicht über Dinge, die Sie nicht selbst beeinflussen können.
- HRV - Training (HRV = Herz-Raten-Variabilität) Näheres bei Stammtischen und Seminaren.



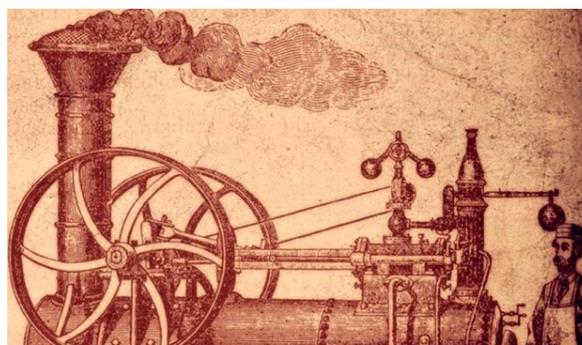
MOBILITÄT HEUTE - UND MORGEN?

IST DIE HEUTIGE GLOBALE ARBEITSTEILUNG NOCH SINNVOLL?

von Michael Prodingler - Berlin

Seit Menschengedenken werden Güter gehandelt und transportiert. Auch gereist wurde schon immer, zumindest auf der Suche nach neuen oder besseren Nahrungsquellen. Alles geschah im Einklang mit der Natur. Die Menschen lebten von und mit ihr. Hilfsmittel für die „Reisen“ waren Lasttiere und Wanderstöcke.

Die Industrialisierung ab Mitte des 18. Jahrhunderts schuf technische Hilfsmittel wie Kfz, Eisenbahn, Dampfschiff und Flugzeug sowie Kommunikationsmittel für sekundenschnelle Nachrichtenübermittlung weltweit. Dies begann etwa mit der Entwicklung einer alltagstauglichen Dampflokomotive durch James Watt 1769 und des mechanisierten Webstuhls von Edmond Cartwright hat im Jahr 1785. Allgemein wird dieser Zeitraum als „1. Industrielle Revolution“ bezeichnet.



Die 2. Industrielle Revolution brachte mit u. a. der Fließbandfertigung einen weiteren großen Schritt in der Entwicklung.

An den ersten großen Fließbändern („disassembly lines“) passiert jedoch genau das Gegenteil: Das „Produkt“ wird in seine Einzelteile zerlegt. Um den

Fleischbedarf der rapide wachsenden Bevölkerung zu decken, führte unter anderem der Schlachthof Chicago die Fließbandarbeit ab 1865 ein. Jeden Tag werden in den Union Stockyards in Chicago von einem Heer ungelernter Arbeiter Tausende Tierkadaver ausgeweidet, Haut von Fleisch und Knochen von Abfall getrennt – ein Arbeitsprozess, den die Menschheit schon seit Jahrtausenden kennt. Allerdings arbeitet ein normaler Schlachter mit seinen Gehilfen einen ganzen Tag, um eine getötete Kuh zu zerlegen. In den Schlachthöfen von Chicago dauert das Ende des 19. Jahrhunderts nur noch eine Viertelstunde – und kostet ganze 42 Cent. Der traditionelle Fleischer verlangt drei Dollar.

Zur selben Zeit entwickelt der US-amerikanische Ingenieur Frederick Winslow Taylor das „Scientific Management“, womit eine Analyse des Herstellungsprozesses und letztendlich die Aufteilung einer Arbeit in mehrere einfache Arbeitsschritte gemeint ist. Diese Aufteilung ermöglichte eine Reduzierung der Arbeitszeit pro Stück und den Einsatz ungelernter Arbeiter, was die Herstellungskosten dramatisch senkt. Facharbeiter werden also für die Produktion nicht mehr benötigt, ungelernete Arbeiter – meist Einwanderer standen reichlich zur Verfügung.

Das bekannteste Beispiel ist die Fertigung des Ford Modells „Tin Lizzy“. Zum Produktionsstart 1908 nach klassischer Methode dauerte die Herstellung eines Autos 12,5 Stunden, 1913 waren es nur mehr 93 Minuten. Der Verkaufspreis sank von ca. 850 \$ auf 370 \$. Ein Arbeiter konnte sich also für 4 Monatslöhne ein Auto kaufen. Taylor ist damit einer der Begründer der Arbeitswissenschaft. Das wurde auch Taylorismus genannt. Heute ist dieser Begriff

kritisch besetzt – bedingt durch negative Auswirkungen der Arbeitsteilung. Bei Ford bemühte man sich im Gegensatz zu den Schlachthöfen um gute Arbeitsbedingungen an den „assembly lines“.



Die Idee hinter Tailors Forschung war, dem armen Teil der Bevölkerung zu einem besseren Leben zu verhelfen und des Wohlstandes teilhaftig werden zu lassen. Was anfangs leidlich gelang, führte besonders nach dem 2. Weltkrieg zu dramatischen Verwerfungen in unserer Lebensweise, Industrien siedelten sich in Brennpunkten an, die immer weiter wuchsen, immer mehr Arbeitskräfte wurden von der Aussicht „auf ein besseres Leben“ angezogen, Landstriche wurden entvölkert und die Städte wucherten ungebremst ins Unermessliche. In Deutschland lebten um 1800 etwa 20% der Bevölkerung in Städten, 80% auf dem Land, heute ist das Verhältnis umgekehrt. Diese Entwicklung verlief weltweit ähnlich.

	1. industrielle Revolution ab ca. 1780	2. industrielle Revolution ab ca. 1890	3. industrielle Revolution ab ca. 1990
Dominante Technik und Rohstoffe	Dampfmaschine, Eisenverarbeitung	Elektrizität, Fließband, Chemie, Kunststoff, Verbrennungsmotor	IT, Mikroelektronik, Biotechnik
Dominante Energiequellen	Kohle	Kohle, Erdöl, Kernkraft	Kohle, Erdöl, Kernkraft, erneuerbare Energien
Verkehr, Kommunikation	Eisenbahn, später Telegrafie	Auto, dann Flugzeug, später Radio und TV	Kfz, Flugzeug, Containerschiffe, Internet, Mobilfunk

Die immer bessere medizinische Versorgung und der „steigende Wohlstand“ ließen die Weltbevölkerung wachsen von ca. 910.000.000 in 1800 auf 7.200.000.000 im Jahr 2020. Die Versorgung mit Lebensmitteln und Verbrauchsgütern für die Stadtbevölkerung scheint nun aus der Region nicht mehr möglich zu sein. Kleinteilige Ackerflächen wichen der Ausbreitung von Städten und Transporttrassen,

über welche Produkte von weit her zu den Verbrauchern gebracht werden müssen.

Die Konsequenzen erleben wir gerade: Steigende Luftbelastung mit Stickoxyden und Staub, Klimawandel wegen übermäßigem CO2-Ausstosses und Versiegelung riesiger Bodenfläche für die Verkehrsinfrastruktur, Artensterben in Fauna und Flora.

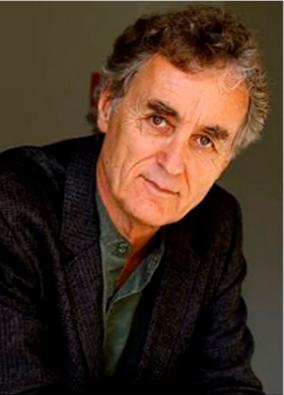
Müssen wir alles tun, was möglich ist? Z.B.: Äpfel aus Neuseeland essen, Schweine aus Norddeutschland nach Italien zum Schlachten transportieren, auf unseren Äckern Pflanzen für Viehfutter oder zur Benzinherstellung anbauen anstatt als Lebensmittel? Diese drei Beispiele zeigen schon, wie unsinnig unser Verhalten ist. 20% des CO2-Ausstosses werden verursacht durch den Schwerlastverkehr, weitere 20% durch den Luftverkehr. Dabei sind nicht berücksichtigt die Schadstoffmengen, die bei der Produktion der Verkehrsmittel und der Rohstoffgewinnung entstehen. Letztere trägt zusätzlich zur Zerstörung ganzer Landstriche bei.



MUSS DAS SEIN? NEIN

Der Club of Rome machte bereits 1972 mit dem Bericht „Ende des Wachstums“ einem breiten Publikum die Konsequenzen eines „weiter so“ und „immer mehr und immer größer“ klar. Im Wesentlichen sagte dieser Bericht, dass wir nicht so weiterproduzieren können wie bisher. Leider verhallte dieser Weckruf bei Politik und Wirtschaft bald wieder.

Auch Fritjof Capra (geb. 1939 in Wien), ein österreichisch-amerikanischer Physiker, Systemtheoretiker, Philosoph setzte sich seit Mitte der 1970er für eine nachhaltige ökologische Lebensweise in einer globalen Zivilgesellschaft ein. In seinem Buch „Wendepunkt“ von 1983 zeigt er u. a. Wege für eine Neuorientierung der Ökonomie auf. Er sagt „Weiterleben kann die Menschheit nur, wenn sie von Grund auf anders denken lernt: komplex statt linear – in Netzen und Bögen statt in Zielgeraden, in Werten statt in Quantitäten. Denn die Welt ist mehr als die Summe ihrer Teile.“



Fritjof Capra zeigt, wie dieses neue Denken - ein Paradigmenwechsel vom linearen zum systemischen Weltbild - mit «Bausteinen» aus den

Bereichen der Physik, Medizin, Biologie, Psychologie, Sozial- und Wirtschaftswissenschaften zu Umwertungen von beispiellosen Dimensionen führen wird. Zu einem Wendepunkt für uns und unseren Planeten.

Capra und andere Mahner wurden in dieser Zeit von konventionellen Wissenschaftlern und Politikern gerne schnell in einen Topf geworfen mit „New-Age-Spinnern“.

Mittlerweile spüren wir alle den Klimawandel, Gletscher verschwinden, Wetterphänomene werden extremer und häufiger, bisher fruchtbare Landstriche bringen immer weniger Erträge – aber es werden auch vermehrt Möglichkeiten aufgezeigt, den globalen Kollaps unseres Planeten zu vermeiden. Als eine der effektivsten und rasch wirkenden Maßnahme gilt die Reduzierung des CO₂ – Ausstoßes.

Und da ist der Verkehr ein sehr wirksamer Ansatzpunkt. Was müssen wir tun?

1. Den Verkehr von Auto, Lkw, Flugzeug und Schiff einschränken
2. Die Verkehrsträger umweltfreundlicher gestalten

Letzteres ist Sache der Regierungen. Diese können durch Gesetze, Steuern und gezielte Förderungen diesen Prozess anstoßen und beschleunigen, es

wird aber Jahrzehnte dauern, bis die Umstellung auf nachhaltige Energieträger für Verkehrsmittel gelingt.

Aber es kann jeder von uns dazu beitragen, das Verkehrsaufkommen zu reduzieren, indem wir mehr regional hergestellte Produkte -sowohl Lebensmittel als auch andere Konsumgüter – kaufen.

21 Wissenschaftler diverser Disziplinen veröffentlichten im Juni 2012 einen Artikel über die Möglichkeiten und Vorteile der regionalen Versorgung mit Lebensmitteln. Es werden Städte und Regionen vorgestellt, in denen Bürger erfolgreich versuchen, Gemüse für den regionalen Bedarf herzustellen. Drei dieser „Versuchsstädte“ sind Todmorden in Nordengland, ein Musterbetrieb in der Normandie und Detroit. Mit erstaunlichen Ergebnissen:

In Detroit lagen nach dem Niedergang der Automobilindustrie in den 1960er Jahren und dem Rückgang der Bevölkerung von 2 Mio. EW auf 700.000 zahlreiche Flächen brach. Die verbliebenen Menschen begannen diese Flächen zu bewirtschaften – oft auf Basis Freiwilliger. 2011 wurden 2,8 Hektar in 1.600 „D-Town Farms“ bewirtschaftet, weitere 2.400 Hektar waren für diese Nutzung freigegeben.

In der Normandie wurden auf einem brachliegenden Gelände mit wenig fruchtbarem Boden ein Musterbetrieb für ökologische Landwirtschaft unter Aufsicht des Institutes „INRA“ – einem Institut des Ministeriums für Landwirtschaft gegründet. Es wur-



den aus der Vergangenheit schon bekannte Anbaumethoden angewandt wie „Zwischenfruchtanbau“ (mehrere Sorten in engen Reihen nebeneinander) und Permakultur. Alles manuell mit ausgefeilten Werkzeugen. Schon nach drei Jahren konnte auf 832 m² Gemüse im Wert von 32.000 € geerntet werden, ohne Einsatz von Pestiziden und andern Chemikalien. Konventioneller Anbau mit Traktor hätte für den gleichen Ertrag die zehnfache Fläche benötigt und jede geerntete Kalorie einen Aufwand von 12 Kalorien benötigt.

In Todmorden schließlich haben zwei Frauen 2007 das Projekt „Incredible Edible“ (unglaublich essbar) initiiert. Sie pflanzten an freien Flächen oder Straßenrändern Obst, Gewürze und Gemüse an, jeder konnte sich bedienen. Ziel war unter anderem, „Lebensmittel direkt vor der Tür“ zu ernten. In der Gemeinde gab es sehr bald viele Menschen, die mitmachten. Der Bezirk Calderdale, in dem Todmorden liegt, stellte bald Flächen außerhalb der Stadt für das freie Bepflanzen zur Verfügung. Studien im Jahr 2018 ergaben, dass in Gebieten, wo „Incredible Edible“ praktiziert wird, über 55% der Bevölkerung regionale Produkte kauften, bzw. anbauten – gegenüber 40% in „normalen“ Gebieten.

Was sagt uns das? Wenn wir kleinteilig Lebensmittel anbauen, benötigen wir weniger Transporte – Schätzungen zufolge würden 50% des Schwerlastverkehrs entfallen. Das würde etwa 10 – 15% des CO₂-Ausstoßes einsparen, Individualverkehr würde

sich reduzieren, Städte und Dörfer würden wohnlicher sein und es würde sich positiv auf das Klima auswirken.

Die indische Wissenschaftlerin Vandana Shiva sagt:

Nahrungsmittelriesen produzieren nichts – zumindest keine Nahrungsmittel. Sie beherrschen aber die Bauern und Farmer.

Coca-Cola produziert nichts, es ist nur eine Rentenökonomie.

Monsanto produziert kein einziges Samenkorn, es verkauft nur Lizenzen.

Cargill baut kein Gemüse an.

Wann erkennen die Landwirte, dass sie von den Riesen kaputt gemacht werden ?

Wann rückt es ins allgemeine Bewusstsein, dass es absurd ist, wenn Bauern heute gegen eine umweltfreundlichere Landwirtschaft protestieren: Kurzfristig mag das ihren Gewinn mindern, langfristig sägen sie den Ast ab, auf dem sie selbst sitzen - und nicht nur sie, sondern wir alle. Unmittelbar geschieht dies durch die großräumige Zerstörung von Biotopen mit der Folge des Insektensterbens, mittelbar durch immensen unproduktiven Fläschchenverbrauch, vermehrten CO₂-Ausstoß durch riesenhafte Landmaschinen und schließlich durch den oben bereits beschriebenen CO₂-Ausstoß für Schwertransporte über lange Strecken.

Es hängt eben auch hier alles mit allem zusammen - der berühmte „Flügel Schlag eines Schmetterlings“ in China, der einen Tornado in Amerika auslöst ... So verstehen wir nun vielleicht wenigstens mit einer Verzögerung von nur knapp 50 Jahren die warnenden Rufe aus den 70er Jahren des vergangenen Jahrhunderts.

Und wer sich für dieses Thema mehr interessiert, dem empfehle ich die DVD: „TOMORROW“ Die Welt ist voller Lösungen.

GESUNDHEIT KANN MAN ESSEN

von Dr. Herbert Holzer

Kann mich noch gut erinnern. Vor ca. 30 Jahren, wenn man eine Bergtour oder Schitour gemacht hat ist man gefragt worden, ob man eh ein G^l selchtes oder Hartwurst mit hat, denn bei der Tour braucht man viel Kraft.

So langsam sind inzwischen auch die verbissenen Fleischesser dahinter gekommen, dass ein stark aufbereitetes Fleisch zur Verdauung Energie braucht (und nicht Energie bringt) und diese geht bei anstrengender Tätigkeit ab.

Es hat lange gedauert, aber seit ca. 25 Jahren ist es auch wissenschaftlich nachweisbar, dass man Gesundheit essen kann, und das vor allem durch die Erkenntnis, dass es neben den primären Nährstoffen Kohlehydraten, tierischem Eiweiß, Fett, Vitaminen etc. auch noch sehr geheimnisvolle „sekundäre“ Stoffe gibt. Diese können sogar wie Arzneimittel wirken. Gründliche Recherchen ergaben rasch: Sie existieren in Hülle und Fülle, die geheimnisvollen Substanzen – in jeder Frucht, jedem Gemüse, jedem Getreidekorn, in den Nüssen, Kernen, Körnern, Samen, auch sehr stark in Gewürzen, Gewürzkräutern und Wildkräutern, sowie in fermentierten Lebensmitteln etc.

Man nennt sie deshalb „Sekundär“, weil Pflanzen diese Substanzen weder für den Energiestoffwechsel noch für den Zellaufbau benötigen, jedoch zum Überleben essentiell sind. Sie dienen den Pflanzen als Geschmacks-, Duft- und Farbstoffe und schützen sich so vor schädlichen Einflüssen. Heute weiß man, dass sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe auch beim Menschen wichtige

Schutzfunktionen erfüllen. Sie werden auch oft als „Neue Vitamine“ bezeichnet.

Aufgrund ihrer chemischen Struktur werden diese sekundären Inhaltsstoffe in verschiedene Gruppen eingeteilt:

- *Polyphenole - Flavonoide* (z.B. *Anthocyanidine, Resveratrol, Quercetin*)
- *Phenolsäuren* (z.B. *Ellagsäure*)
- *Carotinoide* – *Beta-Carotin, Lycopin, Lutein, Zeaxanthin*
- *Glucosinolate* – *Sulforaphan*
- *Phytosterine*
- *Phytoöstrogene* – *Isoflavone*
- *Sulfide*
- *Saponine*

Besondere Aufmerksamkeit gebührt Quercetin, Anthocyanidine, Lycopin, Zeaxanthin und den Isoflavonen

Diese sekundären Pflanzeninhaltsstoffe können uns vor sehr vielen sogenannten Zivilisationskrankheiten (Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Probleme, Krebs, Diabetes, Schuppenflechte, Allergien, Demenz, Autoimmunerkrankungen usw.) schützen oder Helfen schwere Krankheiten wieder zu lindern bzw. ganz zum Verschwinden zu bringen. (siehe auch nächste Seite)

GEWÜRZE, GEWÜRZKRÄUTER, WILDKRÄUTER

Kriechendes Fingerkraut
(ein Unkraut als Glücksbringer)

Dazu gehört auch das Gänsefingerkraut.

Beinhaltet sehr viele Heilstoffe (z.B. Kämpferol, Quercetin, Apigenin, Rutin, Proanthocyanidine, Tannine, Ellagsäure, Triterpen-Saponine usw.)

Wird sehr oft zu Tees verwendet. Ich nehme das Kraut vorwiegend als Wildgemüse (siehe Energieküche).

Siehe auch Buch:
Unsere essbaren Wildpflanzen von Rudi Beiser (KosmosNaturführer)

Das sind mit einem Wort zusammengefasst SUPERFOODS.

Superfoods sind Lebensmittel mit sehr vielen Nährstoffen und fast keinen Kalorien. Diese Superfoods zeichnen sich durch sehr viele sekundäre Pflanzenstoffe aus. Von Carotinoiden, über Bioflavonoide, Phytoöstrogenen, bis zu Sulfiden und Bitterstoffen. (siehe auch vorige Seite). Diese sekundären Pflanzenstoffe schützen nicht nur sich selbst sondern können auch den Menschen vor diversen Lebensstilkrankheiten bewahren.

Mögliche Gesundheitseffekte sind:

Antioxidativ, entzündungshemmend, antikancerogen, blutdrucksenkend, senken den ungünstigen Cholesterin-Blutspiegel, unterstützen das Immunsystem usw.

Diesmal werde ich meinen Schwerpunkt auf ANTI-OXIDATIV lenken.

WESHALB SIND ANTIOXIDANTIEN SO WICHTIG?

Beim Verstoffwechseln der Ernährung entstehen im menschlichen Körper freie Radikale (Sauerstoffmoleküle mit nur einer Bindung). Eigentlich ein ganz normaler Vorgang und von der Schöpfung so vorgesehen. Aber wenn wir zu viel tierisches Eiweiß (gesättigte Fettsäuren) oder Zucker essen, wie das in hohen Mengen in industriell gefertigten Lebensmitteln vorkommt, fördert das die Entstehung von oxidativen und inflammatorischen Stress. Beides beschleunigt den Alterungsprozess.

Antioxidantien können diese Auswirkungen dämpfen oder sogar harmonisieren. Noch besser ist allerdings nicht konsumieren.

Gewürze zählen zu den stärksten Antioxidantien auf dieser Welt. Das antioxidative Potenzial von Lebensmittel wird mit der international anerkannten ORAC-Kapazität (Oxygen Radical Absorbance Capacity) gemessen bzw. bestimmt.

An der Spitze liegen: Gewürznelken, Zimt, Oregano, Curcuma,

Dann folgen: Kreuzkümmelsamen, Petersilie, Basilikum, ungesüßte dunkle Schokolade, Currypulver, Ingwerpulver, gelbe Senfkörner, schwarzer Pfeffer, Gänseblümchenblätter, kriechendes Fingerkraut, Thymian, Majoran, Chilipulver, rotes scharfes Paprikapulver usw.

DIE FITNESS- UND ENERGIEKÜCHE

BIOLOGISCH, NATÜRLICH, GESUND UND KÖSTLICH

Einfach aber genussvoll mit hoher antioxidativer Wirkung.
Die Mischung bzw. die Gewürze & Gewürzkräuter machen es.

von unseren Genusswichteln in Bad Ischl

» Curryreis mit Champignon

ZUBEREITUNG:

- Basmati-Naturreis mit 2,5 fachen Wassermenge ca. 40 Minuten köcheln.
- Champignons kleinblättrig schneiden, in eine Pfanne geben und mit etwas Olivenöl ca. 5 Minuten anbraten.
- Jetzt kann man eine Portion Reis zu den Schwammerln geben, 1TL Curcuma und eine Prise Schwarzer Pfeffer, sowie etwas Salz dazu und das Ganze vermischen.
- 2TL Olivenöl passen auch noch dazu.
- In der Pfanne lassen, mit Gewürzkräutern dekorieren und servieren oder
- die Portion Schwammerlreis aus der Pfanne nehmen, in eine runde Form drücken und auf einem Teller anrichten,
- dekorieren mit Kapuzinerkresseblüten, Frauenmantelblätter, 5-Fingerkrautblätter und servieren
- Der Schwammerlreis mit den Gewürzen schmeckt ähnlich wie ein Fleisch.



Wünsche guten Appetit!

» Reis-, Karotten- und Sellerie-Pfanne mit Salat

ZUBEREITUNG:

Salat:

- Chinakohlsalat – Blätter waschen und in kleine Streifen schneiden
- Frauenmantelblätter und Blätter vom kriechenden Fingerkraut ganz klein schneiden, mit dem Chinakohl vermischen, in eine Schüssel geben,
- mit verdünnten naturtrüben Apfelessig, Salz und Kernöl anrichten.

Basmati-Naturreis

- mit Wasser ca. 40 Minuten köcheln.
- In eine Pfanne mit 1 EL Olivenöl die klein geschnittenen Karotten und Knollenselleriestücke mit etwas Wasser geben.
- Ca. 25 Minuten dünsten
- Anschließend zu den gedünsteten Gemüse den Reis und 1 EL Olivenöl dazugeben
- mit Salz, Curcuma, Pfeffer würzen

Kleine Nachspeise:

- Reife Banane in 1 cm dicke Scheiben schneiden, auf ein Teller legen, mit entölten Kakaoapulver und Zimt bestreuen, sowie einen Cashew-Kern darauf geben .



Wichtig!

Beim Kombinieren von Gewürzen und Lebensmitteln ist die **Zusammenstellung wichtig!** (Einhandrute oder Pendel verwenden.)

Menschen vertragen sich auch nicht alle, und ähnlich ist es bei den Medikamenten.

Es kann sich etwas verstärken, aber auch schwächen.

BLACKOUT

VORSORGEN SCHÜTZT VOR SORGEN & ÄNGSTEN

von DI. Herbert Holzer

Kollege DI. Ernst Prötsch gibt im nächsten Beitrag einen sehr guten Überblick über die Stromversorgung bzw. über die Notstromversorgung bei Energieausfall. Für mich ist der gesundheitliche Aspekt und die Philosophie der grundsätzlichen Energieversorgung sehr wichtig.

Es geht darum: Ist die Zentralisierung wie es in der Vergangenheit sehr stark der Fall war, noch der richtige Weg. Jeder, der selbst Energie erzeugt hat, ob mit Kleinwasserkraft, Windkraftwerk oder Photovoltaik hat seine Selbständigkeit / seine Unabhängigkeit dem EVU abgetreten. Man hat für den gelieferten Strom zwar bezahlt bzw. man hat seinen eigenen Energie kostenlos zurückbekommen, aber wenn ein Stromausfall war, war die Eigenständigkeit tot, d.h. die Eigenanlage ist so lange gestanden bis das EVU selbst in der Lage war, wieder zu liefern. Das ist nach meiner Ansicht in Zeiten wie den jetzigen, fast katastrophal, denn wir sitzen bei Stromausfall komplett im Finstern.

Und das hat Auswirkungen auf uns Menschen. Da entstehen ganz klar Ängste und Sorgen, Hoffungslosigkeit usw. Überlegen Sie einmal – 14 Tage kein Strom – da geht's rund im Körper mit Ärger, Wut, Hilflosigkeit, Stress.

Ich befasse mich bereits ein halbes Jahrhundert mit der Energieversorgung und Energieoptimierung in der Industrie und später im menschlichen Körper. Und daher einige Gedanken zu diesem Thema.

STROMVERSORGUNG

Wir sind alle im täglichen Leben sehr stark von der elektrischen Energie (Strom) abhängig.

Die meisten Menschen glauben an eine 100-prozentige Stromversorgung. Die Wirklichkeit ist aber, dass die Vernetzung von Stromerzeugung (Wasserkraft, thermische Großkraftwerke, Atomenergie, Windenergie, Photovoltaik, Pumpspeicherkraftwerke usw.) und Stromverbraucher immer komplizierter wird. Ganz Europa ist untereinander verbunden. Das Stromnetz Österreich ist Mitglied des europä-



schen Netzverbundes (hat Vor- und Nachteile). Es sind immer häufiger stabilisierende Eingriffe in den Betrieb des Stromnetzes nötig. Das Stromnetz ist wesentlich anfälliger für Störungen geworden.

WAS IST EIN BLACKOUT

Als Blackout wird ein länger dauernder großflächiger Stromausfall bezeichnet, der womöglich mehrere Staaten gleichzeitig betreffen kann, und dessen Auswirkungen weitreichend sind, konkret aber schwer vorhergesagt werden kann. Wissenschaftler sagen, so ein Ausfall, der ein- oder zwei Wochen dauern kann, wird in den nächsten Jahren eintreten.

Störungsursachen

- Extreme Wettererscheinungen / Unwetterkatastrophen
- Technische Gebrechen
- Menschliches Fehlverhalten
- Sabotage und terroristische Anschläge
- Cyberkriminalität

AUSWIRKUNGEN

Bei einem Stromausfall werden alltägliche Abläufe zur Herausforderung. Koll. Prötsch hat bereits

Punkte in seinem Artikel aufgelistet. Näheres findet man auch auf der Homepage von: www.zivilschutz-ooe.at

SCHUTZMASSNAHMEN, EIGENVORSORGE, KÜNFTIGE MASSNAHMEN

Jetzt bin ich bei meinem vorrangigen Thema: **Autark werden, Krisenvorsorge durch die Gemeinde, Regionale Verbindungen.**

Meine persönliche Meinung ist, die Energieversorgung muss genauso wie im menschlichen Körper funktionieren. Wir haben über 70 Billionen Zellen, und alle diese Zellen haben eine eigene Energieversorgung und sind untereinander vernetzt. D.h. jeder Haushalt, jedes Haus, jeder Bauernhof, jede Firma usw. ist eine Energiezelle. Mit so einem Energiezellensystem, können sich Störungen nicht mehr so großflächig ausbreiten. Der wichtigste Punkt ist aber zuerst die Eigenvorsorge, d.h. bei Strom eine Inselanlage.

Zum Grillen, Kochen, Backen habe ich mir bereits einen entsprechenden Gasgriller mit 5 kg Gasflasche gekauft. Funktioniert sehr gut.

Bei Strom bin ich dabei eine kleine Inselanlage mit ca. 600W mit Wechselrichter und Batterie zu installieren. Damit kann man diverse Beleuchtungen aktivieren, Radio Fernseher, Laptop und Kühlschrank mit langem Kabel (ist ja nur für den Notfall) betreiben.

Wer jedoch mehr als nur eine Notversorgung errichten möchte, kann sich damit teilweise selbst mit elektrischer Energie versorgen und das zu wirtschaftlichen Bedingungen. Eine Vernetzung mit dem Nachbarn ist sehr sinnvoll. Wie ich gehört habe, beschließt die Regierung im Herbst zusätzliche Förderungen

Die Heizung geht bei mir mit dem Kachelofen. Mit den bestimmten Lebensmitteln, die ich immer im Keller habe, bin ich für ca. zwei Wochen bis ein Monat autark. Für Rohkostbeilage gibt es den Garten bzw. essbare Wildkräuter aus der Natur. Zu meinen Lebensmitteln gehören Hartweizennudeln, Basmatireis, Bio-Maisgries, Goldhirse und natürlich Oliven-, Raps- und Kernöl, naturtrüber Apfelessig, Gewürze, Fische in Dosen usw.

ERNEUERBARE ENERGIEGEMEINSCHAFTEN SIND DER SCHLÜSSEL ZUR ENERGIEAUTONOMIE!

Heidi Rest-Hinterbeer – VORSTAND AEE EGEN UND AEE SALZBURG

Österreich baut an einem Energiesystem, das nachhaltig und sicher aus erneuerbaren Ressourcen erzeugt, wettbewerbsfähig durch Innovation ist und bezahlbar für alle bleibt. Zentral ist dabei, dass Österreich die Emissionen von Treibhausgasen bis 2030 um 36 Prozent im Vergleich zu 2005 reduzieren muss.

Mit der österreichischen Klima- und Energiestrategie *mission2030 hat man sich national ehrgeizige Ziele gesetzt. Es gibt den Gesamtanteil der Erneuerbaren Energie bis 2030 auf 45 bis 50 Prozent am Bruttoendenergieverbrauch zu erhöhen und im Strombereich das Ziel mit 100 Prozent bilanziell

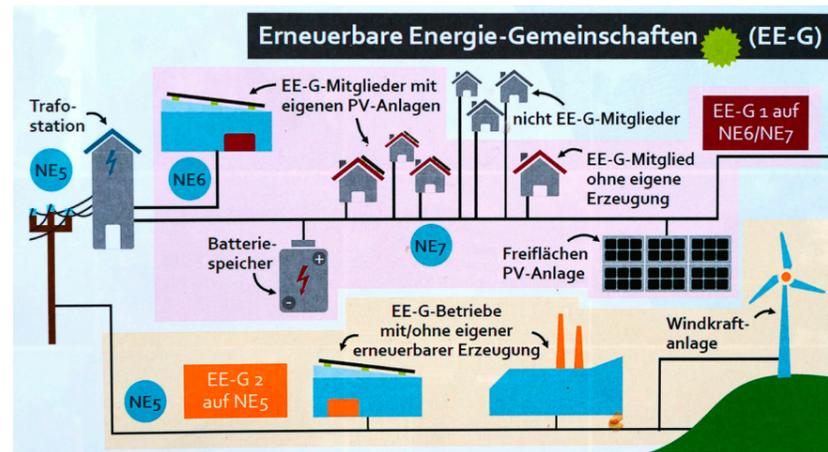
erneuerbaren-Ausbau-Gesetz das System weiter in Richtung Demokratisierung der Energieerzeugung entwickeln. Neben der Sektorkoppelung werden die Einbindung von Speichertechnologien und die Beteiligung der Bevölkerung besonders wichtig sein.

Die Erneuerbaren-Energiegemeinschaften stellen eine Fortsetzung der Liberalisierung der Energieversorgung dar. War es im ersten Schritt die Entflechtung von Produktion, Vertrieb und Verteilung (Netze), folgt nun der nächste Schritt mit der Installation mit vielen Mikronetzen, die eine

hohe Versorgungssicherheit gewährleisten. Gemeinden in Salzburg, die gerade Sanierungen oder Neubauten von Feuerwehrgebäuden, Recycling- oder Abfallhöfen und Schulgebäuden planen, vergeben Aufträge an uns, die AEE eGen bzw. AEE Salzburg, um den Energieverbrauch zu reduzieren. Fossile Energieträger sollen aus Gemeindegebäuden verboten werden.

Und eine Kombination von Carsharing-Modellen mit Elektromobilität ist nahe-

liegend, wenn die Gemeinde selbst Sonnenstrom produziert und/oder Abnehmerin von lokaler Wasserkraftproduktion wird. Mit der Einbeziehung von vielen regionalen Produzenten in die lokale und regionale Versorgung von Energiekunden kann auch hier eine stark regionalisierte Energieversorgung mit den jeweils am Ort vorhandenen Energiequellen gelingen.



Quellen: BMNT, Michael Fuchs

dem erneuerbaren Anteil am elektrischen Gesamtverbrauch im Jahr 2030 zu erreichen. Eine konsequente Verfolgung des 100-Prozent-Ziels birgt dabei enorme Chancen und Herausforderungen.

Das Erneuerbaren-Ausbau-Gesetz soll dazu einen wesentlichen Beitrag leisten. Aufbauend auf dem Ökostromgesetz 2012 (ÖSG 2012), wird das Er-

(aus Zeitschrift für eine nachhaltige Energiezukunft 1.2020 vom Dachverband AEE)

KEIN STROM WAS DANN?

Von DI. Ernst Prötsch – 4661 Roitham am Traunfall

WENN DER STROM AUSFÄLLT

Energie und speziell elektrische Energie treibt unser aller Leben an und ist aus diesem nicht mehr wegzudenken. Sie ist für uns alle selbstverständlich geworden.

Wir sind abhängig von Strom und fällt dieser aus, dann geht so gut wie nichts mehr. Keine Tankstelle, keine Tür und Kassa im Supermarkt, keine Verkehrsampel, kein Internet, keine Brunnenpumpe einer Wasserversorgung, kein Heizkessel und auch nicht die Pumpen einer Pellets- oder Hackschnitzelheizung, kein E-Herd und vieles mehr.

Im schlimmsten Fall hat ein Privathaushalt somit kein Licht, kein Wasser, keine Heizung und keine Kochmöglichkeit. Auch der Kühlschrank oder die Tiefkühltruhe funktionieren nicht mehr – weshalb bei längerem Stromausfall hier akuter Handlungsbedarf besteht, da ansonsten die Lebensmittel verderben. Dies gilt es sich vorab unbedingt bewusst zu machen!

Wir sind in Mitteleuropa ein sehr stabiles öffentliches Stromnetz gewohnt und Stromausfälle sind selten und wenn sie vorkommen dann nur kurz. Der Durchschnittswert für einen österreichischen Haushalt liegt bei 50 Minuten. Lediglich aus den Nachrichten kennt man, dass es auch in Österreich nach größeren Stürmen oder heftigen Schneefällen immer wieder Ortschaften gibt, die auch

mehrere Tage ohne Strom auskommen müssen. Das Szenario eines großflächigen Stromausfalls, eine sogenannten „Blackouts“ wird allerdings von vielen Experten als sehr wahrscheinlich betrachtet.

Dabei können weite Teile Europas auf einmal betroffen sein. Und auch das Auslöseereignis kann irgendwo im gesamteuropäischen Verbundsystem liegen. Es wird dann mehrere Tage dauern, bis alles wieder schrittweise hochgefahren werden kann. Experten sehen hier nicht die Frage „ob“ das passieren wird, sondern nur Wann. Hier wird von einem Zeitraum in den nächsten 2-5 Jahren ausgegangen.

Wie kann sich jeder einzelne Haushalt schützen, aktiv werden und vorsorgen?

Der österreichische Zivilschutzverband bietet hier sehr viele wertvolle Informationen und auch einen Ratgeber. Neben einer entsprechenden Bevorratung an Lebensmitteln ist

es klarerweise auch hilfreich, wenn es Möglichkeiten zum Heizen und Kochen ohne Strom gibt. Und - man kann durchaus ein paar Tage ohne Strom auskommen, wenn man sich darauf vorbereitet.

NOTSTROMVERSORGUNG

Bevor hier eine Investition getätigt wird, sollte unbedingt eine genaue Bedarfsanalyse durchgeführt werden.





Bildquelle: pixabay [congerdesign]

- Welche elektrischen Geräte will ich in einem derartigen Szenario betreiben können?
- Welche Leistung haben diese Geräte?
- Welche erhöhten Anlaufströme brauchen Verbraucher, wie zB eine Wärmepumpe?
- Ist das Gerät geeignet für den Betrieb kritischer elektronischer Geräte wie zB Computer?

Für eine Notstromversorgung gibt es 2 prinzipielle Möglichkeiten:

Entweder mit Hilfe eines Notstromaggregates oder mit einer Photovoltaik-Anlage.

NOTSTROMAGGREGAT

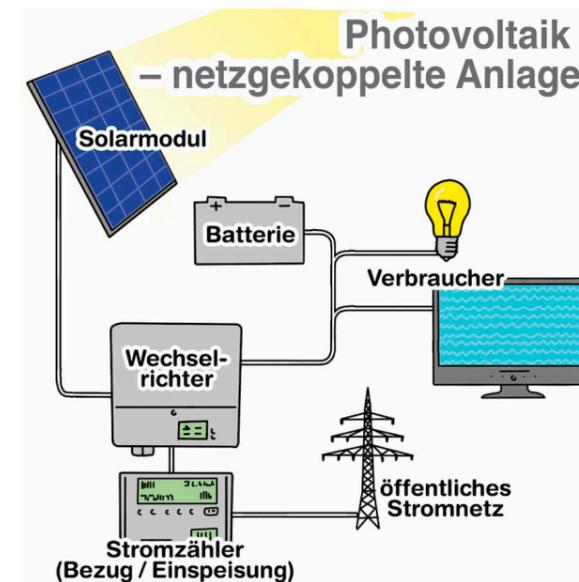
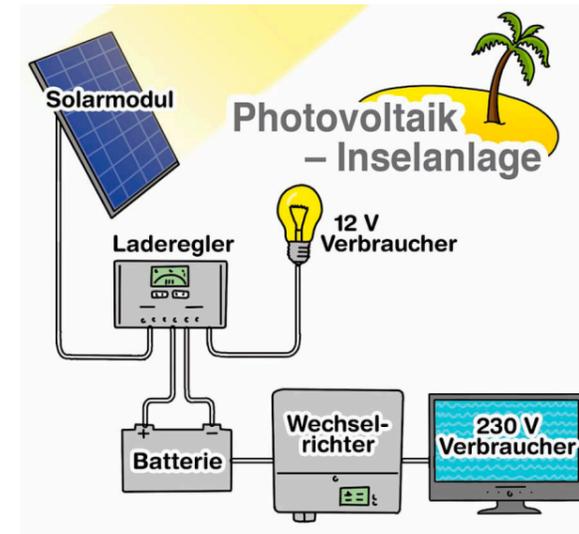
Ein Notstromaggregat zieht Themen wie Treibstoffbevorratung nach sich und es muss der Treibstoff

regelmäßig „umgewälzt“ werden. Seitens des Blackout-Ratgebers des Zivilschutzverbandes wird davon eher abgeraten.

PHOTOVOLTAIK

In der Vergangenheit kannte man Photovoltaikanlagen in erster Linie von Inselanlagen auf Almhütten fernab der öffentlichen Stromversorgung. Eine kleine Inselanlage für die Notstromversorgung stellt den einfachsten und günstigsten Zugang zu der ganzen Thematik dar und hilft das Energie-Bewusstsein zu schärfen. Eine derartige Inselanlage funktioniert unabhängig vom öffentlichen Netz. Wer sich hier online auf die Suche macht, findet im Internet eine Vielzahl kompletter Set-Lösungen.

Wer bereit ist mehr zu investieren, auch mehr Leistung und Komfort im Falle eines Netzausfalles genießen will, sowie seinen Jahresstrombedarf



senken möchte, dem sei eine netzgekoppelte PV-Anlage empfohlen. Hier ist es wichtig zu verstehen, dass im Falle eines Netzausfalles in der Regel auch die netzgekoppelte Photovoltaikanlage außer Betrieb ist – selbst bei strahlendem Sonnenschein. Doch es gibt mittlerweile auch Wechselrichter mit einer Notstromfunktionalität (oft als Hybrid-Wechselrichter bezeichnet). D.h. auch im Falle eines Netzausfalles kann die Anlage noch Energie bereitstellen (von den Modulen oder aus einem vorhandenen Akku).

Welche Möglichkeiten mit einer Photovoltaikanlage gegeben sind, wird letztendlich in erster Linie

durch den Wechselrichter festgelegt. Dieser hat die Aufgabe, den Gleichstrom aus den Solarmodulen (oder der Batterie) in den netzüblichen 230V Wechselstrom umzuwandeln und gilt als zentrale Komponente in einem Photovoltaik-System.

Wer seine Ersatzstromversorgung in das Hausstrom-Netz einbinden will, der benötigt auch eine professionelle Netztrennung gemäß den lokalen Vorschriften. Denn soll der Notstrom im Falle eines Stromausfalles über die bestehende Elektroinstallation „verteilt“ werden, dann muss das Haus vorher normgerecht vom öffentlichen Netz getrennt werden (zB mit einem Notstromumschalter im Zählerkasten).

Zu dem oben beschriebenen Sachverhalt gibt es mittlerweile verschiedene Produkte und Lösungen am Markt. Jeder Elektrobetrieb, der auch Photovoltaik-Anlagen errichtet, ist hier als Ansprechpartner geeignet. Es gilt zudem oft auch die Kommunikation der Komponenten untereinander zu beachten. Die gesamte Thematik kann durchaus komplex werden, weshalb es der Unterstützung von Photovoltaik-Profis bzw. Fachleuten bedarf.

Es geht ja nicht nur um Versorgungssicherheit, sondern generell um Einhaltung aller elektrotechnischen Vorschriften und um funktionierende Lösungen zur Zufriedenheit der Nutzer. Die technischen Möglichkeiten und Lösungen sind jedenfalls vorhanden.

Dipl.-Ing. Ernst Prötsch
Baubiologe IBN/BBI
Ingenieurbüro für Elektrotechnik

4661 Roitham am Traunfall
www.dervitalingenieur.at

Der Autor war 12 Jahre Bereichsleiter in der Solar- sparte der Fronius International GmbH in Wels und ist seit 3 Jahren selbständiger Baubiologe mit Schwerpunkt auf der Messung elektromagnetischer Felder („Elektrosmog“).

EIN MUTIGER BÜRGERMEISTER IN BAYERN NIMMT „5G“ NICHT SO EINFACH HIN UND BEGRÜNDET DIESEN SCHRITT:

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,
liebe Gäste!

Bad Wiessee ist ein bekannter und gleichermaßen anerkannter Gesundheitsstandort. Dies ist sowohl der Geschichte als auch der gegenwärtigen und der zukünftigen Ausrichtung unserer Gemeinde geschuldet. Ein großer Teil der Menschen, die hierherkommen, tun dies, um ihr Wohlbefinden zu steigern, Rehabilitationsmaßnahmen in Anspruch zu nehmen oder gezielt Beschwerden oder Krankheiten behandeln zu lassen. Zahlreiche Betriebe, um nicht zu sagen alle, profitieren direkt oder indirekt davon. Daraus ergibt sich eine große Verantwortung der Gemeinde, das Thema Gesundheitstourismus zu schützen und voranzutreiben.

Wie im Auszug aus dem Beschlussbuch hier in unserem Bürgerboten zu lesen ist, hat der Gemeinderat in öffentlicher Sitzung einstimmig beschlossen, einen ungeprüften Ausbau des 5G-Netzes kritisch gegenüberzustehen. Dieser Beschluss ist aufgrund der Bedeutung Bad Wiessees als Gesundheitsstandort und in Verantwortung für die Bürger und Gäste unserer Gemeinde eingebracht und getätigt worden.

5G bedeutet vieles, was vor allem technikaffine Menschen begeistern wird, automatisierte Abläufe, die uns das Leben erleichtern, autonomes Autofahren, smart homes von überall, Datentransfer in Echtzeit, Internet der Dinge und vieles mehr, um nur einige Aspekte zu nennen. 5G bedeutet aber auch, eine Aufstockung der Sendemasten in Deutschland von 90.000 auf 750.000, ein weltweites Entsenden von circa 12.000 5G-Satelliten ins

All, eine Strahlung im Mikrowellenbereich, die von bisher 2,5 GHz auf bis zu 200 GHz ansteigen wird. Eventuelle Haftungsansprüche, die den Eigentümern der Sendemasten-Standorte angelastet werden können, sowie die Notwendigkeit, weitreichender Baumfällungen (zur besseren Sendeleistung) und Irritationen für Tiere und Pflanzen in Kauf zu nehmen. Allem voran steht jedoch die Ungewissheit darüber, ob 5G als unbedenklich für unsere Gesundheit gesehen werden kann. Diese Frage ist sehr ernst zu nehmen und solange die nicht fundiert und ausreichend geklärt ist, gilt es, das Vorsorgeprinzip gelten zu lassen. Die Bewohner und Gäste von Bad Wiessee sowie die nachfolgenden Generationen haben ein Anrecht darauf, dass wir als Gemeindevertreter eine Gewährleistung der Unbedenklichkeit für Leib und Leben fordern. Die Tatsache, dass wir uns als Gesundheitsstandort definieren, fordert diese Haltung umso mehr.

Die bereits erwähnte Entscheidung des Gemeinderates zum Thema 5G ist sehr wichtig gewesen und hat gezeigt, dass alle Gemeinderatsmitglieder die Bedeutung dieser Problematik erkannt haben. Es geht nicht darum, den Fortschritt ausbremsen zu wollen, sondern ausschließlich darum, kritisch zu hinterfragen, welchen Preis es dafür zu zahlen gilt. Deshalb möchte ich Sie bitten – sofern Sie sich für dieses Thema interessieren: Informieren Sie sich. Machen Sie sich selbst ein Bild zum Thema 5G und bilden Sie sich auf dieser Basis Ihre eigene Meinung.

Es grüßt Sie herzlich Ihr Bürgermeister
Peter Höß

VÖCKLABRUCKER RESOLUTION FÜR ENERGIEGEMEINSCHAFTEN SOLL IM SALZKAMMERGUTSCHULE MACHEN

MIT PHOTOVOLTAIK-STROM VOM NACHBARN GEHT ES GEMEINSAM ZUR ENERGIEWENDE

VÖCKLABRUCK, GMUNDEN. **Energiegemeinschaften sollen die Energiewende vorantreiben. Darauf haben sich die Klima- und Energiemodellregionen Vöckla-Ager und Regatta-Traunsteinregion geeinigt. So werde es möglich, Photovoltaikstrom vom Nachbarn zu beziehen.**

Der Vöcklabrucker Gemeinderat Robert Berghammer (VP) setzt sich für die Stärkung des Miteinanders bei Energiegemeinschaften ein. Er hat dazu eine Resolution in den Gemeinderat eingebracht, die eine Beteiligung aller Bürger bei der Energiewende ermöglichen soll. Die Klima- und Energieregionsmanager Sabine Watzlik (Vöckla-Ager) und Christian Hummelbrunner (Regatta-Traunsteinregion) empfehlen diese Resolution den 52 weiteren Gemeinden.

„Die aktuell gültige Klimastrategie sieht vor, dass wir bis 2030 100 Prozent unseres Stroms aus erneuerbaren Energien gewinnen“, zeigt Hummelbrunner auf. So wurde auch das letzte Kohlekraftwerk Österreichs im April geschlossen. Seine Kollegin Sabine Watzlik ergänzt: „Jetzt geht es darum, die erneuerbaren Energien weiter auszubauen. Leider ist nicht jedermanns Dach zum Beispiel für Photovoltaikanlagen geeignet. Es wird Energiegemeinschaften brauchen.“

Durch das Miteinander bei der Energiewende wäre es möglich, Energie über Grundstücksgrenzen hinweg zu produzieren, zu nutzen, zu speichern, zu verbrauchen bzw. zu handeln. Vom Nachbargrundstück etwa Photovoltaikstrom zu beziehen, wird durch die Energiegemeinschaften möglich.

Robert Berghammer zu seinen Standpunkten: „Mein Ziel ist, das Miteinander bei der Energiewende zu stärken. Alle Bürger, KMUs, Großunter-

nehmen, Vereine, Landwirte und viele mehr sollen daran teilhaben und ihren Beitrag leisten können.“ Bereits bestehende PV-Anlagen sollten ihren Strom in die Energiegemeinschaften einbringen können. Die Verwaltungskosten sollten gering bleiben. Abwicklung, Energieverteilung, Preisgestaltung und Administration sollen regional erfolgen.
(aus OÖNachrichten – Mittwoch, 22. Juli 2020)

GESUNDER LEBENSSTIL SENKT ERKRANKUNGEN UM 40 PROZENT

WENIGER DEMENZFÄLLE DURCH BEWEGUNG UND ERNÄHRUNG

LONDON. **Jetzt haben wir es schwarz auf weiß! Der Verzicht auf Alkohol und Nikotin sowie viel Bewegung und eine gesunde Ernährung senken das Risiko, an Demenz zu erkranken, um 40 Prozent. 340.000 Erkrankte in Großbritannien hätten durch einen besseren Lebensstil vermindert werden können, so eine aktuelle Studie.**

28 Demenzexperten auf der ganzen Welt schlossen sich zusammen, um die Ursachen der Erkrankung zu erforschen. 47 Millionen leiden derzeit an immensen Gedächtnisverlusten – Tendenz steigend.

Umwelteinflüsse, medizinische Vorgeschichten, die Bildung der Patienten und vor allem die Lebensgewohnheiten spielen beim Ausbruch der Erkrankung eine große Rolle. Fazit der aktuellen Studie: Demenz ist bis zu 40 % vermeidbar, wenn man einen gesunden Lebensstil verfolgt. Vor allem eine schlechte Durchblutung erhöht die Wahrscheinlichkeit, an Gedächtnisverlusten zu leiden. Viel Bewegung soll dem entgegenwirken.

Weiters fanden die Wissenschaftler heraus, dass Patienten, die trotz Schwerhörigkeit ein Hörgerät verweigern, öfter an Demenz erkranken als Menschen mit Hörhilfe.

Doch die Forscher warnen auch vor Umwelteinflüssen und appellieren an die Politik, gegen die wachsende Luftverschmutzung zu kämpfen.
(aus Krone – Samstag, 1. August 2020)

AKTUELLES

Gelesen und gehört

COMEBACK VON POST, BANK, GREISLER & CO.

NEUE Läden für die DÖRFER

Mit der Initiative „Landpaket“ wollen Österreichische Post und Gemeindebund die Nahversorgung in viele Dörfer zurückbringen: Gesucht werden angehende Kleinunternehmer, die etwa Lebensmittel, Tabakprodukte und Dienstleistungen anbieten wollen.

In 650 österreichischen Gemeinden gibt es nicht einmal mehr ein Lebensmittelgeschäft vor Ort. Geht es nach Post-Chef Georg Pölzl, soll sich das in bis zu hundert Dörfern – mit jeweils mindestens tausend Einwohnern – bald ändern: „Wir wollen dem Dorf wieder seinen Lebensmittelhändler und seine Post zurückgeben.“

Heißt konkret: Wer bisher in einer unversorgten Gemeinde ein Geschäft aufmachen will, kann das nun mit Partnern wie Spar, Nah&Frisch, Adeg, Unimarkt etc. tun. Außerdem bieten die Neo-Unternehmer dann Post- und Bankdienstleistungen und wahlweise Tabakprodukte oder Dienstleistungen wie z.B. das Putzerei-Service an.

Gemeindebund-Präsident Alfred Riedl freut die Initiative: „Jetzt haben die Gemeinden die Chance, wichtige Infrastruktur ins Dorf zurückzubringen.“ V. Siegl (aus Krone, Samstag, 25. Juli 2020)

Wie gefällt Ihnen die Zeitung, oder besser gesagt der informative Inhalt?

Sollten Sie selbst einen interessanten Beitrag für die Zeitung beisteuern können, dann wären wir natürlich sehr glücklich. Am besten Sie kontaktieren Herbert Holzer / Obmann per Mail herbert@holzer.at.

Falls Sie noch nicht Mitglied sind, aber trotzdem gerne unsere Zeitung lesen und eine regelmäßige Zusendung wünschen (zweimal pro Jahr), würden wir uns über einen freiwilligen Druckkostenbeitrag sehr freuen. Möchten Sie sich aber noch weiter in das Thema „einfach glücklich und gesund“ oder „Heilung mit Naturenergie“ vertiefen oder sich zum „Netzwerk Naturenergie“ sehr verbunden fühlen, dann wäre ein Beitritt zu unserem Verein sehr sinnvoll (Mitgliedsbeitrag pro Jahr Euro 30,-). Wir freuen uns auf Sie.

Unsere Bankverbindung für einen freiwilligen Druckkostenbeitrag:

Verein Naturheiler – IBAN: AT153290600000011288 Raiffeisenbank Ybbstal

Beitrittsformular finden Sie auf unserer Homepage: www.naturheilung.at

TERMINE - 2. HALBJAHR 2020

NETZWERK NATURENERGIE

STAMMTISCHE VEREIN NATURHEILER

- » **Waidhofen/Y – Gasthof am Grasberg** – Um jeweils 18 Uhr bzw. Treffpunkt um 17.45 Uhr EuroSpar-Parkplatz
Fr. 4. Sept.
Thema: Schlagen Sie dem Altern ein Schnippchen – welche Rolle können dabei sek. Pflanzenstoffe spielen - mit Herbert Holzer
- Fr. 2. Okt.
Umstellung eines landwirtschaftlichen Betriebes von Milch- auf Fleischwirtschaft (Nischenprodukt) mit Helmut Wieser – Weistrach
- Fr. 6. Nov.
Hanspeter Tritscher – Thema wird rechtzeitig bekanntgegeben
- » **Bad Ischl/Pfandl** – *Gasthof Pension Rega, 5351 Aigen-Voglhut, Wirling um 19 Uhr*
Do. 10. Sept., 15. Okt., 12. Nov.
Themen werden per Mail bekanntgegeben. Es ist daher wichtig die aktuelle Mailadresse zu übermitteln.

STAMMTISCH NATUR & WISSEN

- » **Grein a.d. Donau** – *im Bio-Laden Grein, Hauptstrasse 22, 4360 Grein*
Jeden 2. Dienstag im Monat um 19 Uhr
Detailinfos unter www.naturundwissen.net/stammtisch-natur-wissen

VERANSTALTUNGEN VOM VEREIN NATURHEILER

Stammtischwanderung im September. Einladung erfolgt per Mail

- » **Sa. 17. Okt - Jahreshauptversammlung in Ardagger**
Besichtigung des Most-Birn-Hauses im Stift Ardagger und gemeinsames Mittagessen mit Versammlung im Schiffs-Meister-Haus in Ardagger Markt.
- » **Sa. 24. Okt. - Gesundheit ohne Medikamente**
Wie kann man den Alterungsprozess bremsen mit Biofeedbackmessung. Tagesseminar von 10 bis 18 Uhr in 3331 Kematen. Ersuche um Anmeldung bei Herbert Holzer

Da es manchmal vorkommen kann, dass Termine verschoben oder abgesagt werden müssen, ist es sinnvoll die aktuelle Mailadresse bekanntzugeben.

BUCH-EMPFEHLUNG



Gedanken als Medizin

Wie Sie mit Erkenntnissen der Hirnforschung die mentale Selbstheilung aktivieren.

Dr. Marcus Täuber

GEDANKEN SIND REINE MEDIZIN!

Wussten Sie, dass

- „Wunderheilungen“ mit einem Hormon in Verbindung stehen?
- ein Trip nach Jerusalem zu einem Fall für die Psychiatrie machen kann?
- das Gehirn Muskel steuert, die gesund oder krank machen können?

Das Buch enthüllt den neuesten Stand der Forschung zur Heilkraft unserer Psyche und wartet dabei mit brisanten Überraschungen auf. Es zeigt, wie Gedanken eine direkte Wirkung auf unsere Gesundheit haben.



Die Macht der Gewohnheiten

Warum wir tun, was wir tun

Charles Duhigg

ANLEITUNG ZUM UMDENKEN Gewohnheiten besitzen eine ungeheure Macht. Doch wie kommen sie zustande?

Und: Haben wir unsere Gewohnheiten noch im Griff? Charles Duhigg beschreibt, warum einige Menschen es schaffen, über Nacht mit dem Rauchen aufzuhören (und andere nicht), weshalb das Geheimnis sportlicher Höchstleistung in antrainierten Automatismen liegt oder wie sich die Anonymen Alkoholiker die Macht der Gewohnheit zunutze machen. Charles Duhigg erklärt, wie gute Gewohnheiten eine Gesellschaft zusammenhalten – und wie man mit schlechten bricht.

„Dieses kleine Meisterwerk ist zugleich eine Einführung in die neue Wissenschaft der Gewohnheit sowie eine überaus praktische Übungsanleitung zur bewussten Gestaltung von Gewohnheiten.“
NZZ am Sonntag