

# Alter Souveräner Templer Orden



## EINFACH GUT LEBEN Lehrbrief 1

### INHALT:

- Möchtest du anders leben?
- Was bringt das Wassermannzeitalter?
- Eine bessere Welt ist machbar
- Was bringt mir dieses alternative Leben?
- Warum sollten wir uns anders ernähren?
- Gedanken zur körperlichen und seelischen Gesundheit
- Der Aufbau deiner „alternativen Hausapotheke 2.0“
- Mittel gegen Schlafstörungen, Stress und Nervosität
- Mach noch schnell Inventur!



---

**Ritterrunde: EINFACH GUT LEBEN**  
Das Studiensystem für ein „alternatives Leben“ nach Plan  
Herausgeber: Templar Academy Inc. Belize 2012

# Willkommen liebe Weltenbürgerin, lieber Weltbürger!



**Seit mehr als 40 Jahren wissen wir, dass wir so nicht weiterleben können. Dass wir die Natur, die Grundlage unseres Lebens, Zug um Zug vernichten.** Und wir beginnen zu ahnen, dass der Preis materiellen Wachstums auch für unsere seelische Gesundheit zu hoch ist. Warum nur gelingt es uns nicht Einhalt zu gebieten?

Ist es die Politik, die Globalisierung, die Wirtschaft, unsere Masslosigkeit? Von allem wohl ein wenig.

- Wir haben noch nie so viel Geld verdient wie heute. Aber mehr als 50% davon gehen an den Staat.
- Wohnungen sind kaum mehr leistbar. Käufer von Wohnungen oder Häuser verschulden sich für die nächsten 20 Jahre.
- Immer mehr Arbeitsplätze gehen in Billiglohnländer.
- Viele Menschen gleiten in die Armut ab.
- Es entsteht eine neue Altersarmut.
- Die Werbung versucht uns weiter einzureden, dass mehr Konsum glücklich macht.
- Das führt zu immer höherer Verschuldung für den Einzelnen.

Wir leben in einer Welt scheinbar unbegrenzter Möglichkeiten. Unsere Wohnungen und Autos werden von Jahr zu Jahr grösser und die Vielzahl an Kleidungsstücken, Einrichtungsgegenständen und technischen Raffinessen, mit denen wir uns umgeben, wäre noch vor 30 Jahren undenkbar gewesen. Unser Konsum wächst an, wir produzieren mehr Güter und auch an unserem Arbeitsplatz erledigen wir oftmals mehr als jemals zuvor. **Immer mehr Menschen fühlen sich ausgebrannt.**

Gleichzeitig stossen wir an unsere Grenzen. Wir können nur eine begrenzte Menge von Dingen konsumieren. Es macht nur Sinn, eine begrenzte Menge von Waren herzustellen. Und auch auf der Arbeit gibt es nur eine begrenzte Zahl von Stunden am Tag, die wir der Arbeit nutzen können.

Und mehr noch, unser rastloses Tun hat weitreichende Konsequenzen: Die Verwüstung unseres Lebensraums - ablesbar an Artenschwund und Klimawandel - **wie auch die Verwüstung unserer Seelen - die uns als Burnout oder doch zumindest in Form des Gefühles droht, Tag für Tag einer milden Krankheit anheimgefallen zu sein, einer Sinnlosigkeit des eigenen rastlosen Tuns.**

Es gibt aber noch einen anderen, Weg, uns einer besseren KULTUR DES LEBENS zuzuwenden. Hier und Jetzt.

Denn wir sind die Welt, in der wir leben, so wie wir leben. Erst wenn und weil wir anders leben, können wir die Welt bewegen - Politik, Wirtschaft und Gemeinwesen neu gestalten und uns in lebendiger Form dienlich machen.

Das postfossile Zeitalter wird ganz anders aussehen müssen als unsere heutige erdölgelährte Lebensweise. Doch eine neue Welt, unausweichlich sich anbahnend, gibt uns auch die Möglichkeit, uns in unseren menschlichen Qualitäten neu zu erfinden. KRISEN bieten immer auch die MÖGLICHKEIT, sich zu besinnen auf das, was unser Leben glücklich, kostbar und einzigartig macht.

## **Wir leben in einer Umbruchszeit.**

Esoteriker nennen es das Wassermannzeitalter oder „New Age“.

Es reicht heute nicht mehr, sich mit bequemen Halbwahrheiten über Wasser zu halten. **Denn es ist unser Lebensstil, mit dem wir die Erde innerhalb nur weniger Generationen unbewohnbar machen.** Und da bietet grüner Konsum allein kaum eine Alternative. Es geht nicht nur um besseren grünen Konsum, es geht nicht um die neueste Generation von hocheffizienten Geräten und Hilfsmitteln. Es geht um so unermesslich viel mehr, **denn es geht um uns. um dich und mich.**

Unsere persönliche Entwicklung, die aktuellen wirtschaftlichen Turbulenzen und die Zerstörung unseres Planeten sind untrennbar miteinander verbunden.

## **Niemand von uns will die Erde vernichten.**

Wir alle wollen unser Leben, unseren Spass und unseren Anteil am Wohlstand dieses Landes - zurecht. Doch auch Zukunftsfähigkeit hat einen Preis. Wir können nicht einfach weiterleben wie bisher, auch nicht effizienter oder irgendwie besser. Wenn wir Gesellschaft und Zusammenleben nicht von Grund auf neu angehen, werden wir unendlich viel verlieren. Der Klimawandel zwingt uns zu viel grundsätzlicheren Entscheidungen. Und das ist gut so.

**Die Wahrheit ist:** Wir haben uns an einen Lebensstil gewöhnt, der mehr und mehr zum Problem wird. Unmerklich, über die Jahre ist das Leben im materiellen Übermass zur Selbstverständlichkeit geworden. Doch Glück und Zufriedenheit, das ahnen wir, verweilen andernorts.

**!** Begib dich mit uns auf die Reise. Das Fahrtenbuch müssen wir uns in diesem Fall allerdings selber schreiben. Denn die Zeit der grossen Antworten ist vorbei, ich glaube sogar, dass Ideologien noch nie wirklich funktioniert haben. Wir können uns nur auf den Weg machen, Schritt für Schritt immer wieder neu auf Kurs bringen. Dabei wollen wir Dir helfen.

Komm also mit.

**Begleite uns auf dem Weg zu neuen Ufern!**

Liebe Grüsse

Dein

*Ralph*

NS.: Betrachte aber, was wir dich in unseren Studienbriefen lehren nicht als ein neues Dogma, sondern eher als ein Supermarktregal von Ideen, aus dem du das entnimmst, was du jetzt gerade für dein Leben brauchst.



# Möchtest du anders leben?



## Nicht mehr für andere schuften?

Du hast dich entschlossen, völlig neue Schwerpunkte in deinem Leben zu setzen. Geld zu haben, Karriere zu machen ist dir nicht mehr so wichtig. Du willst anders leben. Ob mit viel oder wenig Geld auf der hohen Kante, ob jung oder alt: Du hast die Schnauze voll vom goldenen Kalb "Karriere".

Im Folgenden ein paar Beispiels-Motive zum Aussteigen:

### • Muße, Besinnung, Meditation

Vielleicht bist du der Ansicht "Muße, nicht Arbeit, ist entscheidend für mein persönliches Glück". Vielleicht möchtest du ein einsames Leben mit Angeln und Jagen in der Wildnis von Alaska. Vielleicht möchtest du einem Bettelorden beitreten.

### • Leben auf dem Lande

Vielleicht ist dein Kindheitstraum ein Leben auf dem Bauernhof. Schwere Arbeit und wenig Geld stören dich nicht. Du möchtest dein Gemüse und dein Fleisch selbst produzieren und von deiner Hände Arbeit leben.

### • Kreativität, Leben als Künstler

Du willst deiner Kreativität freien Lauf lassen können. Dein

Traum ist ein Leben als Künstler. Du bist davon überzeugt Erfolg zu haben. Oder es spielt für dich überhaupt keine Rolle, ob jemand deine Werke anerkennt, Hauptsache du kannst dich frei entfalten.

### • Familienzeit

Lange genug hast du die Familie an die letzte Stelle gesetzt, dich immer vor den Karren "Termindruck" und „Höchste Priorität hat das Firmenprojekt" stecken lassen. Nun wolltest du endlich Familienzeit leben können.

### • Soziales Engagement

Du findest vielleicht, dass du zwar eine tolle Karriere hingelegt hast, aber dass du nicht wirklich etwas für Menschen oder für die Welt getan hast. Du suchst einen neuen Lebenssinn.

### • Weltumsegelung, Weltreise

Seit Jahren ist es dein Traum die Welt zu bereisen. Du findest, du hast es dir verdient.

### Sabbatical für ein Jahr?

Die Vorstellung ganz auszusteigen erschreckt dich, obwohl es am Aussteigen Aspekte gibt, die dich reizen. Viel-

leicht möchtest du einfach die Gelegenheit nutzen, mal ein Jahr auszusteigen um herauszufinden, wo du eigentlich mit deinem weiteren (Berufs-) Leben hin willst.

Wenn du dazu nicht verreisen und deine Pflichten als Arbeitloser nachkommst, musst du nicht mal auf das Arbeitslosengeld verzichten, vorausgesetzt du wurdest gekündigt. Wenn du selber kündigt und/oder eine Abfindung kassiert hast, werden unter Umständen Sperr- und Ruhenszeiten verhängt. Aber wenn du wirklich frei sein willst, dann musst du einen Plan machen, wie du die Zeit finanziell ohne Hilfe überstehst.

#### **Motive für ein Sabbatical**

- Dem Burnout-Syndrom (Ausgebranntsein) vorbeugen
- Auslandsaufenthalt, z.B. um eine Sprache zu lernen
- Fortbildung, z.B. um MBA nachzumachen
- Reisen
- Überlebenstraining
- Selbstverwirklichung/Selbsterfahrung

#### **Wandlungen**

Du hast dich für den Weg des Aussteigens entschieden und du fragst Dich selbst, wieso du dich so lange mit dem Leben des Hamsters im Hamsterrad zufrieden gegeben hast? Versöhne dich mit deiner Karrierevergangenheit. Frei nach Herrmann Hesse: auch Siddharta hat viele Phasen durchgemacht, bevor er erleuchtet wurde. Erfahrungen und Wandlungen gehören zum Weisewerden dazu. Nur wer dumm ist, verändert sich nie.

Aber nichts ist nur schwarz oder nur weiss. Aspekte des Angestelltendaseins, die dir eventuell fehlen werden, sind beispielsweise

- Zeitliche Strukturierung des Tages und der Woche
- Kontakte, Ansprache
- Gemeinschaftliche Erfolgserlebnisse
- Herausforderungen

Also Sorge am besten gleich für den entsprechenden Ersatz. Gib Deinen Tag eine Struktur. Plane feste Zeiten für Gleichgesinnte, Freunde und Bekannte ein. Suche dir Herausforderungen, die dich mit anderen zusammen meistern.

#### **Die eigene Firma?**

Der Aufbau einer eigenen Firma kann ein Weg sein bzw. ein Weg zur Existenzgründung kann über die Arbeitslosigkeit führen, da du in der schwierigen Planungsphase eventuell finanzielle Unterstützung in Form von Arbeitslosengeld und Überbrückungsgeld erhalten kannst.

Grundsätzlich solltest du dir darüber klar werden, was du mit deiner eigenen Firma bezweckst. Geht es dir vor allem darum, das zu tun, was du gerne tust und gut kannst, und es ist dir egal, ob du damit Geld machst oder nicht, Hauptsache du kommst einigermassen über die Runden? Sei dir darüber klar, dass zu der „handwerklichen“ Tätigkeit ein Haufen Buchführung, Planungsarbeiten, Papierkram auf dich zu kommt, denn du bist dann Arbeitgeber und Arbeitnehmer in einem. In der Regel müsst du für weniger Geld mehr arbeiten, als ein Angestellter, der nur für das „handwerkliche“ angestellt ist. Der Vorteil für dich ist, dass du selbst entscheidest, was wann wie zu tun ist. Aber glaube nicht, dass du dann keinen Boss mehr hast, denn jeder deiner Kunden ist dann dein Boss. So eine Unternehmung kann zum Beispiel sein: Segeltörns auf dem eigenen Boot in der Karibik anzubieten, einen Keramikladen mit eigenen Kunstwerken eröffnen u.ä. Solange es dir nur um Spass und Selbstverwirklichung geht, reicht es, wenn du dein Handwerk beherrschst, die Papierarbeit kriegst du dann mit Hilfe eines Steuerberaters auch noch irgendwie hin.

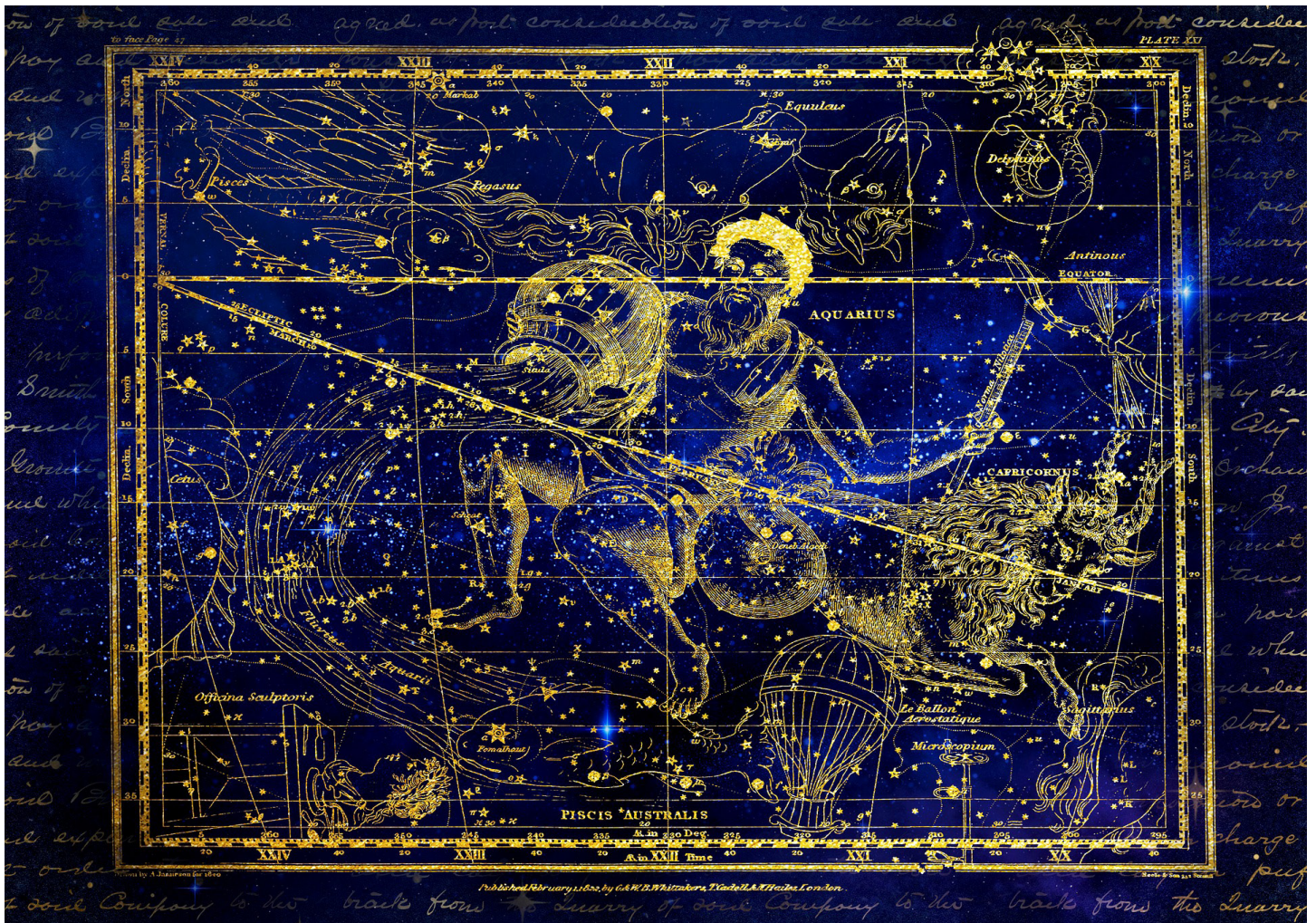
Wenn du aber davon träumst, dass du deine kleine Firma zu einem profitablen Unternehmen entwickelst, dann solltest du dir sich darüber klar sein, dass du dann in der Regel andere Qualitäten mitbringen oder dazu lernen musst. Deine „handwerklichen“ Qualitäten spielen dann kaum noch eine Rolle, sondern deine Vision, dein Plan, Marketing, Kontakte, Organisationstalent, sprich unternehmerische Qualitäten. Das „Handwerk“ wird dann jemand anderer ausführen müssen, da du dazu keine Zeit mehr haben wirst, wobei du aber deine Art die Dinge zu tun, anderen (deinen Mitarbeitern) weitergeben kannst.

Weitere Informationen zur Existenzgründung findest du zum Beispiel im Internet unter folgender Adresse (Bundesministerium für Wirtschaft und Arbeit):

[https://www.bmwi.de/SiteGlobals/BMWI/Forms/Suche/DE/Servicesuche\\_Formular.html?resourceId=180050&input\\_=180004&pageLocale=de&templateQueryStringListen=gruenderzeiten&selectSort=score+desc](https://www.bmwi.de/SiteGlobals/BMWI/Forms/Suche/DE/Servicesuche_Formular.html?resourceId=180050&input_=180004&pageLocale=de&templateQueryStringListen=gruenderzeiten&selectSort=score+desc)



# Was bringt das Wassermann-Zeitalter



Wir haben es schon im Musical "Hair" gehört: Das Zeitalter des Aquarius, des Wassermanns wird unsere Welt verändern! Gemeint ist dies: Die Erde kreist um die Sonne - aber von unserem Planeten aus scheint es, als wandere die Sonne durch die Tierkreiszeichen des Sternenhimmels. Dort gibt es auch Süd und Nord und einen Äquator. Und den durchquert die Sonne am 21. März. Das ist der sogenannte Frühlingspunkt, an dem Tag und Nacht gleich lang sind. Nun verschiebt sich der Frühlingspunkt von Jahr zu Jahr ein Stückchen. Bisher lag er rund 2000 Jahre lang im Sternbild der Fische, dem Zeitalter des Christentums. Jetzt nähert sich das Tierkreiszeichen des Wassermanns. Das ist für die Anhänger der New-Age Bewegung der Beginn eines neuen Zeitalters, das sich abwendet von der Verherrlichung der Technik und zu neuen Lebensformen führt.

Das Wassermann-Zeitalter ist eine Wende in der Geschichte der Menschheit. Dieser Gedanke ist nicht neu - er lebte jedoch, von Kalifornien ausgehend, in den sechziger Jahren auf und wurde zu einer weltumfassenden Bewegung, die an den Beginn einer neuen Epoche des Friedens und der Harmonie glaubt. Das Neue Zeitalter entdeckt Grenzwissenschaften, asiatische Religionen,

Selbstverwirklichung, Bewusstseinsweiterung. Anders als manche Jugendreligionen folgt diese Bewegung nicht einem Führer oder Verführer: Der einzelne Mensch müsse sich verändern. New Age mit vielfältigen Bestrebungen ist sicherlich eine Reaktion auf die Entzauberung der Welt durch die Technik. Das alte Weltbild, das auf den Naturwissenschaften aufbaut, habe abgewirtschaftet, lehrt einer der Vordenker des Neuen Denkens, Fritjof Capra.

**Die wesentlichen Merkmale des Lebens im Wassermann-Zeitalter**  
Überall in der Welt gibt es heute Einzelpersonen und Gruppen, die behaupten, dass wir in ein neues Zeitalter eingetreten seien, in dem grundlegende Veränderungen der gesamten Welt zu erwarten sind. Was ist nun damit gemeint? Was ist dieses "Neue Zeitalter", von dem so viel gesprochen wird?

Mit David Spangler, einem wichtigen Vertreter der New-Age-Bewegung, möchte ich die beiden Anteile von "New Age" zunächst einmal getrennt untersuchen - es geht einmal um Zeitalter, die Vorstellung von Zeitabschnitten, dann um das Neue, Besondere der gerade angebrochenen Zeit.



Die Unterteilung in Zeitepochen ist jedem geläufig - so sprechen wir etwa von den grossen Zeitabschnitten des Altertums, Mittelalters und der Neuzeit. Der Begriff des New Age bezieht sich aber nicht auf eine rein zeitliche Unterteilung, sondern geht von dominierenden Qualitäten in einer Zeit aus. Meist wird die chronologische Einteilung anhand einer astrologischen Grösse orientiert, nämlich am Wechsel des Frühlingspunktes von einem Tierkreiszeichen ins andere.

Welches sind nun die Kennzeichen dieses Wassermann-Zeitalters, was ist das Neue, das hier auftritt? Was von dem Alten, das nach dieser Vorstellung die letzten zwei Jahrtausende bestimmt hat, wird abgelöst, transformiert oder eventuell fortgeführt? Welches sind die neuen Energien, die am Werk sind? Gibt es klare Kriterien, die erkennen lassen, ob es sich wirklich um eine New-Age-Energie handelt, wenn es um die Beurteilung von Aktivitäten, Bestrebungen, Gruppen oder dergleichen geht?

Eines der wichtigsten Kennzeichen des Neuen Zeitalters ist das synthetische Prinzip. Die bisherige Zeit ist durch ein analytisches, ein zergliederndes Vorgehen gekennzeichnet - die positiven Ergebnisse dieser Energie sind zunehmendes Detailwissen, immer exaktere und fundiertere Kenntnisse in Teilbereichen; die negativen Aspekte zeigen sich in Zersplitterung, engen Schulbildungen, Dogmenstreit, Rechthaberei und Besserwissen.

Der synthetische Geist des New-Age-Bewusstseins bedeutet nicht ein kritikloses Zusammenfügen aller möglichen verschiedenen Traditionen - gemeint ist vielmehr eine Haltung, die alle bisherigen Erkenntnisse aufnimmt, bewertet und je nach ihrem Stellenwert in ein System höherer Ordnung einfügt und transformiert. Eine solche Haltung bedeutet ein solch radikales Umdenken, dass diese sich zeigende wissenschaftliche und gesellschaftliche Umwälzung als "neue kopernikanische Revolution" bezeichnet wurde (Harman).

Eine Persönlichkeit mit einem New-Age-Bewusstsein wird also daran zu erkennen sein, dass sie bei einer Konfrontation mit verschiedenen Ansichten imstande ist, diese in einen Zusammenhang zu bringen, anstatt die einzelnen Ansichten gegeneinander auszuspielen und bewertend entweder anzunehmen oder abzulehnen. Das synthetische Bewusstsein ist imstande, verschiedenste scheinbar unterschiedliche, widersprüchliche oder sogar gegensätzliche Ansichten auf einer höheren Stufe zusammenzufügen und den Wahrheitsaspekt jeder isolierten Aussage (die sich als Teilwahrheit erweist) herauszustellen.

Wann immer also eine Persönlichkeit auftaucht mit dem Anspruch, den Zugang gefunden zu haben, die Philosophie oder Technik entwickelt zu haben, die nunmehr alle Rätsel löst, wird man skeptisch werden -, ein Bewusstsein der neuen Zeit bewegt sich niemals nur auf der Ebene von Einzelhalten und Techniken, sondern stets auf einer höheren Ebene.

### **Gruppenbewusstsein**

Die vergangenen zweitausend Jahre des Fische-Zeitalters standen nach dieser Theorie im Wesentlichen im Dienste der Entwicklung eines individuellen Bewusstseins, einer klar abgegrenzten Persönlichkeit, im Gegensatz zu dem stärker kollektiven Bewusstsein, das bis dahin dominierend war. Diese Hochschätzung des individuellen Bewusstseins war also ein durchaus wichtiger und notwendiger Prozess, forderte allerdings einen hohen Preis, nämlich die zunehmende Isolierung des einzelnen, der ja aus seinem unbewussten Verband herausgelöst wurde. Zu beachten ist, dass diese Entwicklung (mit ihren wichtigen Stationen Renaissance und Aufklärung) im Bild der heutigen Welt vor allem in der westlichen Welt repräsentiert ist; das östliche Bewusstsein ist noch viel stärker im kollektiven Erleben eingebettet.

Im Westen hat heute auch ein relativ gering entwickeltes Bewusstsein eine klar umgrenzte Identität und ein Ich-Bewusstsein, allerdings sind dann die negativen Aspekte der Vereinzelung und Isolierung ganz besonders stark ausgeprägt.

Kennzeichen des New Age ist, dass hier eine neue Bewusstseinstufe zu erreichen versucht wird - eine neue Form des Gruppenbewusstseins, nicht auf einer vor-individuellen Stufe, sondern nach Erreichen der höchsten Ich-Bewusstheit, der höchsten Ausreifung der individuellen Persönlichkeit. Dann wird es möglich, eine neue Form des Bewusstseins anzustreben, in der verschiedene Einzelbewusstseine sich verbinden und zu einer neuen, höheren Stufe aufsteigen, von deren Kraft und Bedeutung wir uns bisher noch kaum eine wirkliche Vorstellung machen können.

Ein Abglanz dieser Energie lässt sich in der Entwicklung der letzten Zeit ablesen - die zunehmende Bedeutung der Gruppenarbeit (Team-Arbeit, Encounter-Bewegung und Gruppen-Therapie usw.). Im spirituellen Rahmen sehen wir das Wirken dieser Energie im Entstehen vielfältiger Gruppen und Zentren, die bemüht sind, neue Formen des Denkens und Lebens zu entwickeln.

### **Taoistisches Führungsprinzip**

Natürlich hat es auch in der vergangenen Zeitepoche Bewegungen und Bestrebungen gegeben, verschiedene Bewusstseine zu sammeln und Gruppen und Gemeinschaften zu bilden. Der Zugang war jedoch ein wesentlich anderer:

Das individualistische, vereinzelnde Denken, das die vergangene Zeitepoche so stark geprägt hat, ist ein "männliches" Muster im Sinne einer tiefer ansetzenden Typologie von männlichem und weiblichem Prinzip. Daher ist die Herrschaftsform auch die des Patriarchats, eine männlichautoritäre Führungsstruktur, im besten Sinne die eines "idealen Führers", wie Platon ihn in seinem Ideal des Staatsmannes geschildert hat. Einige wenige heraus-



ragende Einzelpersönlichkeiten haben in der Vergangenheit die Geschicke der Menschheit bestimmt, aber auch in kleineren Gruppen bis hin zur Familie war diese Herrschaftsform gültig.

Die Führungsform der neuen Zeit stellt demgegenüber etwas so Neues dar, dass man schon weit zurückgehen muss, um wieder Parallelen zu finden. Lao-tse beschreibt den seiner Ansicht nach besten Führer mit den Worten: "Doch von ihnen, wenn ihr Werk vollbracht ist, bemerken alle Leute: „Wir haben es selbst getan“. Man könnte diesen Führungsstil auch "maieutisch" nennen, mit Sokrates, der seine Methode "Hebammenkunst" (griechisch Maieutik) nannte.

Hier liegt eines der besten Kriterien für die Beurteilung eines New-Age-Projektes vor. Wenn eine einzelne überragende Gestalt, ein Guru, ein Zentrum oder eine Gruppe so dominiert, dass die anderen zu blossen Nachfolgern oder Verehrern werden, dann ist dies ganz sicher eine Energie des alten Zeitalters, folgt dem Guru-Prinzip, der politischen und spirituellen Führungsform der Vergangenheit. In der neuen Zeit wird jeder einzelne aufgerufen, den "Guru in sich" zu suchen, wird eher einen unmittelbaren, eigenen Zugang zum Spirituellen, zu einer geistigen Dimension suchen, als sich auf die Vermittlung eines "Erleuchteten", eines Menschen mit hohem Bewusstsein zu verlassen.

Wie stark die Menschen der heutigen Zeit diesem Guru-Prinzip noch verhaftet sind, beweisen die vielen Gruppen, Sekten und Richtungen, in denen die Ausrichtung auf eine Persönlichkeit verlangt und vorgegeben ist.

Eine etwas schillernde Zwischenform stellen die Persönlichkeiten dar, die ihren Führungsanspruch dadurch herstellen, dass sie selbst das Guru-Prinzip in Frage stellen. Solche "Anti-Guru-Gurus" werden in der Übergangszeit noch eine gewisse Rolle spielen, da sie Menschen erreichen können, die die starke Faszination einer grossen Persönlichkeit noch benötigen. Die New-Age-Energie ist fordernder, da hier weniger an Handlungsanweisungen vorgegeben wird - jeder einzelne ist in starkem Masse aufgerufen, sich selbst zu engagieren und seinen eigenen Weg zu gehen und zu finden, ohne dazu von einem anderen aufgefordert und ständig daran erinnert zu werden.

Diese neue Führungsform bedeutet aber nicht so etwas wie das Laisser-faire-Prinzip, nach dem jeder ungefähr tun und lassen kann, was er will. Sie ist im Gegenteil durch strenge Disziplin und Ausrichtung an geistigen Gesetzen bestimmt. Das Wissen darum, dass Menschen unterschiedlich "weit" sind, unterschiedliche Bewusstseins-helligkeit und -weite haben, führt zu klarem Wissen einer hierarchischen Gliederung, ohne dass dies etwas mit Machtgefälle zu tun hätte. Wer mehr sieht und weiss, wird unter dem neuen Prinzip vielmehr zu erhöhter Verantwortung und Anteilnahme verpflichtet.

Ein New-Age-Projekt ist also daran zu erkennen, dass durchaus eine klare Vision (vielleicht sogar von einer einzelnen Persönlichkeit inspiriert) vorliegt, ohne dass aber eine direkte Herrschaftsform mit Kompetenzen und Befehlsgewalt vorläge. Es mag eine einzelne Person die letzte Verantwortung haben, der eigentliche Kern wird jedoch immer aus einer Gruppe bestehen, wobei die Anzahl der Gruppenmitglieder bestimmten inneren Gesetzen folgt. Zwei, drei und vier sind wichtige zu durchlaufende Stufen, und als maximale Zahl wird oft die zwölf genannt.

Die Entwicklung eines isolierten individuellen Bewusstseins hat neben allen Vorteilen einer wachsenden Ich-Identität viele Nachteile und Gefahren mit sich gebracht - eine Einengung des Bewusstseins der Verbindung nicht nur mit anderen Menschen, sondern auch mit der Natur und dem Kosmos insgesamt. Das Wissen um den geistigen Ursprung des Menschen, seine Verbindung zu einer spirituellen Realität wurde zu einem Mythos der Vergangenheit herabgewürdigt.

#### **Erweitertes, spirituelles Bewusstsein**

In der Vergangenheit war das Wissen um eine andere Wirklichkeit meist in Form eines gläubigen Annehmens von Aussagen gegeben, die zu irgendeiner Zeit einmal von einem Religionsstifter, also einer Persönlichkeit mit sehr hohem spirituellen Bewusstsein, übermittelt wurde. Dieser religiöse Weg wird mit zunehmendem individuellem Bewusstsein immer weniger begehbar. Dieses Bewusstsein misstraut jeder von aussen kommenden Autorität und vertraut nur noch der eigenen Erfahrung, die jedoch in gewisser Weise dadurch eher begrenzter ist als früher in der Menschheitsgeschichte. Daher kommt es zu dem im Grunde neuen Phänomen, dass der Mensch seinen eigentlichen Ursprung nicht mehr wahrnimmt, dass er die Realität einer spirituellen Dimension leugnet.

Die neue Zeit wird den konsequent erfahrungs- und erlebnisorientierten Ansatz zwar beibehalten, wird aber den Forschungsgegenstand erweitern um diese Dimension - die Transzendenz wird als Erfahrungsmöglichkeit begriffen und zugänglich gemacht.

So werden New-Age-Gruppen und -Bewegungen in Gang gesetzt von Menschen, die ein klares inneres Wissen um eine geistige Dimension haben, die darum wissen, dass es erweiterte Bewusstseinsformen gibt, die mit unseren begrenzten Bewusstseinen zusammenarbeiten und klare Vorstellungen darüber haben, wie die drohende Katastrophe zu verhindern ist.

Die Entwicklung des individualistischen, ich-bezogenen Bewusstseins mit seiner doppelten Loslösung und Abspaltung (nach unten gegenüber den Gefühlen und dem Körper, nach oben gegenüber der spirituellen Dimension) hat zu einer so ich-bezogenen, egoistischen Haltung geführt, dass jede Rücksicht auf Umwelt und Mitmenschen verlorengegangen ist. Diese Haltung hat zu wachsender Aggressivität und Kriminalität geführt, zu einer schranken-

losen Ausbeutung der natürlichen Quellen, Raubbau an der Natur, Vergiftung der Umwelt und Atmosphäre usw. Die apokalyptische Vision ist zur Wirklichkeit geworden - nur tragen die apokalyptischen Reiter heute eher die Namen chemischer Fabriken, von Atomkraftwerken und Rüstungsbetrieben.

### **Bewusstsein der menschlichen Krise**

Das klare Wissen darum, dass die Menschheit unmittelbar vor der Selbsterstörung steht, gehört mit zum wesentlichen Element des New-Age-Bewusstseins - die neue Zeit mit ihrer Umwälzung der Werte wird als einzige mögliche Überlebenschance gesehen. Überspitzt wird etwa gesagt: "Entweder das New-Age-Bewusstsein breitet sich über die ganze Welt aus oder es wird bald überhaupt kein Bewusstsein auf diesem Planeten mehr geben."

Dieses Wissen um die drohende Zerstörung unseres Planeten ist verbunden mit einem klaren Wissen um die Möglichkeiten einer konstruktiven Veränderung, einem Wissen darüber, dass in einer geistigen Dimension bereits so etwas wie ein Plan vorliegt, dem die Menschen zu folgen haben, wenn sie überleben wollen.

Die amerikanische New-Age-Publizistin Marilyn Ferguson hat diese Bewegung, die überall in der Welt im Entstehen ist, mit einer weltweiten "Verschwörung" verglichen, einer Verschwörung im positiven Sinne allerdings und einer, der Menschen aus allen Schichten - vom hochqualifizierten Wissenschaftler bis zum ungelerten Arbeiter - angehören. Sie schreibt in ihrem Buch: "Ein führungsloses aber machtvolleres Netzwerk ist am Werk, radikale Veränderungen hervorzubringen. Dieses Netzwerk ist die Wassermann-Verschwörung. Es ist eine Verschwörung ohne eine politische Doktrin, ohne ein Manifest, bestehend aus Verschwörern, die Macht nur suchen, um sie aufzulösen. Breiter als eine Reform, tiefer als eine Revolution, hat diese wohlwollende Verschwörung für eine menschliche Ordnung die schnellste kulturelle Umstrukturierung der Geschichte in Gang gesetzt. Diese unwiderrufliche Veränderung, die mit uns stattfindet, ist kein neues politisches, religiöses oder philosophisches System. Es ist ein neues Bewusstsein - das Herandämmern einer überraschenden Weltsicht.

Die Wassermann-Verschwörer werden zueinander hingezogen durch ihre gleichartigen Entdeckungen, Paradigma-Veränderungen, die sie davon überzeugt haben, dass sie ein unnötig begrenztes Leben geführt haben. Anfangs haben die meisten sicher nicht vorgehabt, die Gesellschaft zu verändern. In dieser Hinsicht ist es eine unwahrscheinliche Art von Verschwörung. Aber sie fanden, dass ihre Leben zur Revolution geworden waren. Nachdem einmal eine ernsthafte Veränderung eingetreten war, merkten sie, wie sie alles neu überdachten ... "Wir können nicht warten, bis sich die Welt ändert, sagt die Philosophin Beatrice Bruteau, warten auf sich verändernde Zeiten, damit wir uns mit ihnen verändern könnten, auf die Revolution,

die kommt und uns mitnimmt in ihre neue Richtung. Wir selbst sind die Zukunft. Wir sind die Revolution."

Wenn man die Vereinigten Staaten und Kanada mit wachem Bewusstsein bereist, wird man feststellen, dass tatsächlich die spirituelle "Gegenbewegung" hier schon sehr klare und deutliche Formen angenommen hat, nicht nur im persönlichen Rahmen durch spirituelle Gruppen und alternative Lebens- und Arbeitsgemeinschaften, sondern durchaus auch im öffentlichen Bereich, insbesondere in den Universitäten, sogar bis hin ins politische Feld.

In Europa ist bisher von all dem noch weniger zu spüren. Für uns kann es aber bei den kommenden Entwicklungen durchaus von Vorteil sein, dass in anderen Ländern (insbesondere in Grossbritannien und Amerika) bereits Vorbilder entstanden sind, die als Modelle im weitesten Sinne dienen können und von denen man daher lernen kann. Insbesondere ist hier das Findhorn-Projekt in Schottland zu nennen, das schon seit 20 Jahren besteht.

Immer wieder wird von den Vertretern der New-Age-Bewegung betont, dass es nicht allein aus theoretischem Interesse wichtig sein darf, möglichst viel über Inhalte und Gedanken der neuen Energien und Gesetze zu erfahren. "Das New Age ist kein Zuschauersport", schreibt David Spangler, ein Amerikaner, der lange in Findhorn lebte und mit seinen inspirativ empfangenen Botschaften einen wesentlichen Beitrag zu diesem New-Age-Projekt geleistet hat.

Er fährt fort: "Das Neue Zeitalter ist nicht etwas, das wir empfangen können. Statt dessen ... sollen wir aus unserem eigenen Wesen die Essenz und die Form dieser neuen Kultur und neuen Welt ausstrahlen ... Die Offenbarung ist kein überragendes Wesen, das in ihm befreit werden will. Es ist seine eigene persönliche und kollektive Zukunft, die in seine Gegenwart Einlass begehrt. Es ist sein eigenes Neues Zeitalter, das mit dem Neuen Zeitalter anderer verschmelzen will, um einen neuen Himmel und eine neue Erde zu schaffen."

Ganz ähnlich schreibt ein anderer bedeutender Vertreter des New-Age-Konzepts, Sir George Trevelyan: "Die Schleier, welche die Bewusstseins Ebenen trennen, werden immer dünner. In Wirklichkeit ist das neue Zeitalter in einem sehr tiefen Sinn schon gegenwärtig und wartet nur darauf, von uns manifestiert zu werden, indem wir unser Bewusstsein entfalten und öffnen und es dem Zeitlosen ermöglichen, auf die Erde zu kommen. Es hängt also von uns ab, wann und wo sich das Neue Zeitalter manifestiert. Sobald wir aber lernen, uns zu öffnen und die Energien des Neuen Zeitalters anzurufen, beginnen sie zu fließen.

Genauso wie wir gesehen haben, dass die höheren Welten überall dort anzutreffen sind, wo wir in der Lage sind, unsere Aufmerksamkeit auf sie zu richten, ebenso müssen wir erkennen, dass das Neue Zeitalter schon existiert. Es bleibt uns nur zu entscheiden, wie und wo es konkret Gestalt annehmen soll."



# Eine bessere Welt ist machbar



Ein Buch, das der Club of Rome zum 50-jährigen Bestehen herausgegeben hat, ist eine Schatzgrube von Anregungen für die Schaffung einer enkeltauglichen Welt-Gesellschaft.

„Es gibt einen Weg in eine bessere Zukunft“, sagt „Wir sind dran“, „Es ist die Verpflichtung von uns allen zu versuchen, diese bessere Welt zu schaffen.“ Eine eindeutige Aussage, die im Grunde ohne neu zu findende Mittel sofort, unmittelbar und allerorten umgesetzt werden könnte. Doch noch fehlt dieses Bewusstsein in der Bevölkerung und bei ihren Repräsentanten. Damit es erwachen kann, so der Club of Rome, braucht es eine neue Aufklärung, vergleichsweise fundamental wie die Aufklärung, die sich nach dem Mittelalter entwickelt hatte, um das starre Weltbild des Christentums zu überwinden.

Die Wachstumsideologie hat uns an den Rand des Verderbens geführt.

Im Sinne der neuen Aufklärung gilt es nun, eine Weltwirtschaft zu entwickeln, die blühendes Leben innerhalb ökologischer Grenzen verwirklicht und universelles, ein alle Grundbedürfnisse erfüllendes Wohlergehen realisiert und soziale Gleichheit etabliert. Bereits 1972 hatte der Futuro-

loge Richard Buckminster Fuller die grundsätzliche Frage gestellt: „Wie sieht eine Welt aus, die für 100 Prozent der Menschheit funktioniert?“

Solange man täglich mit Blockbuster-Katastrophenfilmen die Apokalypse an die Wand malt, Medien ihren Auftrag auf Schreckensmeldungen reduzieren und gewaltschwangere Computerspiele Kinder unterhalten dürfen, werden Menschen nicht lernen, wie sie friedlich, angstfrei und glücklich auf der Erde leben können. In den Kindergärten und Schulen müssen wir beginnen, andere Lehrinhalte zu vermitteln, aber vor allem menschliche Werte wie Fürsorge, Menschenwürde und Gemeinwohldenken. Menschen brauchen erstrangig nicht Konsum und Luxus, sondern Lebensbedingungen, die von Respekt, Vielfalt, Schönheit, Identität, Gemeinschaft, Herausforderungen, Anerkennung, Freude und Liebe getragen sind. Gerade der Mangel an solchen Werten entfacht den Wunsch nach materiellem Wachstum. Er soll die „inneren Wüsten“ (Papst Franziskus) und die psychische Verarmung kompensieren. Doch dieser seelische Notstand hat uns an die Klippe des Abgrundes geführt.

Eine Ehrfurcht vor dem Leben muss erwachen, aus der

heraus eine nachhaltige Entwicklung wachsen kann. Damit einhergehen muss ein Streben nach Gerechtigkeit und Frieden. Formuliert wurden diese Grundsätze auch in der internationalen Erd-Charta<sup>1</sup>, die - wie jetzt der Club of Rome - darauf drängt, einen neuen zivilisatorischen Anfang zu wagen: <https://de.wikipedia.org/wiki/Erd-Charta>

Dazu muss man nicht gleich den Kapitalismus abschaffen wollen. Im humanistischem Management spricht man mittlerweile von einem „natürlichen und regenerativen Kapitalismus“. Im Kontext dieses Begriffes konzentrieren sich Firmen in ihrer Philosophie auf das gemeinsame Wohl und einen gesunden Planeten. Auch das kostet wenig, lediglich eine bewusste Entscheidung und aufrichtige Absicht. Denn aus der Natur lernen heißt auch zu erkennen: Natur ist nachhaltig, weil sie regenerativ ist.

#### **Was man im Leben wirklich braucht**

Niemals zuvor haben so viele Menschen so viel besessen. Zugestellte Wohnungen, vollgestopfte Kleiderschränke, in denen wir die Übersicht verloren haben. Alles das entwickelt sich zur Last und weckt Sehnsucht nach Einfachheit und Klarheit. Der Buchmarkt reagiert mit Ratgebern, die versprechen: Entrümpeln macht glücklich! Stimmt das? Die Dokumentation stellt Menschen vor, die den Kampf mit den Dingen aufgenommen haben und gelernt haben, zu entscheiden, was für sie wichtig ist, und was nicht.

#### **Retten alternative Lebensweisen die Welt?**

Statt auf komplette Verweigerung, setzen immer mehr Menschen auf „alternative Lebensmodelle“ in unserer Gesellschaft. Im Alltagshandeln der Deutschen spielen Klimaschutz, Ressourcen-Schonung und faires Teilen mit den Schwachen zunehmend eine Rolle.

Gerade in einer Zeit, in der angesichts der Banken- und Wirtschaftskrise der Impuls zu einem „Rette-sich-wer-kann“-Mentalität vermeintlich stärker ist als das Nachdenken über ökologisch und ökonomisch vernünftiges Handeln, steht die zunehmende Suche nach Alternativen zum „Mainstream“ für die Möglichkeit und die Hoffnung auf Veränderung der Gesellschaft.

Hinter dem Trend zu „alternativen Lebensweisen“ steckt aber nicht mehr das Bedürfnis, nach radikaler Abgrenzung. Vielmehr geht es darum, individuelle Lebenskonzepte mit gemeinschaftlich orientiertem Handeln zu verbinden und die Welt mit dem eigenen „guten Beispiel“

zu verbessern: Wohn-Kommunen, Arbeits-Kooperativen, „Umsonst“-Handel und Tauschbörsen sind nur einige Beispiele alternativer Lebensweisen, die im Kommen sind und sich auf vielen Ebenen spiegeln: Wohnen, Arbeiten, Handel, Zusammenleben.

#### **Alternatives Leben, Wohnen, Arbeiten - ist das möglich?**

Die alternative Bewegung steht der modernen, von Produktion und Konsum beherrschten, Industriegesellschaft insgesamt skeptisch gegenüber. Alternative Lebensformen werden daher nicht nur im privaten und kulturellen Sektor erprobt, sondern auch auf den wirtschaftlichen Bereich übertragen. So entstehen auch immer mehr alternative Betriebe und zumeist auf ökologische Produktion ausgerichtete Bauernhöfe, die häufig in genossenschaftlicher Form betrieben werden.

Alternatives Leben - gibt es das noch? Kann man in unserer Gesellschaft auf einer „eigenen Insel“ leben und lässt sich die Welt durch alternative Lebensformen wirklich besser zu machen? Campus DOKU erkundet Möglichkeiten, mit kleinen Schritten die Welt zu verbessern. Sie zeigt, was es konkret bedeutet, sich gesellschaftlichen Zwängen immer mehr zu entziehen, alternative Lebensformen zu entwickeln und sie täglich zu leben. Im Gespräch mit Prof. Dr. Armin Nassehi, Soziologe an der Universität München, wird deutlich, dass immer mehr Menschen nach alternativen Lebens-, Wohn-, Wirtschaft- und Arbeitsmodellen suchen und manche sie auch wirklich finden: Eine Gesellschaft im Wandel, die Neues ausprobiert und dabei Solidarität, Gemeinschaft und Nachbarschaftshilfe aber auch regionale Währungen und Tauschbörsen neu für sich entdeckt.

Alternatives Leben - ja, das gibt es also noch. Statt auf kompletten Ausstieg wie in früheren Zeiten, setzen offenbar immer mehr Menschen auf die „Kunst des Möglichen“: alternatives Geld und „Umsonst“-Handel. Es geht darum, individuelle Lebenskonzepte mit gemeinschaftlich orientiertem Handeln zu verbinden: Arbeitskooperativen, Künstlerkolonien, Wohn-Kommunen und Ökodörfer - nur einige Beispiele alternativer Lebensweisen, die im Kommen sind und sich auf vielen Ebenen abspielen: Wohnen, Arbeiten, Handel, Zusammenleben.

<https://www.br.de/mediathek/video/campus-doku-retten-alternative-lebensweisen-die-welt-av:5c98b-5f262289a001343ddc2>



# Was bringt mir dieses alternative Leben?



„Minimalismus bedeutet für mich, ohne Ballast zu leben. Jeder Mensch definiert diesen Ballast unterschiedlich. Meist hat es mit materiellem Überfluss, unnötigen Aufgaben und negativen Beziehungen zu tun.“

Ein solches minimalistisches, einfaches Leben bringt zahlreiche Vorteile mit sich und kann Probleme lösen. Dazu ist tatsächlich nicht viel mehr nötig, als sich vom Ballast zu befreien und weniger zu konsumieren. Ich habe das in den letzten Jahren selbst erfahren. Oft war ich überrascht, wie schnell sich ein Problem in Luft aufgelöst hat.

Ich habe acht Probleme ausfindig gemacht, die ein einfaches Leben lösen kann:

## 1. Geldsorgen

Der beste Rat bei Geldsorgen und Schulden ist, weniger auszugeben als man einnimmt. Minimalisten fällt das leicht. Sie leben unter ihren Verhältnissen und konsumieren mit Bedacht. Früher oder später führt die erhöhte Sparquote zu einer gewissen finanziellen Unabhängigkeit.

## 2. Hohe Arbeitsbelastung

Viele Menschen empfinden ihre Arbeit als enorme An-

strengung. In gefühlt immer kürzerer Zeit immer mehr leisten zu müssen, also ständig am Limit zu malochen, hinterlässt Spuren an Körper und Seele. Ein einfaches Leben kann der Ausweg aus dem Hamsterrad sein. Die geringeren Ausgaben und die erhöhte Sparquote machen es oft möglich, die Arbeitszeit zu verkürzen. Eine Reduzierung von täglich einer viertel Stunde entspricht bereits acht volle Arbeitstage pro Jahr. Ein Sabbatical, früher in Rente gehen und ein Arbeitgeberwechsel sind weitere Trümpfe, die Minimalisten in der Hand haben.

## 3. Zeitmangel

Vor hundert Jahren besass der Durchschnittsdeutsche 1.000 Gegenstände. Heute sind es zehnmal so viele. Kein Wunder, dass wir das Gefühl haben, immer weniger Zeit zu haben. All die Gegenstände müssen schliesslich recherchiert, ausgewählt, gekauft (mit Geld, das auch noch verdient werden muss), heimgebracht, benutzt, organisiert, gepflegt, repariert, entsorgt und ersetzt werden. Verzichtet man auf Sachen, gewinnt man wertvolle Zeit, um Sachen zu machen. Familie und Freunde, Nachbarschaftshilfe und ehrenamtliche Tätigkeiten sowie die eigenen Passionen treten in den Vordergrund.

#### 4. Platzmangel

In Deutschland hält der Trend zu grösseren Wohnflächen an. Standen 1998 jedem Bürger noch durchschnittlich 39 m<sup>2</sup> zur Verfügung, so ist die Pro-Kopf-Wohnfläche mittlerweile auf 45 m<sup>2</sup> angestiegen. 2030 wird sie den Prognosen nach bei 54 m<sup>2</sup> liegen. Das hat zum einen mit der Zunahme der Ein- und Zweipersonenhaushalte, zum anderen mit unserer Vorliebe fürs Konsumieren und Horten zu tun. Viele Haushalte platzen längst aus allen Nähten. In einem einfachen Leben hat Platzmangel keinen Platz. Meist wird eine aufgeräumte Wohnung mit reduziertem Besitz als befreiend empfunden. Manchmal ist es sogar möglich, in eine kleinere Wohnung zu ziehen, was abermals Geld und Lebenszeit spart.

#### 5. Umweltprobleme

Unser westlicher Lifestyle mit seinem gigantischen Ausmass an Konsum, Energieverbrauch, Verzehr tierischer Produkte, Mobilität, Globalisierung und Müll hat dazu geführt, dass die Erde in einem desaströsen Zustand ist. Der ökologische Fussabdruck eines Deutschen liegt bei 11 Tonnen CO<sub>2</sub>-Äquivalenten. Der für Klima und Erde noch verträgliche Wert liegt jedoch bei 2,5 Tonnen CO<sub>2</sub>-Äquivalenten. Wir haben den Abgrund vor Augen und bleiben trotzdem stur auf dem Gaspedal. Ein einfaches Leben ist die Notbremse und der Ausweg aus dem Konsumpf. Wie von Zauberhand verbessert es unseren ökologischen Fussabdruck in den Bereichen Wohnen, Konsum, Ernährung, Mobilität und Reisen.

#### 6. Schnellebigkeit und Reizüberflutung

Weniger statt mehr, langsam statt schnell, leise statt laut, offline statt online, Single-Tasking statt Multitasking, Fahrradweg statt Autobahn, Land statt Stadt, Slow Food statt Fast Food, Verwirklichung statt Besspassung: Die Anhän-

ger des einfachen Lebens zelebrieren den Gegenentwurf zu Schnellebigkeit und Reizüberflutung. Wie zukunftsfähig das ist, zeigt die zunehmende Zahl an Menschen, die an Konzentrationsschwierigkeiten, Schlaflosigkeit, Tinnitus, Chronischem Erschöpfungssyndrom, Burnout oder Depressionen leiden.

#### 7. Fremdbestimmung

Sind wir eigentlich noch frei? Oder sind wir wie Lemminge fremdbestimmt und abhängig von Beruf, Besitz und Banken? „Wenn du etwas loslässt, bist du etwas glücklicher. Wenn du viel loslässt, bist du viel glücklicher. Wenn du ganz loslässt, bist du frei.“, sagte der theravada-buddhistische Mönch Ajahn Chah. Dieses Zitat könnte als ein Grundsatz des Minimalismus durchgehen. Der von Werbung und Mitmenschen vorgelebte Materialismus wird als leeres Versprechen entlarvt. Wer die Freiheit liebt und seinen eigenen Weg gehen möchte, sollte sich von äusseren Besitztümern unabhängig machen.

#### 8. Unzufriedenheit

Löst man eines oder mehrere der oben aufgeführten Probleme, wird dadurch meist auch Problem Nummer acht, die Unzufriedenheit, angegangen. Konsumismus ist oft Ausdruck innerer Leere. Ein einfaches Leben hingegen kann zu mehr Glück und Zufriedenheit führen, weil darin Wichtigeres als Materielles im Mittelpunkt steht: Die Menschen, die Umwelt, die eigene Gesundheit und Leidenschaften. Welches dieser acht Probleme konntest Du mit einer minimalistischen Lebensweise lösen bzw. welches möchtest Du in Zukunft lösen?

Das Schöne am einfachen Leben ist, dass man damit sofort starten kann. In diesen Studienbriefen findest du zahlreiche Anregungen dazu.



# Warum sollten wir uns anders ernähren?



»Alternative Ernährung« bedeutet für die meisten Menschen »gesunde Ernährung«, d. h. Nahrungsmittel, die möglichst frei von Giften jedweder Art sind. Dieser Wunsch nach gesunder Ernährung kommt nicht von ungefähr, sondern ist das Ergebnis einer langen Entwicklung, in der das Umweltbewusstsein eine neue Wertigkeit erhielt. Galt es zum Beispiel nach dem Zweiten Weltkrieg - einer Zeit, in der Lebensmittel knapp waren -, möglichst viele Nahrungsmittel zu produzieren, so kam in den Hochzeiten der Konjunktur zu dem Wunsch nach Quantität das Streben nach Qualität, wobei unter Qualität überwiegend nur das optische Erscheinungsbild der Nahrungsmittel verstanden wurde. Erst in den letzten paar Jahren entwickelte sich beim Endverbraucher ein neues Qualitätsbewusstsein: Echte Qualität erhielt den Vorrang vor optischem Eindruck. Diese Entwicklung ging einher mit einer deutlichen Steigerung des Umweltbewusstseins.

## **Umweltverschmutzung**

Über Jahrzehnte hinweg trieb die moderne Konsumgesellschaft mit der Natur Raubbau, wurde die Umwelt gedanken- und bedenkenlos mit Abfällen und Giften jeder

Art zerstört. Zukunftsforscher Robert Jungk drückte das so aus: »Hauptsache, der Profit stimmte.« Erst als immer mehr Seen und Flüsse »umkippten« (biologisch abgetötet wurden), Wälder und Wiesen nicht mehr zu übersehende Spuren der Vernichtung trugen und die Menschheit dadurch in ihrem unmittelbaren Lebensraum beeinträchtigt und beschränkt wurde, gab es ein Erwachen, wurden die lästigen Warner von gestern plötzlich ernst genommen.

Die ersten Umweltskandale wurden publik, neue Gesetze zum Schutz der Umwelt entstanden, und die Medien entwickelten sich zu Wächtern einer »heilen« Natur, indem sie ständig neue Skandale aufgriffen und so auch bei der breiten Masse das Verständnis für die gesunde Umwelt schärften. Wie weit die Umweltverschmutzung inzwischen fortgeschritten ist, wird deutlich, wenn man sich folgende Zahlen ansieht:

- Der Autoverkehr erzeugt neben dem Lärm und der Unfallgefahr jährlich über 8 Millionen Tonnen Kohlenmonoxyd, 1,2 Millionen Tonnen Kohlenwasserstoff, 900.000 Tonnen Stickoxyde, 12.000 Tonnen Schwebeteilchen und

rund 8.000 Tonnen Blei. Diese 1970 in der Bundesrepublik gemessenen Werte hätten ausgereicht, Deutschland zu einem riesigen Grab zu machen, unter der Voraussetzung, dass die Bundesbürger tatsächlich gezwungen gewesen wären, all diese Schadstoffe einzusatmen. Naturgemäss aber entweichen die Gifte in die Atmosphäre, wo sie keine direkte Gefährdung mehr darstellten. Dass sie aber auch dort Schaden anrichten, kann sich selbst der Laie unschwer vorstellen, auch wenn er Ausmass und Umfang der Beeinträchtigungen nicht abzuschätzen weiss.

- Sichtbares Zeichen der Abgase sind die grossen Dunstglocken, die sich über den Metropolen bilden. Dieser »Smog« filtert das Sonnenlicht so stark, dass Mediziner und Wissenschaftler bereits eine Wachstumsverzögerung bei Grossstadtkindern feststellen konnten. Wie stark die Bundesrepublik von dieser unheilvollen Entwicklung betroffen ist, war Anfang Februar 1981 in bundesdeutschen Zeitungen nachzulesen. Professor Martin Jänicke von der Freien Universität Berlin hatte die Belastung der Luft durch Schwefeldioxyd und Staub in 97 Grossstädten in 17 westlichen Industrieländern gemessen. Seine erschreckende Feststellung: »München, Nürnberg und Hamburg, ja sogar der Kurort Wiesbaden, haben einen höheren Schwefeldioxydgehalt in der Luft als etwa die 12-Millionen-Stadt Tokio oder die amerikanische Industriemetropole Chicago.« Fazit der langwierigen Untersuchungen: »Die Luftbelastung in der Bundesrepublik ist nach internationalem Standard nicht mehr akzeptabel.«

Bei einer Untersuchung von 5000 Bundesbürgern ermittelte die in Baden-Württemberg ansässige Biologisch-physikalische Forschungsgesellschaft anhand von Blutproben, dass bei 25 Prozent aller untersuchten Personen die Blutseren mit Schwermetall angereichert waren. Ein Wissenschaftler: »Ein Neuntel hatte sogar eine regelrechte Bleivergiftung.« Wie es zu einer solch unheilvollen Entwicklung kommen kann, wird verständlich, wenn man bedenkt, dass Blei nicht nur eingeatmet wird, sondern dass Bleirückstände auch bei Salat, Gemüse und Obst mitgegessen werden.

Experten haben festgestellt, dass links und rechts von stark befahrenen Strassen die Luft noch bis zu einem Abstand von rund 300 Metern mit Bleirückständen verseucht ist. In diesem Bereich nehmen die Pflanzen soviel des Schwermetalls auf, dass sie für die Ernährung des Menschen nicht mehr geeignet sind. Dass landwirtschaftliche Nutzflächen deshalb erst nach einem Sicherheitsabstand von 300 Metern längs solcher Strassen beginnen sollten, erscheint logisch. Die Handhabung einer solchen gesundheitsfördernden Praxis aber wird so lange Utopie bleiben, bis sie gesetzlich vorgeschrieben ist und von den entsprechenden Stellen überwacht wird.

Die Bäume als »grüne Lungen« der Städte haben ihre Funktion als Sauerstoffspender heutzutage verloren, da sie grösstenteils derart verstopfte Blattoberflächen haben, dass sie kaum noch atmen können. Und wenn diese Chaus-

seebäume nicht den Erstickungstod sterben, so tat in der Vergangenheit das im Winter zahlreich gestreute Salz ein übriges. Vom Bäumesterben aufgeschreckt, sind viele Städte und Gemeinden dazu übergegangen, nur noch auf den wichtigsten Strassen Salz zu streuen. Umweltschützer fürchten aber, dass diese Einschränkungen für viele Bäume zu spät kommen, da der Salzgehalt des Bodens bereits empfindlich gestört ist.

Wie zerstörerisch die Luftverschmutzung ist, lässt sich auch an vielen alten Bauwerken sehen. Der Münsteraner Amtskonservator Kurt Schmidt-Thomsen: »Die heutige Luftverschmutzung bewirkt in fünf bis zehn Jahren die gleiche Zerstörung wie früher Wind und Wetter in einem Jahrhundert.«

Die Luftverschmutzung hat bereits Ausmasse erreicht, die viele Wissenschaftler klimatische Veränderungen befürchten lassen. Die Meteorologen haben festgestellt, dass sich die Durchschnittstemperatur der Erde durch das Kohlendioxyd von Industrie- und Autoabgasen langsam, aber stetig erhöht. So nimmt man an, dass sich der CO<sub>2</sub>-Gehalt der Atmosphäre in den nächsten Jahren um 25 Prozent erhöht haben wird, was einen Anstieg der Temperatur um 0,5 Grad bedeutet. Dazu kommt, dass die Schmutzpartikel in der Luft die Sonnenstrahlen derartig reflektieren, dass sich das Klima im Laufe der Zeit weltweit abkühlen könnte. Wenn sich auch die beiden gegenseitigen Wirkungen momentan in etwa die Waage halten, so gerät doch das ökologische Gleichgewicht ins Schwanken. So hat man zum Beispiel festgestellt, dass verschiedene Schmutzpartikel die Sonnenstrahlung speichern können und so die Lufthülle der Erde aufheizen - mit ein Grund für die allerorten festgestellten klimatischen Veränderungen. Zwar halten sie sich noch in Grenzen, die möglichen Auswirkungen allerdings lassen das Schlimmste befürchten. So würde etwa die Erwärmung der Durchschnittstemperatur um 2 bis 3 Grad genügen, um die ungeheuren Eismassen an den beiden Polen unserer Erde schmelzen zu lassen. Die Folgen wären ein Ansteigen der Weltmeere und eine Überflutung der Küsten.

Obwohl die Schädlichkeit des Treibgases »Frigen 11« seit Jahren bekannt ist, durfte es bislang im Verkehr bleiben. Das Gas, das hauptsächlich in Spraydosen verwendet wird, zersetzt die schützende Ozonhülle unseres Erdballes und ermöglicht es dadurch schädlichen Strahlen, ungehindert an die Erdoberfläche durchzudringen. Professor Dr. Nils Diederich, Berlin, meint hierzu: »Die gefährlichen Strahlen können Krebs hervorrufen.«

Doch all diese zumeist gedankenlosen Umweltverschmutzungen erscheinen harmlos, gemessen an den gewollten Eingriffen des Menschen in die Natur, der mit Hilfe von chemischen Stoffen versucht, bessere Ernten zu erzielen und Insekten zu vernichten. Er hat damit eine chemische Bombe gelegt, deren Explosion letztendlich nur noch eine Frage der Zeit ist, wobei die Folgen selbst für Experten nicht mehr abzusehen sind.



### Chemische Düngemittel

Die deutschen Landwirte, von der Konsumgesellschaft zu immer rationelleren Methoden und grösseren Ernteergebnissen angetrieben, sind in den letzten Jahrzehnten zu Chemielaboranten geworden, die ihre Produkte mit Hilfe von Kunstdünger und Giftduschen zu immer neuen Rekordmarken treiben. Ein Teufelskreis, bei dem unsere Gesundheit auf der Strecke bleiben muss. Denn die verwendeten Gifte potenzieren sich in der Nahrungskette, an deren Ende der Mensch steht.

Wie der Bauer von heute arbeitet, hat der Journalist Peter Brügge 1978 im SPIEGEL beschrieben. »Die Unkraut und Ungeziefer tilgenden Hopfenbauern, Beerengärtner, Winzer mit der Rucksackspritze auf dem Buckel, die Kartoffel-, Getreide- und Rübenbauern am Steuer ihrer motorisierten Kampfstoff-Fässer, aus denen Toxisches über ein Düsengestänge von Autobahnbreite leise in die Landschaft abischt – all das entspricht dem wahren Bild des Bauern, der seinen garantierten Erntesegen aus Büchsen mit Totenkopf bezieht. Bauern, mit schründigen Händen um eine gesegnete Ernte flehend – das ist ein Bild aus vergangenen Zeiten, das mit der Gegenwart nichts, aber auch gar nichts zu tun hat. Ausgenommen die ‚alternativen‘ Landwirte.«

Erschütternd, mit welcher Gelassenheit sogar offizielle Stellen die chemische Praxis gutheissen. So meint zum Beispiel die Biologische Bundesanstalt: »Alle Pflanzenbehandlungsmittel sind in bestimmter Menge giftig.« Bei sachgemässer Anwendung aber werde schon alles gutgehen. Wann was so anzuwenden ist, dass es »möglichst« ungefährlich ist, wissen die wenigsten Landwirte. Schliesslich sollen sie Nahrungsmittel erzeugen und keine chemische Ausbildung erhalten. Die nötige Information besorgen teure Anzeigen und clevere Vertreter. Da heisst es zum Beispiel: »Auch Sie sollten Herbizide für Höchsterträge verwenden. Es lohnt sich immer.« Und: »Mudekan ist unübertrefflich in seiner Getreideverträglichkeit. Und bekannt für seine Wirtschaftlichkeit.« Kein Wunder, wenn sich der normale Landwirt für das Pflanzenvernichtungsmittel entscheidet - nicht wissend, dass sich unter den Herbiziden Vernichtungskonzentrate wie jene »2.4.5-Trichlorphenoxyessigsäure« (2.4.5-T) befinden, mit denen die US-Streitkräfte im Vietnamkrieg ganze Landstriche gewaltsam entlaubten. Wobei dieses Herbizid ausserdem auch noch ein wenig Dioxin enthält, jenes Gift, das in Seveso ausser Kontrolle geriet.

Siebenmal, so der SPIEGEL, düngt der Durchschnittslandwirt seinen Kartoffelacker: dreimal vorsorglich mit Fungiziden gegen mögliche Pilzkrankheiten; einmal mit giftigem Insektizid gegen Kartoffelkäfer; dann einmal mit einem noch stärkeren E605 gegen andere Insekten; zweimal mit Herbiziden gegen Unkräuter. Und damit vollmechanisch geerntet werden kann, wird zu guter Letzt auch noch das Kartoffelkraut chemisch abgetötet, wobei viele Bauern den genau vorgeschriebenen Zeitpunkt verpassen, so dass das Präparat auch teilweise von den Knollen

aufgesogen wird, was jedoch bei diesem Einsatz von Chemie kaum mehr ins Gewicht fällt.

Erschreckend das Ergebnis einer Untersuchung, zu der sich 659 nordrheinische Landwirte bereit fanden. Auf die Frage, wieweit sie sich wohl auf der Höhe der Probleme befänden, die der aktive Umgang mit solcher Chemie mit sich bringt, gab über die Hälfte Schwierigkeiten bei der Entscheidung zu, ob überhaupt, wann, wogegen und welches der vielen Mittel sie zu spritzen hätten. Aber alle bestätigten, dass sie spritzten. 13 Prozent gaben überdies zu, dass sie eher eine höhere Dosis nähmen als in der Gebrauchsanweisung vorgeschrieben. Und 40 Prozent machten sich keine Notizen darüber, was sie zu welcher Zeit in welcher Konzentration auf welches ihrer Felder versprühten.

Wurden 1955 noch 15 Mark für Schädlingsgifte und Unkrautkiller pro Hektar ausgegeben, so waren dies 1978 bereits über 300 Mark. Ein Sprecher des Biologischen Bundesamtes: »Pro Jahr werden rund 4 Millionen Tonnen chemisch erzeugter Nährstoffe (Kunstdünger) und 30000 Tonnen chemische Pflanzenschutzmittel in den landwirtschaftlich genutzten Fluren und Wäldern der Bundesrepublik eingesetzt. Und zwar rund 300 Substanzen in rund 1500 Präparaten.«

Unabhängig von den Folgen für die menschliche Gesundheit gerät durch den massiven Einsatz der Chemie auch das ökologische Gleichgewicht der Natur durcheinander. Hierfür ein Beispiel: Die Chemotherapie der Landwirtschaft hat innerhalb eines Vierteljahrhunderts die Anzahl der Bienenvölker um etwa die Hälfte vermindert. An der naturgegebenen Tatsache, dass aber 80 Prozent aller Befruchtungsvorgänge in der Flora ein Monopol der Honigbiene sind, hat sich aber nichts geändert. Dass inzwischen ein akuter Bestäubungsnotstand ausgebrochen ist, haben 1978 sogar die Staatsbiologen der Bundesanstalt erkannt. Sie stellten fest, dass es »eine verheerende indirekte Folge der Bekämpfung von Unkräutern sei«, dass mittels der Chemie soviel Bienenweide vernichtet werde. Ohne die Wanderimker, die im Kombi die Befruchtungsfront abreisen, wüssten die deutschen Obstbauern oft nicht mehr, wie ihre Plantagen bestäubt werden könnten.

Obwohl die Bundesbehörde den Bestäubungsnotstand beklagt, beruft man sich darauf, dass ein »sachgemässer« und »praxisüblicher« Umgang mit Herbiziden weder für Bienen noch für Menschen, weder für Wild noch Beeren, noch Pilze oder gar Erbgut Gefahr bedeute. Dass, wie festgestellt wurde, Himbeeren noch Wochen nach der Besprühung mit einer Lösung von 2.4.5-T ein Vielfaches der gesetzlich zulässigen Rückstandsmengen des Herbizids enthielten, finden die Experten des Amtes nicht weiter tragisch. Der fast zynische Kommentar: »Bei nur gelegentlichem Verzehr entstünden keinerlei Gesundheitsrisiken.« So sehen sie deshalb auch durch den Nachweis einer im Tierexperiment beobachteten Missbildung noch keinen Grund »für einschneidende Anwendungsbeschränkungen«.

Die Schuld an der chemischen Bombe den Landwirten allein zuzuschreiben, hiesse freilich, nur einen Schuldigen zu nennen. Denn die Hauptschuldigen, jene, die es besser wissen müssten, sitzen in der Industrie und in den amtlichen Stellen. Professor Rolf Diercks von der Bayerischen Landesanstalt für Bodenkultur äussert hierzu: »Es ist bekannt, dass auch nicht-persistente Stoffe beim mikrobiellen Abbau Zwischenprodukte bilden können, die unter Umständen beständiger sind als ihre Ausgangssubstanzen.« Dies bedeutet im Klartext: Die Angaben über Rückstände und den Abbau von chemischen Giften können nicht endgültig beurteilt werden, da im Verlauf des Einsatzes über viele Jahre hinweg mit »neuen Ergebnissen zu rechnen ist«. Was heisst, dass morgen als gefährlich verboten werden kann, was heute als ungefährlich erlaubt ist. Nur: Wer für die heute entstandenen Schäden aufkommt und wie sie behoben werden können, steht in den Sternen. Denn exakte Untersuchungen sind teuer. Die vom Bundesernährungsministerium abhängige Behörde, die Biologische Bundesanstalt, ist nicht gerade mit einem reichhaltigen Budget ausgestattet, so dass sowohl aufwendige Forschungen - man ist weitgehend auf Angaben und Unterlagen angewiesen - wie auch die Aufklärung der Landwirte durch speziell geschulte Beamte auf der Strecke bleiben, und damit naturgemäss letztendlich auch die Gesundheit der Bundesbürger.

Dass sich bei dem unberechenbaren Nebeneinander der angewendeten chemischen Mittel so manche Substanz ganz anders verhält als bei den Tests, wird vornehm verschwiegen. Und auch der Abbau der chemischen Gifte ist bei weitem nicht so einfach wie oft behauptet. So erklärt zum Beispiel der Münchner Wasserforscher Karl-Ernst Quentin: »Abbau heisst noch lange nicht verschwinden, da Biozide - wie das meiste schliesslich in den allgemeinen Wasserhaushalt mündend - im Schlamm, in Pflanzen und Lebewesen zwischen sieben Tagen und fünf Jahren lagern.« Da kann es passieren, dass Kurgäste auf makellosen Wegen Spazierengehen, während sie - so der Freiburger Baineologe Heinz Dombrowski - »in ihrem Heilwasser Herbizide anstelle von Schwefel schlürfen«.

Ein anderes Übel der Landwirtschaft heisst Monokultur. Das sind grosse Felder und Flächen, auf denen oft über viele Jahre hinweg die gleiche Frucht angebaut wird. Solche Monokulturen ermöglichen eine rationellere Bewirtschaftung: Mittels eines eigens dafür konstruierten Fuhrparks kann gesät und geerntet werden. Der Kunstdünger ersetzt den Kreislauf der Natur. Die Folgen dieser Landwirtschaft können von Ökologen bereits heute vorausgesagt werden. Die steigende Anfälligkeit für Krankheiten, Schädlinge und Unkräuter erfordert bei der Monokultur bei kaum noch wachsendem Ertrag einen vervielfachten Einsatz konzentrierter Düngung und chemischen Schutzes. Die Folge: Die Bodenlebewesen sterben noch schneller ab, der Boden vermag Nährstoffe wie Pflanzengifte immer weniger zu binden. Sie geraten somit durch den Regen in den allgemeinen Wasserhaushalt, während der Wind das Erdreich hinwegweht. Damit bereitet der Landbau, so der

Ökologe Frederic Vester, »seine eigene Henkersmahlzeit vor«.

Wie stark die Landwirtschaft bereits zur toxischen Verschmutzung von Luft, Wasser und Landschaft beigetragen hat, wird an vielen Beispielen deutlich. So stellte zum Beispiel Anfang 1978 das Wasserwirtschaftsamt Freiburg fest, dass eine Reihe berühmter Orte am Kaiserstuhl und im Markgräflerland eine bedenkliche Anreicherung des Trinkwassers mit Nitraten aufwies. Ein Oberarzt der Freiburger Universitätsklinik warnte öffentlich davor, mit diesem Wasser Säuglingsnahrung zuzubereiten. Ein anderes Beispiel: Auf den städtischen Landwirtschaftsgütern der Stadt München wurden 1978 rund 36.000 Tonnen Klärschlamm in Trockenform verteilt, der das Fünffache des zulässigen Cadmiumgehalts aufwies. Städtische Schlammerei oder seit Jahrzehnten praktizierte Schludrigkeit? Fest steht, dass seit mehr als 50 Jahren Klärschlamm aus einem Klärwerk in Grosslappen landwirtschaftlich verwertet wurde - von den städtischen Gütern oder von privaten Landwirten, die für den giftigen Dünger auch noch bezahlen mussten. Dass hier eine echte Gefahr für die Gesundheit gegeben ist, konnten selbst wohlmeinende Experten nicht leugnen. Zur Erklärung: Das Schwermetall Cadmium ist stark gesundheitsgefährdend und kann zu schweren Schäden an Leber und Niere führen, ja sogar Störungen im Knochenaufbau verursachen. Angesichts dieser Tatsache erscheint es fast wie Hohn, wenn der vom »Baureferat« der Stadt München gebildete Arbeitskreis »Cadmium« in einem ersten Bericht empfahl, den stark cadmiumverseuchten Klärschlamm nur noch »unter kontrollierten Anbau- und Verwertungsbedingungen« in der Landwirtschaft unterzubringen, was nur auf den städtischen Gütern sichergestellt werden könne.

Wie leichtsinnig, ja unverantwortlich die zuständigen Stellen mit der Gesundheit ihrer Mitbürger umspringen, wird noch mehr deutlich, wenn man die weiteren Empfehlungen des Arbeitskreises zur Beseitigung der Umweltbombe liest. Da steht doch allen Ernstes: »... wegen der starken, irreversiblen Anreicherung des Cadmiums im beschlammten Boden sollte Münchner Schlamm soweit möglich auf Flächen aufgebracht werden, die schon beschlammte sind. Das sind die Güter Marienhof, Grosslappen und Karlshof...« Wie grosszügig man hierzulande mit der Abfall- und insbesondere mit der Klärschlammabfuhr umgeht, konnte man einer Protokollnotiz einer Sitzung entnehmen. Da kam der Vertreter des Geologischen Landesamtes, Dr. Wrobl, zu der »beruhigenden« Feststellung: »Das Cadmium gelangt auch ins Grundwasser. Allerdings ist das Grundwasser nördlich des Müllbergs (in München, Anm. des Verf.) durch Sickerwasser aus dem Müllberg bereits derartig verseucht, dass auch eine Beschlämmung nichts mehr verschlimmern kann...«

Angesichts dieser kaltschnäuzigen Aussage von offizieller Seite und der Tatsache, dass bundesdeutsche Landwirte wohl auch noch weiterhin anstelle von Agro-Kultur Chemie-Kultur betreiben werden, erscheint es fast logisch,



dass sich weite Industriezweige erst dann zu Änderungen bereitfinden, wenn die Vergiftung der Umwelt durch ihre Werke zum offenen Skandal geworden ist. So wurden zum Beispiel in einer Untersuchung des Freiburger Instituts für angewandte Ökologie alarmierend hohe Blutbleiwerte »jenseits aller Toleranzgrenzen« bei vielen Kindern zwischen Goslar und Bad Harzburg festgestellt. In seiner Untersuchung mit dem Titel »Umwelt, Gift, Blei - Basisinformation zur Verseuchung des Raumes Goslar« warf das Institut dem Sozialgremium Niedersachsens vor, die Untersuchungen des Blutbleispiegels bei einer grösseren Zahl von Kindern seit mehr als zwei Monaten der Öffentlichkeit vorzuenthalten. Ein am 27. 2. 80 veröffentlichte Bericht führt aus, dass in dem Gebiet zwischen Goslar und Bad Harzburg keine Landwirtschaft mehr betrieben werden dürfe, da das Land durch Schwermetalle vergiftet sei. Dem entgegen vertrat der damalige niedersächsische Sozialminister Hermann Schnipkoweit die Ansicht, dass die von einer Blei- und Zinkhütte in die Luft abgegebenen Schadstoffe keine akute Gesundheitsgefahr für die Anwohner darstellen würden. Leider wird erst die Zukunft zeigen, wer recht behält - das untersuchende Institut oder der Politiker. Wobei bei der nicht auszuschliessenden Gesundheitsgefahr wieder einmal die Bevölkerung die Zeche bezahlen wird.

Ein anderes Beispiel: Im engeren Umkreis um das Zementwerk der Dykkerhoff AG in Lengerich, Westfalen, fiel über Jahre hinweg das Laub vorzeitig von den Bäumen, vergilbten Kohl und Salat, verendeten Tiere. Jahrelang wurden für diese Erscheinungen fadenscheinige Erklärungen gesucht und gefunden. Erst dann - nach dem energischen Betreiben einer direkt betroffenen Tierhalterin - wurden Thalliumspuren im Fell der toten Tiere gefunden. Der Rest war für den Leitenden Regierungsdirektor der nordrhein-westfälischen Landesanstalt für Immissionschutz in Essen, Bernd Prinz, Routinesache. Die Thalliumrückstände rieselten aus den Schwaden der Zementwerk-Schornsteine zur Erde. Thallium ist ein Schwermetall, das bereits in der Menge von einem Gramm, innerhalb kurzer Zeit aufgenommen, tödlich wirkt.

Die Symptome sind: Übelkeit, Nervenschmerzen und Abmagerung, Lähmungen, Haarausfall und Sehstörungen. Die Folge dieser späten Entdeckung: ein Geviert von mehreren Quadratkilometern um das Zementwerk wurde von den Gesundheitsbehörden zu einer Art Sperrzone erklärt. Obst und Gemüse aus diesem Bereich dürfen nicht mehr verkauft oder gegessen werden, Viehschlachtungen müssen gemeldet und Tiere mit Giftspuren notgeschlachtet werden. Schwangere mussten sich zu einer Spezialuntersuchung melden. Keine Szene aus einem Science-fiction-Film, sondern bundesdeutscher Alltag des Jahres 1979, der sich - leider - tagtäglich wiederholen kann und wiederholt.

#### **Die Vergiftung der Flüsse und Meere**

Rund 1.350 Millionen Kubikkilometer Wasser, verteilt auf

vier Ozeane und 18 Nebenmeere, sind der Lebensgarant für die Menschheit. Die Pflanzen des Meeres, Phytoplankton und Algen, setzen durch Photosynthese Sauerstoff frei, und zwar über 70 Prozent, also mehr als alle Wälder der Erde zusammen. Die Fähigkeit des Wassers, Wärme zu speichern, und zwar zehnmal mehr als Luft und Land, bestimmt Wetter und Klima, sichert den Wärmehaushalt der Erde und macht durch den Ausgleich zwischen heissen und kalten Zonen der Mehrheit der Erdbewohner das Leben erträglich. Dazu kommt, dass die Wassermassen, die 71 Prozent der Erde bedecken, sehr wahrscheinlich alle 93 in der Natur vorkommenden Elemente enthalten. Das Meer ist also, wie Meeresforscher Dr. David Ross vom renommierten »Oceanographic Institute« in Woods Hole bei Boston sagt, »in der Lage, existenzielle Probleme der Menschheit zu lösen, und zwar zu einem beachtlichen Teil«. Und trotz dieses Wissens ist die Menschheit dabei, das Meer systematisch zu vergiften.

Allein die Bilanz der Ölverschmutzung der Ozeane spricht eine deutliche Sprache. Ging man in den frühen 70er Jahren noch davon aus, dass jährlich rund 1,5 Millionen Tonnen Öl zur Verunreinigung beitrugen, so ist dies heute ein Vielfaches. Bereits 1970 stellte der norwegische Forscher Thor Heyerdahl fest, der mit seinem Papyrusboot »Ra II« den Atlantik befuhr, dass das Meer völlig ölverschmutzt sei. Seitdem sind Millionen und Abermillionen Tonnen Öl ins Meer geflossen. Experten etwa schätzen, dass jährlich rund 1 Million Tonnen Ölrückstände von Tankern ins Meer abgelassen werden, wobei man sich in einer internationalen Vereinbarung darauf einigte, dies nicht innerhalb von 80 Kilometern vor den Küsten und in der Nordsee überhaupt nicht zu tun. Und ausserhalb dieser Zone sollten höchstens 60 Liter pro Seemeile abgelassen werden. Da sich aber die Einhaltung dieser Vorschrift so gut wie gar nicht kontrollieren lässt, dürfte die Schätzung der Experten eher zu niedrig als zu hoch liegen.

Doch auch diese gigantische Menge erscheint geradezu gering zu den Ölmassen, die bei den grossen Tankerunglücken, Bohrturmbränden, Explosionen und Schiffszusammenstössen jährlich ungehindert ins Meer strömen.

So kam es zum Beispiel 1979 im Golf von Mexiko zu einem entsetzlichen Unglück, als die Ölinsel »Ixtoc I« in Brand geriet. Rund 4.000.000 Liter Rohöl flossen da monatelang täglich ins Meer. Für über 1,2 Millionen Mark pro Tag.

Der Schaden, der durch diese Ölverschmutzung entsteht, ist in seinen Auswirkungen selbst von Experten nicht mehr abschätzbar. Dies zeigt sich am Beispiel des Tankers AMOCO CADIZ, der vor dem Fischernest Portsall in der Bretagne auf Felsen aufgelaufen war. Rund 230.000 Tonnen Erdöl ergossen sich als klebrige, stinkende schwarze Flut über 200 Kilometer Küste und 1.000 Quadratkilometer See. Fische, Vögel, Schalentiere und Pflanzen - alles, was im und vom Meer lebt, ging in diesem Bereich zugrunde. Zwar sehen heute die Strände fast wieder so aus wie vor der Tankerkatastrophe, doch der erste Eindruck trägt.

Man muss nur etwa einen halben Meter tief in den Sand graben, um die Spuren der Ölpest zu entdecken. Dort ist der Sand immer noch schwarz und klebrig.

Die Spätwirkungen allerdings vermag auch heute, Jahre nach dem Unglück, niemand genau zu übersehen. Die Fischerei in den Küstengewässern ist erheblich zurückgegangen. Die Bestände wurden reduziert, die überlebenden Fische wurden von Hautkrankheiten befallen, die Brut grösstenteils vernichtet. Wie schwer das Meer geschädigt wurde, zeigt auch die Seetang-Ernte: Wo die Stürme normalerweise zwischen 50 und 100 Tonnen an den Strand spülten, sind es heute nur wenige Tonnen. Am härtesten getroffen aber war der Fremdenverkehr. Die Touristen, die aus begreiflichen Gründen nicht auf einen sauberen Sandstrand verzichten wollen, bleiben dem betroffenen Küstenstreifen fern. Hoteliers und Zimmervermieter blieben auf leeren Betten sitzen. Die Folge war ein starkes Ansteigen der Arbeitslosen.

Auch die vielgepriesenen Chemikalien, mit denen man den Ölverschmutzungen auf den Leib rücken wollte, haben sich als zweischneidiges Schwert erwiesen. Sogenannte Dispergatoren, wie etwa »Corexit 9527«, sind in der Lage, einen Ölteppich aufzulösen. Jedoch hatten Cambridge-Wissenschaftler nach dem Bruch des Tankers TORREY CANYON 1967 festgestellt, dass die Chemikalien letzten Endes mehr Fische getötet haben als das Öl. Zu ähnlichen Ergebnissen kamen auch Meeresbiologen, die das Unglück im Golf von Mexiko beobachteten. Sie stellten fest, dass das Meeresleben über Jahre hinaus schwer geschädigt sein wird. Fische und Meerestiere hätten zwar versucht, den Ölteppich zu umschwimmen. Sie seien aber durch die Ölzerstörer bedroht worden, die durch Bakterienattacken die Öllappen auffressen sollten, gleichzeitig aber auch die Fauna vernichteten. Das einzig brauchbare Mittel gegen die schwimmende Ölpest sei Stroh oder zerkleinerte Fichtenrinde. Mit diesem für die Umwelt ungefährlichen Öl-Vernichtungsmittel aber lassen sich nur kleine Mengen wirksam bekämpfen. Denn wie will man etwa die rund 300 Millionen Liter Öl bekämpfen, die etwa bei der Katastrophe von »Ixtoc I« ins Meer strömten und viele hundert oder tausend Quadratkilometer verseuchten.

Neben der Verunreinigung des Meeres durch Öl und Ölrückstände werden die Wassermassen der Erde aber auch durch die vielfältigen Chemikalien und Gifte verunreinigt, die von der Industrie in Flüsse abgeleitet werden. Bei einem Fachtreffen von Wasserexperten im Februar 1981 zum Beispiel stellten die Wissenschaftler fest, dass der Neckar wohl nie wieder ein sauberer Fluss sein wird. D. h. Baden und Angeln werden für immer verboten bleiben. So erschreckend dieses Ergebnis auch sein mag - es ist das erste Mal, dass die Verunreinigung unserer Flüsse und Bäche realistisch beurteilt wurde. Und das bedeutet ein »Out« für die meisten Süßwasser. Die Folgen wagen selbst Experten nicht abzuschätzen.

Die Verunreinigung der Flüsse kommt nicht von ungefähr.

So ergab eine Fachtagung von Experten aus 30 Städten aller fünf Staaten am Rhein Anfang 1979, dass der Fluss stündlich 1250 Tonnen Salze zu Tal wälzt - eine Menge, mit der man 62 Güterwagen füllen könnte. Ausserdem sind im Rheinwasser rund 60.000 chemische Stoffe und Verbindungen enthalten. Jährlich kommen zwischen 150 und 200 neue Substanzen hinzu, eingeschwemmt vor allem von den Chemiewerken zwischen Basel und Krefeld. Zu dieser lebensgefährlichen Verunreinigung, die den Rhein zur grössten Kloake Europas macht, gehören beispielsweise jährlich rund 3.150 Tonnen Chrom, 1.520 Tonnen Kupfer, 12300 Tonnen Zink, 70 Tonnen Quecksilber und 350 Tonnen Arsen. Das meiste Metall enthält der Fluss zwischen Frankfurt und der holländischen Grenze.

Gewässerschutz ist keine deutsche, sondern eine internationale Angelegenheit. Denn was nützt es, wenn ein Land keine Salze, Gifte oder chemische Stoffe in den Rhein leiten würde, die anderen Anrainerstaaten aber weiterhin für Verunreinigung sorgen. Dies wird besonders deutlich am Beispiel des Rheins. Achteinhalb Millionen Menschen aus fünf Staaten sind auf Trinkwasser aus dem Rhein angewiesen, zwölf Millionen Menschen sind auf andere Weise von seinem Wasser abhängig, als Beschäftigte in der Industrie oder in der Freizeit. Jährlich geben die deutschen Länder und Kommunen mehrere Milliarden Mark aus, um mittels Kläranlagen für Säuberung zu sorgen. Von diesen Anstrengungen unbeschadet aber kippen die französischen Kaligruben »Mines de potasse d'Alsace« bei Mülhausen im Oberelsass täglich rund 20 Millionen Kilogramm Salz in den Rhein, was in etwa 65 Prozent der Salzfracht des Rheins ausmacht. Ohne diese besondere Belastung würden die giftigen Einleitungen der chemischen Industrie entlang des Rheins samt den Abflüssen der Kläranlagen leichter zu verkraften sein. Die Folgen dieser Salzverunreinigung sind: Das Salz verändert - insbesondere bei niedrigem Rheinpegel - den Geschmack des Wassers und greift durch Korrosion die Anlagen der Wasserwerke und die Wasserleitungen bis in die Haushalte hinein an. Ausserdem schädigt das Salz den Obst- und Gemüseanbau am Niederrhein und in den Niederlanden.

Aber nicht nur die Franzosen versündigen sich aus wirtschaftlichen Interessen am Rhein. Bereits 1975 warnten die Politiker mit dem Waschmittelgesetz die »Weissmacher der Nation«, dass die »Höchstmengen für Phosphate in Wasch- und Reinigungsmitteln festgeschrieben werden müssten«, falls man in der Waschpulverbranche nicht lerne, das Phosphat durch andere, umweltfreundlichere Stoffe zu ersetzen. Zwar gelten Phosphate als gesundheitlich völlig unbedenkliche Stoffe, weil sie zu den lebenswichtigen Bestandteilen der menschlichen Nahrung gehören. Aber als Pflanzennährstoffe verursachen sie in den Gewässern ein unkontrolliertes Wachstum. So drohten zum Beispiel riesige Düngermengen den Bodensee in ein Algenmeer zu verwandeln. Dann aber fehlt den Fischen der Sauerstoff zum Atmen. Die Folge: Der See verfault zu einer stinkenden Kloake. Seit der Warnung der Politiker bewiesen die Hersteller in unseren Nachbarlän-

dern Holland und Skandinavien mit freiwilligen Phosphatbegrenzungen in Waschmitteln, dass solche Umwelterfordernisse nicht immer mit staatlicher Gewalt erzwungen werden müssen. Anders hierzulande, wo die Waschmittelhersteller aus schlichtem Konkurrenzdenken diese einmalige Gelegenheit versäumten. Für den Phosphatproduzenten Hoechst AG in Frankfurt, grösster Hersteller des Rohstoffes Phosphat in der Bundesrepublik, hätte die Verbannung des Stoffes aus deutschen Waschmitteln den Verlust eines lukrativen Absatzfeldes bedeutet. Welch schmutzige Wäsche die Waschmittelproduzenten - mit über drei Milliarden Mark Umsatz pro Jahr nicht gerade die kleinsten - bei dem Versuch, sich selbst reinzuwaschen, wuschen, soll das folgende Beispiel zeigen: Die Hoechst AG hatte versucht, andere Märkte für ihre ertragreiche Phosphaterzeugung zu suchen. Ergebnislos. Dr. Joachim Kandier, Leiter der anwendungstechnischen Abteilung im Hoechst-Phosphatwerk Knapsack bei Köln: »Seit Jahren sucht die Phosphatbranche nach anderen Anwendungsmöglichkeiten in der gleichen Grössenordnung.« Ein möglicher Ersatz, das Natrium-Aluminium-Silikat mit der chemischen Bezeichnung Zeolith A, war zwischenzeitlich von der Henkel KGaA unter dem Aktenzeichen P 24 12 837 beim Deutschen Patentamt angemeldet worden. Sieben Wochen später meldete auch der US-Konzern Procter & Gamble mit Sitz in Schwalbach/ Taunus ein Patent auf den umweltfreundlichen Ersatzstoff an. Zwischen den Firmen kam es zum offenen Schlagabtausch - auf Kosten der Umwelt. Wiesen die Hersteller des neuen Rohstoffes für Waschmittel auf die Umweltfreundlichkeit hin, so konterten die Chemiker vom Frankfurter Chemieriesen mit dem Qualitätshinweis, »ihre Phosphate seien der ideale Waschrohstoff«. Ja, man scheute sogar nicht davor zurück, die Hausfrauen in einer Flugblattaktion »Müssen unsere Waschmittel schlechter werden?« bei ihrer Ehre zu packen.

Die wirtschaftliche Kontroverse vereitelte ein freiwilliges Einschwenken der Saubermacher auf umweltfreundlichere Waschmittel und rief damit den Gesetzgeber auf den Plan, der mit der sogenannten Phosphathöchstmengenverordnung in zwei Stufen von Oktober 1981 und Januar 1984 die Halbierung des Phosphatanteils in deutschen Waschmitteln anordnete. Wie gedankenlos Industrie und teilweise auch Regierungen die Verunreinigung des Wassers betreiben, zeigen auch folgende Beispiele:

Das Mittelmeer dürfte sich nach Schätzungen von Experten in spätestens dreissig Jahren in ein Sumpf- und Morastgelände verwandelt haben. Allein in Italien verfügen von 8.000 überprüften Gemeinden nur 120 über eine Kläranlage. Die andern leiten ihre Abwässer ungefiltert in das Meer. Die Folge: Italien hält den Europarekord an Typhuserkrankungen, und auch die infektiöse Leberentzündung (Hepatitis infectiosa) ist dort bereits epidemisch verbreitet. Die Zahl der krankheitserregenden Kolibakterien im Tiber übersteigt die Sicherheitsgrenze um das 160fache: Der Fluss nimmt die ungeklärten Abwässer der italienischen Hauptstadt auf.

Gleichermassen unverständlich erscheint auch die Gesetzgebung, die es der Industrie zwar verbietet, Giftstoffe ungefiltert in die Flüsse einzuleiten, ihr aber die Möglichkeit einräumt, eben diese, und zwar ebenfalls ungefiltert, im offenen Meer abzuladen. Hier ist der Gesetzgeber letztendlich inkonsequent. Denn was den Flüssen schadet, ist mit grosser Wahrscheinlichkeit auch für das Meer nicht gerade gut, auch wenn es sich hier um grössere Wassermengen handelt. Gerade in der Nordsee ist der biologische Abbau der schädlichen Stoffe mangels Tiefe gar nicht mehr möglich. Experten befürchten deshalb mit gutem Grund, dass die Nordsee, ebenso wie die Ostsee, zu verfaulen droht, dass dort allmählich jegliches Leben abstirbt. Zudem wird der weit draussen abgeladene Dreck durch die Gezeiten auch nach und nach wieder vor die Küsten der Anrainerstaaten geschwemmt.

Aktionen wie die der Umweltschutz-Vereinigung »Green Peace«, die mit aufblasbaren Inseln die Ausfahrt der »Kronos« verhindern wollten, bleiben deshalb ein Tropfen auf den heissen Stein der allorten getätigten Umweltverschmutzung. Die »Kronos« ist eines jener Schiffe, die jährlich 750 Millionen Liter Dünnsäure nach Helgoland fahren und dort ins Meer pumpen. Fischereimeister Heinz Haman aus Büsum in der Deutschen Bucht: »Die Fische, die wir fangen, kann man nur noch mit schlechtem Gewissen auf den Markt bringen. Manchmal sind 90 Prozent aller Fische, die uns ins Netz gehen, krank.« Kein Wunder also, dass sich die Fischer der Nord- und Ostsee auf die Seite der Umweltschützer geschlagen haben und versuchen wollen, diesen »Wahnsinn« zu stoppen.

So verstreut die Hansestadt Hamburg regelmässig ihren Klärschlamm per Schiff in der Deutschen Bucht. Pro Jahr rund drei Millionen Tonnen. Die Kronos-Titanwerke in Nordenham überlassen ebenso dem Meer, was bei der Produktion von Weissmachern, etwa für Zahncreme, übrigbleibt: Pro Jahr fast eine Million Tonnen Titan-Dioxyd. Das ist sogenannte Dünnsäure, die aus Schwefelsäure, Salzen und chlorierten Kohlenwasserstoffen besteht.

Dazu kommen per Sondergenehmigung Jahr für Jahr Tonnen und Abertonnen giftiger Schwermetalle wie Chrom, Kupfer, Blei, Zink, Quecksilber und Cadmium. Dieser Wohlstandsmüll vermengt sich dann mit dem Meerwasser zu einer giftigen Brühe. Die Nordsee wird zur »Mordsee« - für Flora, Fauna und letztendlich auch für die Menschen, die sich aus ihr ernähren. Denn innerhalb der Nahrungskette, an deren Ende der Mensch steht, potenzieren sich die Schadstoffe ungeheuer. Nicht von ungefähr werden deshalb Fische in Konserven vom Gesetzgeber mit Argwohn beobachtet und mussten teilweise bereits aus dem Verkehr gezogen werden, da die Konzentration von Schadstoffen, wie etwa Blei, in manchen Produkten die zulässige Marke weit überstiegen.

Auch die praktizierte Vernichtung von ausgedienten Giftgasbeständen, Atommüll und ähnlichem durch das Versenken im Meer ist ein Verbrechen an der Umwelt, am



Menschen. So liegen zum Beispiel 220 Kilometer vor New York 50.000 Nervengiftgranaten auf dem Meeresboden. Im Sommer 1970 sollten vor Floridas Küsten 1.320 Zentner Nervengasgeschosse in den Atlantik gekippt werden. Experten haben nachgewiesen, dass der in Betonblöcke gegossene und ins Meer versenkte Atommüll der Vereinigten Staaten bereits in einer Tiefe von nur wenigen hundert Metern freigesetzt wurde, da die Betonblöcke dem Wasserdruck nicht standhalten konnten und platzten. Welche Mutationen durch diesen Schadstoff möglich wurden und werden, ist heute noch nicht abzusehen. Fest steht allerdings, dass auch dieser Eingriff des Menschen in die Natur nicht ungeahndet bleiben wird.

### Chemie in der Nahrung

Rund 60 Kilogramm Fleisch isst der Bundesbürger pro Jahr. Dass er damit auch eine unbekannte Menge Gifte, Hormone und andere medizinische Präparate zu sich nimmt, weiss der Durchschnittsverbraucher erst seit dem Östrogen-Skandal im Herbst des Jahres 1980. Was zunächst als Randerscheinung abgetan wurde, hat sich inzwischen zu einem handfesten Skandal ausgeweitet, der jedem Verbraucher in der westlichen Hemisphäre Angst und Schrecken einjagen kann. Günter Pschorn, Präsident der Bayerischen Tierärztekammer, stellte fest: »Rund 70 Prozent der insgesamt hergestellten Tiermedikamente werden unkontrolliert verabreicht.« Und mehr als die Hälfte der Weltjahresproduktion von Antibiotika wird schon jetzt an Nutzvieh und Geflügel verfüttert.

Der Landwirt von heute hat sich vielerorten vom Tierhalter alter Schule zum Tierzüchter moderner Prägung entwickelt, sozusagen unter »freiwilligem Zwang«. Aus Rentabilitätsgründen pfercht er Tausende von Säuen in seine Mastfabriken, stopft Kälber in zweistöckige Super-Ställe und hält seine Hühner in sogenannten Legebatterien. Bei dieser Massentierhaltung aber ist die Seuchengefahr besonders gross. Sorgfältige Pflege und peinliche Hygiene wären notwendig und würden sich als nicht unerheblicher Kostenfaktor bei der Kosten-Nutzen-Rechnung niederschlagen, wenn es nicht die moderne Medizin gäbe. Mit ihrer Hilfe kann der Bauer aber Kosten senken. Und so mengt er dem Kraftfutter Chemiepräparate bei, die jede Infektion bereits im Keim ersticken.

Diese chemischen Präparate sind Antibiotika wie das Penicillin, das auch beim Menschen verwendet wird. Und eben dies macht die Apotheke im Kuhstall so ungemein gefährlich. Denn zum einen dürfen derartige Medikamente nicht über einen längeren Zeitraum hinweg eingenommen werden, wenn sie nicht an Wirkung nachlassen sollen. Und zum anderen gewöhnen sich die Viren und Bakterien bereits im Schweine- oder Kuhmagen an die Antibiotika und werden mit der Zeit resistent. Und dann kann es passieren, dass man mit seinem Schnitzel Krankheitserreger verzehrt, die gegen Antibiotika immun sind. Die Folgen lassen sich leicht ausrechnen.

Wissenschaftler befürchten deshalb nicht ohne guten Grund, dass die Menschheit langsam zu jenen Zuständen zurückkehrt, in denen sie Erregern infektiöser Krankheiten hilflos ausgesetzt ist. So gibt es zum Beispiel schon Arten von Typhus-Salmonellen und Bakterien, die beim Menschen eine Lungenentzündung hervorrufen und denen mit den herkömmlichen Antibiotika nicht mehr beizukommen ist.

Doch in den Stall-Apotheken dieser Landwirte befinden sich nicht nur Antibiotika. Fahnder des Bundeskriminalamtes (BKA) in Wiesbaden haben den grauen Arzneimittelmarkt für die Landwirtschaft untersucht und kamen dabei zu folgendem beängstigendem Resultat:

Viele Landwirte setzen auch Beruhigungsdrogen ein, wie sie in psychiatrischen Kliniken verwendet werden. Sie behandeln damit ihr Vieh, damit es friedlich stehen bleibt und - möglichst bewegungslos - schneller Fleisch ansetzt. Sie verfüttern Hormone, die das Fleisch schneller wachsen lassen, aber auch Krebs erzeugen können.

Sie benutzen »Stimmungsaufheller«, die insbesondere Schweinen eingegeben werden, damit das stressgeplagte Herz der überzüchteten Tiere auch bei grosser Hitze - in der Massentierhaltung unvermeidlich - in Takt bleibt.

Sie verwenden Schilddrüsenhemmer, die eine überdurchschnittliche Gewichtszunahme provozieren, das Fleisch aber wässrig machen.

Nachdem die BKA-Fachleute ihre Untersuchung abgeschlossen hatten, warnten sie das Bonner Gesundheitsministerium, das daraufhin sofort eine Expertenrunde einberief. Wie ein Sprecher dieser Runde erklärte, »muss davon ausgegangen werden, dass Tieren in einem absolut unvernünftigen Mass Arzneimittel zugeführt werden und dass dementsprechend Rückstände in einem weit stärkeren Masse vorhanden sind, als bisher angenommen wurde«.

Wobei auch das, was bisher angenommen wurde, nicht ohne war: Bereits 1976 hatten Wissenschaftler der Deutschen Forschungsgemeinschaft (DFG) im Tierfleisch Arzneimittel und Futterzusatzstoffe wie Antibiotika, Sexualhormone und Psychopharmaka sowie auch Pestizide und sonstige Umweltchemikalien festgestellt, wie sie beispielsweise als Pflanzenschutzmittel verwendet werden.

Vielfach haben die Massen-Tierställe mehr Ähnlichkeit mit psychiatrischen Kliniken als mit Tierställen - zumindest was den Einsatz von Medikamenten betrifft. Während sich der Bauer früher um Gras, Heu und andere natürliche Futtermittel kümmerte, benutzt er heute Psychopharmaka, Antibiotika, Sexualhormone und sogenannte Beta-Blocker. Das sind Medikamente, die den Schweinen vor dem Transport ins Schlachthaus gespritzt werden, damit sie unterwegs nicht an Herzinfarkt sterben - was einen erheblichen Geldverlust bedeuten würde. Kein Wunder, dass

manche Landwirte die Tiere für den eigenen Bedarf ganz anders, nämlich natürlich, züchten. Denn, so der niederbayerische Bauer Xaver S. (er möchte seinen Namen aus verständlichen Gründen nicht genannt wissen), »man weiss ja nicht, ob das ganze Zeug für die Mast so gesund ist«.

#### **Nachteile der »schönen« Nahrung**

Alles, was auf den Tisch kommt, soll immer besser aussehen, absolut makellos und möglichst haltbar sein. So wollte es der Verbraucher. Und das war auch möglich. Allerdings nur mit Hilfe der Chemie.

Das Institut für Ernährungslehre an der Universität Hohenheim schätzt, dass rund 2.500 Substanzen verwendet werden, um die tägliche Nahrung zu »verschönern«, zu färben. Da gibt es Bleich-, Reifungs-, Trieb- und Quellmittel, Geschmacksstoffe, Geschmacksverstärker und Süsstoffe. Und vor allem Konservierungsstoffe, damit die Lebensmittel länger halten.

Dabei wären viele der chemischen Konservierungsmittel gar nicht nötig. So kann man zum Beispiel Schnittbrot auch durch Hitze haltbarer machen. In der Praxis setzt man Propionsäure bei. Ein anderes Beispiel ist das Nitrit-Pökelsalz, das Schinken, Kasseler Rippchen, Wurst- und Käsewaren beigemischt wird, damit sie haltbarer sind. Angeblich soll dadurch auch der Geschmack verbessert werden, und die rötliche Färbung lässt Wurst und Schinken so richtig appetitlich aussehen. Nichts gegen die Fähigkeit von Nitrit-Pökelsalz für die Konservierung. Aber viel gegen die dadurch heraufbeschworene Gefahr. Denn das Pökelsalz verwandelt sich im Körper in sogenannte Nitrosamine. Und die sind, so die Deutsche Forschungsgesellschaft, »mit die potentesten der derzeit bekannten chemischen Karzinogene«. Auf gut deutsch heisst das: Sie gehören zu den stärksten krebserzeugenden Stoffen.

»Es ist gut«, so die Ernährungsberaterin bei der Münchner Verbraucherzentrale, »dass Konservierungsstoffe auf den Speisekarten (Benzoe-, Ameisen-, Propion-Säure etc.) vermerkt und auf den Waren angegeben werden müssen. Aber wenn man doch weiss, wie viele Schadstoffe unkontrolliert durch die Lebensmittel in den menschlichen Körper gelangen, warum verzichtet man dann nicht auf die meisten?« Die Antwort erübrigt sich, wenn man bedenkt, dass die Industrie mit gerade diesen Stoffen 1980 rund eine Milliarde Dollar umgesetzt hat.

Ebenfalls wichtig: Nicht nur die Lebensmittel selbst sind chemisch »aufgeheizt« - auch die Verpackung hat ihre Tücken. Insbesondere dann, wenn sie aus Kunststoff ist. Nach Schätzungen verbraucht der Bundesbürger pro Tag etwa ein Kilogramm Lebensmittel, das zuvor in Kunststoff eingepackt war. Kunststoffbestandteile können jedoch in Lebensmittel gelangen. PVC aber, der Rohstoff für Polyester, aus dem die Joghurtbecher und Quarkdosen,

auch ein Teil der Klarsichtfolien hergestellt werden, wirkt in Gasform beim Einatmen krebserregend und unter Umständen auch giftig auf die Lebensmittel.

Die Verbraucher sind an dieser chemischen »Bombe«, die sie Tag für Tag zu sich nehmen, weitgehend selbst schuld. Denn lange Zeit wurde immer nur Handelsklasse A verlangt. Mit dieser Einstufung wird jedoch nicht das vitaminreichste, das aromatischste Obst ausgezeichnet, sondern das grösste und schönste. Optische Qualität ging vor echte Qualität. Und die hat eben nichts mit dem Aussehen zu tun, sondern liegt im Nährwert, im Nährstoffgehalt, und darin, dass die angebotene Ware möglichst frei von giftigen, chemischen Rückständen ist. Der Deutsche Verbraucherbund erklärt hierzu: »Durch übersteigerte und falsche Qualitätsanforderungen hat der Verbraucher lange zur Steigerung des Pestizid-Einsatzes beigetragen.«

#### **Das neu entdeckte Gesundheitsbewusstsein**

Nach dem Zweiten Weltkrieg mit all seinen Folgen waren die Bürger zunächst froh, wieder ausreichend Nahrung zu haben. Man arbeitete für Wohlstand, der mit viel Fleiss und Anstrengung auch erreicht wurde. Dann kam eine Zeit des Überflusses. Man hatte alles, was man brauchte, und noch mehr. Kein Wunder, dass man jetzt nicht mehr nur mit dem Magen, sondern auch mit den Augen »essen« wollte. Die Lebensmittel sollten nicht mehr nur nahrhaft, sondern auch appetitlich anzusehen sein. Schnell wechselte der Verbraucher Schönheit mit Nährwert. Dass in den letzten Jahren ein Gegentrend eingesetzt hat, dass heute wieder mehr die Lebensmittel mit den kleinen optischen Fehlern gefragt sind, hat viele Gründe. Ein wichtiger dürfte in der enormen Preissteigerung liegen, die gerade der Durchschnittsbürger in seinem Geldbeutel spürt. Zum anderen aber haben die unzähligen Berichte in den Medien dafür gesorgt, dass fast täglich Alarmlagen auf den bislang uninformierten Bürger hereinprasseln. Da wirkt fast alles, was Spass macht, krebserregend: Zigaretten und Bier, Experten entdeckten sogar, dass Babyschnuller Nitrosamine, also krebserzeugende Stoffe, enthalten. Eine Untersuchung, die im Auftrag des Bundesministeriums für Jugend, Familie und Gesundheit durchgeführt wurde, ergab, dass das Durchschnittsbaby den fünfmillionsten Teil eines Grammes von Nitrosamin täglich aus dem Sauger des Milchfläschchens zu sich nimmt. Etwas weniger gibt der Beruhigungsschnuller ab. Inwieweit die aufgenommene Menge gefährliche Wirkung entfalten kann, vermag niemand zu sagen. Die Veröffentlichung über die Gefahr aus dem Babyschnuller aber erfolgte unter grossen Überschriften, was symptomatisch für viele Berichte ist. Aufgeschreckt von all diesen Berichten über die Gesundheitsgefährdung, haben die Bundesbürger ein neues Gesundheits- und Umweltbewusstsein entdeckt. Eine Folge davon ist der Wunsch nach gesunder, sprich alternativer Ernährung. Wenn unsere gesamte Umwelt schon so gefährlich für unsere Gesundheit ist, will man sich wenigstens gesund ernähren.



# Gedanken zur körperlichen und seelischen Gesundheit



„Wenn man versteht und fühlt, dass man schon in diesem Leben an das Grenzenlose angeschlossen ist, ändern sich Wünsche und Einstellungen. Letzten Endes gilt man nur wegen des Wesentlichen, und wenn man das nicht hat, ist das Leben vertan.“ (C. G. Jung)

Naturgemässes Denken sieht den Lebenslauf des Menschen als ein Ganzes. Störungen, vom Unwohlsein bis zu schweren Krankheiten, sind nur im Zusammenhang mit dem Ganzen zu verstehen. Ursachen sind nicht nur Bakterien und Gifte, sondern die Bedingungen, durch die der Mensch in eine Abwehrreaktion auf die „Ursachen“ - Krankheit genannt - gerät. Gesund oder krank ist immer nur der ganze Mensch mit Leib, Seele und Geist. Heilung betrifft stets das Körperliche wie das Seelisch-Geistige.

Heilwerden ist nicht immer möglich. Man lernt dann mit der Krankheit zu leben und fragt nach ihrem Sinn. Auch Krankheit gehört zum Dasein des Menschen.

## Die naturwissenschaftliche Krankheitsauffassung

Unsere moderne Medizin ist naturwissenschaftlich orientiert und - mit Recht - auf hochentwickelte laborteknische Methoden der Krankheitsfindung (Diagnostik) und

erstaunliche Behandlungstechniken stolz. Sie kann eine überwältigende Fülle von grossartigen Entdeckungen und Leistungen aufführen. Das hat im europäischen Raum nicht nur seinen Niederschlag in einer Verlängerung des Durchschnittsalters der Menschen gefunden, sondern hat auch zu einer Verbesserung der allgemeinen Lebens-, Ernährungs- und Arbeitsbedingungen geführt. Hierbei ist auch an die Verminderung der Säuglings- und Kleinkindersterblichkeit und an die Eindämmung der Infektionskrankheiten, besonders auch der grossen gefährlichen Seuchen, zu denken. Unbedingt zu erwähnen sind aber auch die Entwicklungen operativer Verfahren in der Chirurgie, Orthopädie und Frauenheilkunde. Sie führten zu Verbesserungen der Bestrahlungsgeräte und der Narkoseverfahren und zu neuen Methoden der Herzdiagnostik und Herzchirurgie. Die operativen Heilungen von angeborenen Herzfehlern und lebensgefährlichen Verengungen der Herzkranzgefässe (Bypass-Operationen) und anderer grosser Blutgefässe sind bewundernswert. Man könnte die Aufzählung der modernen Errungenschaften noch wesentlich erweitern. Die ärztliche Wissenschaft hat eine erstaunliche Höhe erklommen.

Trotz all dieser grossartigen Erfolge hören wir aber mehr und mehr Klagen über die unmenschliche Medizin, das

inhumane Krankenhaus, die Missachtung der Menschenwürde und der seelischen Bedürfnisse der Patienten.

#### **Fortschrittlich, doch unzureichend**

Es entwickelt sich heute, vielleicht mitbedingt durch die Überflutung mit medizinischen Informationen durch alle Massenmedien, der mündige Patient genauso, wie wir ja schon längere Zeit vom mündigen Staatsbürger sprechen. Ob und wie weit das seine Berechtigung hat, muss zunächst noch unbeantwortet bleiben.

So fortschrittlich die rein naturwissenschaftliche Medizin auch ist, sie bleibt dennoch für den Patienten unzulänglich, solange sie den Menschen als eine Zusammenballung von kompliziert gebauten Eiweissmolekülen (Bertrand Russell) und als eine Ansammlung von Organen und Teilfunktionen ansieht, die bei Betriebsstörungen wieder neu „eingestellt“ werden müssen - wie die Zündung beim Auto.

Die naturwissenschaftliche Medizin bleibt auch dann noch unzulänglich, wenn sie in die reine Organmedizin einmündet und ohne unseren Willen (unwillkürlich) über das vegetative Nervensystem ablaufende Ordnungsbeziehungen, die zur Erhaltung der Gesundheit notwendig sind, einbezieht. Und sie bleibt selbst dann unzulänglich, wenn sie die zahlreichen, uns heute bekannten „biologischen Faktoren“ berücksichtigt, die bestimmte biochemische Reaktionen auslösen, um das Stoffwechselgleichgewicht aufrechtzuerhalten.

Wenn also die naturwissenschaftlich-materielle Denkform nicht ausreicht, dann kann sich die daraus erwachsene Medizin in ihrem praktischen Handeln am Menschen auch nur als unzureichend erweisen. Woran liegt das?

#### **Die Seele erfassen**

Der Mensch besteht eben nicht nur aus einem Körper, sondern er stellt eine Körper-Seele-Geist-Einheit dar. Wir müssen daher über den körperlichen Bereich hinaus auch im seelisch-geistigen Bereich nach Ordnungs- und Regelungsfaktoren, gesund- und krankmachenden Einflüssen suchen.

Der naturwissenschaftlichen Medizin entspricht eine materialistische Krankheitsauffassung. Hierbei sieht der Arzt seine Aufgabe darin, dem kranken Menschen materielle Hilfe zu leisten, indem er dessen Organe und ihre Funktionen wieder „in Ordnung“ bringt, sie nötfalls sogar entfernt oder ersetzt. Diese Auffassung ist so lange richtig und ausreichend, als es sich um Unfälle oder akute Erkrankungen handelt - wie zum Beispiel bei einer Blinddarmentzündung oder einer Gallenkolik.

Haben wir es aber mit einem Menschen zu tun, der in seinem seelischen Fühlen und Erleben dauernden Spannungen ausgesetzt ist, für die er keinen entsprechenden Ausgleich und damit keine angemessene Entspannung

findet, wird ein Arzt mit rein naturwissenschaftlicher, materialistischer Krankheitsauffassung zu den verschiedensten Beruhigungsmitteln greifen, die letztlich wirkungslos bleiben und auch wirkungslos bleiben müssen, weil sie die zugrunde liegende Krankheitsproblematik nicht zu beeinflussen vermögen.

Durch die seelischen Dauerbelastungen treten unwillkürliche (vegetative) Fehlsteuerungen auf, die mit materiellen Mitteln, zum Beispiel Medikamenten, nicht zu beheben sind. Sie lassen sich mit grosser Wahrscheinlichkeit nur mit seelischen Beeinflussungen, wie sie die Psychotherapie (Seelenheilkunde) ausübt, auflösen. Das kann aber wiederum nur aus einer ganz anderen Krankheitsauffassung heraus geschehen.

Bevor wir aber diese „andere Krankheitsauffassung“ näher erörtern, werfen wir zunächst noch einen Blick auf unser gesamtes heutiges Gesundheits- und Krankenversorgungssystem. Was nämlich für die Einzelperson, den Patienten, gilt, trifft für unser gesamtes System zu.

#### **Organisation besiegt die Krankheit nicht**

Bei der ständig zunehmenden Überorganisation unseres Gesundheitswesens ist es nicht verwunderlich, dass die rein menschliche und das heisst seelische Zuwendung zum einzelnen Kranken durch Arzt und Pflegepersonal zu kurz kommt. Das trifft besonders für Krankenhäuser zu, die häufig mit zu wenig und zu schnell wechselnden Ärzten und Schwestern besetzt sind.

Dabei entsteht in unserer Bevölkerung ein echtes und dringendes Bedürfnis nicht nur nach einer technisch-perfekten, sondern auch nach menschlicher ärztlicher Betreuung. Der Kranke braucht ein Wort von Mensch zu Mensch.

Gerade hieran zeigt sich eindeutig, dass der Mensch unserer Tage nicht nur Krankheiten hat, sondern vielmehr krank ist; krank als ganze Person, krank an Leib und Seele.

Es ist kaum möglich, leidende oder kranke Menschen einzuteilen in seelisch Kranke ohne körperliche Mitbeteiligung und seelisch Gesunde mit körperlichen Schäden.

Was nützt es, dass wir mehr als zehn Prozent unseres Sozialproduktes zur Gesundheitssicherung ausgeben, wenn der Patient dabei seelisch verkümmert? Es ist gar nicht selten, dass ein Kranker in einer ausgezeichneten, hochtechnisierten Klinik vereinsamt, auf sich selbst zurückgeworfen ist und resigniert. (Uexküll).

Selbstverständlich ist nicht nur die Personalsituation in den Krankenhäusern und Kliniken an dieser nicht menschengerechten Medizin allein schuld. Es sind auch die starren Strukturen im Gesundheitswesen und die jahrelang hochgezuchteten Erwartungen, dass der „Sieg über die Krankheiten“ durch den massiven Einsatz von Geld und medizinischer Technologie machbar sei.



### Mehr persönliche Zuwendung

Es erweist sich immer mehr als eine Illusion, dass Technologie und Chemie Heilmittel gegen alle Krankheiten zu schaffen vermögen. Thorwald erinnert mit Recht an einen berühmten Forscher vom California Institute of Technology, der 1970 noch proklamierte: „Wir kennen keine Grenzen unserer Lebensdauer. Wie alt wollen Sie werden?“

Es liegt auch an unseren, durch ununterbrochene Werbung hochgezuchteten Konsumgewohnheiten und an einer Wirtschaft, die nur auf materielle und egoistische Zuwachsraten zielt.

Sieht man einmal von den organisatorischen und finanziellen Fragen, die ohnehin kaum noch lösbar sind, ab, so bleibt immer noch das grosse und mit keiner noch so raffinierten Technik zu erfüllende und zu befriedigende Bedürfnis des kranken Menschen nach menschlicherer medizinischer besser ärztlicher - Zuwendung und Betreuung. Bürokratische Massnahmen oder gar staatliche Eingriffe sind nicht in der Lage, menschenwürdigere Formen der Heilkunde zu entwickeln und zu praktizieren.

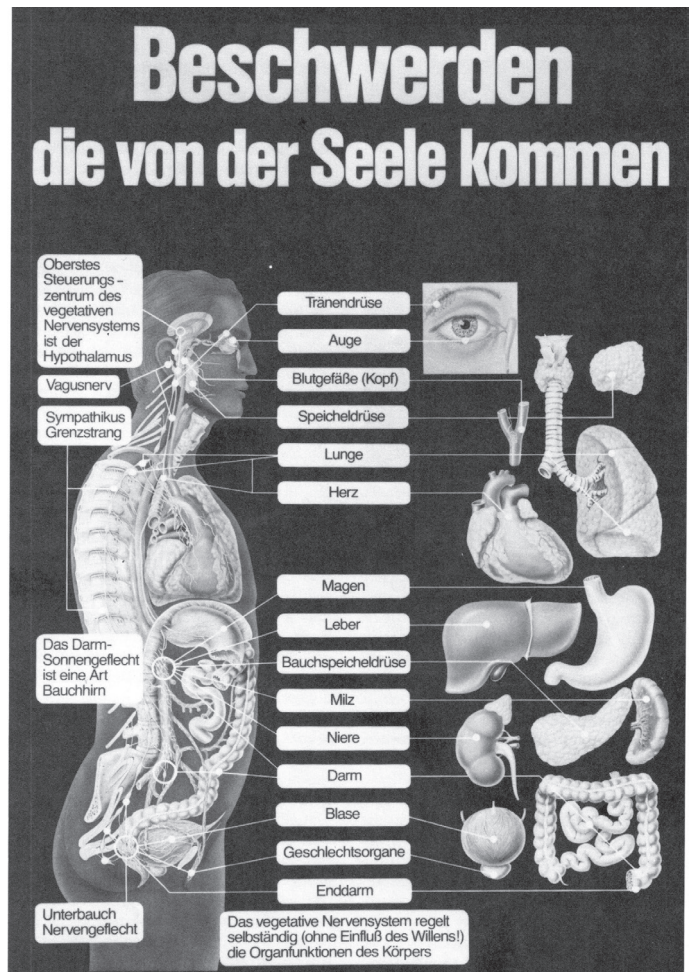
Wenn aber der Arzt diesem Bedürfnis nicht entspricht oder nicht entsprechen will, weil er sich nur als naturwissenschaftlich trainierter Organtherapeut versteht, so muss man sich nicht wundern, dass sich Selbsthilfeorganisationen entwickeln, die den Versuch unternehmen, eine „alternative Medizin“ zu suchen, was natürlich die Gefahr in sich birgt, schnell in eine unverantwortliche „Laienmedizin“ zu münden.

Inzwischen gibt es jedoch auch Ärzte und Ärztgruppen, die nach neuen, ganzheitlichen Formen der Medizin suchen und dabei Modelle entwickeln, die eine allseitige und damit wesentlich menschengerechtere Krankenversorgung gewährleisten sollen.

In diesem Zusammenhang ist besonders Prof. Thore v. Uexküll zu nennen, der solche Modelle in seinem Buch „Integrierte Psychosomatische Medizin“ darstellt. Das leitet schon über von der zwar technisch ausserordentlich fortschrittlichen und in vielen schwierigen Krankheitszuständen auch lebensrettenden naturwissenschaftlichen Medizin - auf die wir weder verzichten können noch wollen - zu einer den gesamten Menschen in den Vordergrund stellenden, Körper, Seele und Geist berücksichtigenden Medizin, die wir als Ganzheitsmedizin oder auch psychosomatische Medizin bezeichnen können.

### Die psychosomatische oder ganzheitliche Medizin

Die psychosomatische Medizin entspricht einer Krankheitsauffassung, bei der seelische Erregungen etwas zu bedeuten haben. Nach ihrer Meinung kann sich eine Vielzahl von Erlebnissen kränkender und verletzender Art und belastender Gefühle (zum Beispiel Trauer und Leid) im Körperlichen ausbreiten und dabei spezielle Krankheitsbilder hervorrufen. Was uns kränkt, macht uns krank. Die



psychosomatische Krankheitsauffassung kennt eine so grosse Zahl seelisch-leiblicher Beeinflussungen, wie es Erlebnisse und Gefühle gibt.

An dem einen Ende dieser ganzen Reihe von Erlebnissen und Gefühlen stehen die selteneren oder extremen Fälle der vorwiegend erblich bedingten Krankheiten, bei denen ein Erlebnis keine grosse Rolle spielt oder bedeutungslos ist. Am anderen Ende stehen die ganz überwiegend erlebnisbedingten Krankheiten, zum Beispiel die Psychoneurosen. Bei diesen tritt die erbliche Komponente zurück.

### Keine Krankheiten - nur kranke Menschen

Früher glaubte man, dass seelische oder seelisch bedingte Leiden seltene Ausnahmen seien. Heute kann man damit rechnen, dass fast 90 Prozent aller Leiden und Krankheiten seelisch bedingt oder zumindest „seelisch überlagert“ sind. Zur Zeit gibt es viele ungelöste Lebensprobleme im beruflichen Bereich, in der häuslichen und schulischen Erziehung, im Bereich der Familie, in Ehe, Liebe, Sexualität und bei der Entwicklung des Selbstbewusstseins. Sie alle erzeugen eine gesteigerte Erregbarkeit, Angst, Unsicherheit und Minderwertigkeitsgefühle. Im körperlichen Bereich drückt sich das aus in Kreislaufstörungen, Herzbeschwerden, Unruhe, Schlaflosigkeit, Migräne, Kopfschmerzen, Krampfstörungen oder Magen- und Darmleiden.

Erlebnisse und Erfahrungen aus der Aussen- wie auch aus der triebbestimmten Innenwelt, die nicht verarbeitet werden, wie es einem gesunden Seelenleben entspricht, besitzen eine krankmachende Wirkung. Wirklich verarbeitete Erlebnisse und Erfahrungen lösen dagegen einen Reifungsprozess aus, führen damit zu einem seelischen Gleichgewicht und haben so eine heilende Wirkung.

Medikamente oder physikalische Massnahmen können bei erlebnisbedingten Krankheiten keine oder nur geringe Heilwirkungen haben. Denn sie rufen lediglich eine biochemische - also materielle - Veränderung im Organismus hervor. Diese hemmt zwar die seelische Erregung oder vermindert den seelischen Druck (Depression), führt aber nicht zu einer Lösung.

Man braucht nur daran zu denken, mit welcher Konstanz beruhigte, verdrängte, anscheinend in Vergessenheit geratene ungelöste Fragen immer wieder auftauchen. Hier ist mit materiellen Mitteln nicht zu helfen, sondern nur mit seelisch beeinflussenden Heilverfahren.

#### **Bedeutung der Erlebnisvorgänge**

Bei der völligen Durchdringung der nur in Gedanken zu trennenden Teilbereiche Körper, Seele und Geist ist selbstverständlich eine mehr oder weniger starke gegenseitige Beeinflussung der Teilbereiche unabdingbar.

Sobald wir uns „Eindrücken“ oder „Einflüssen“ aus der Aussen- oder Innenwelt hingeben, verknüpft sich unser Denken mit erregenden Gefühlen. Dadurch verstärkt und erweitert sich der Einfluss unseres Gedankenganges auf unsere körperlichen Organfunktionen.

Erregungen beeinflussen also unsere Gedanken, die uns in eine entsprechende Stimmung versetzen, und diese Stimmung drückt sich dann unmittelbar auch im körperlichen Geschehen aus.

Übersteigen die Eindrücke und Erregungen die Anpassungsfähigkeit und damit die Grenzen der körperlichen Funktionen, treten krankhafte Reaktionen im Bereich des Körperlichen und Seelischen auf. Umgekehrt werden auch immer Seele und Geist beeinflusst, wenn uns irgend ein Reiz oder ein Schaden im körperlichen Bereich trifft. Jeder Schreck als psychische Erregung kann einen Kreislaufkollaps zur Folge haben, und jede Verletzung führt zu seelischen Erregungszuständen.

Jeder von uns erlebt eine Vielzahl von seelischen Erregungen wie Liebe und Leid, Hoffnung und Verzagen, Bitterkeit und Glück, Bosheit und Gutmütigkeit und viele andere. Sie haben nicht alle einen Krankheitswert, sondern je nach Art und Stärke auch gesundheitsfördernde Wirkungen.

Alle Erregungen unseres seelisch-geistigen Bereichs, ob sie uns nun kränkend oder gesundend beeinflussen, müs-

sen erlebt und durchlebt werden, um daran zur Persönlichkeit zu reifen und zur Selbstfindung zu gelangen. Das ist ihre positive Seite.

Dieser Reifungsprozess ist durchaus nicht einfach und kommt auch im Verlauf des Lebens nie völlig zum Abschluss. Viele Faktoren aus der Aussen- wie auch aus der Innenwelt machen diesen notwendigen Prozess gerade für den modernen Menschen so schwierig, zumal die krankmachenden und verletzenden Erregungen häufig überwiegen. Deshalb müssen diese noch etwas eingehender dargestellt werden. Ein Beispiel von vielen ist die Angst, die heute zahllose Menschen beherrscht.

#### **Angst beherrscht unser Leben**

Die Menschen haben wie zu früheren Zeiten auch heute noch Angst vor dem Kranksein, Angst vor dem Krieg, ja Angst vor dem Leben überhaupt. Hinzu kommt heute noch die Angst vor der bis vor einiger Zeit stürmisch begrüsst und als Fortschritt gefeierten Technik, die aber heute übermächtig geworden ist und das Leben der Menschen auf dieser Erde auslöschen kann. Dazu wird jeder von Bürokratie und Datenerfassung durchleuchtet, so dass jede Individualität und jedes Eigenleben zu ersticken drohen. Auch die Möglichkeit der Beeinflussung von Erbfaktoren (Gen-Manipulation) wird als Bedrohung empfunden.

Suchen nicht auch immer mehr Menschen wegen ihrer mechanisierten, langweiligen, unschöpferisch gewordenen und als Last empfundenen Arbeit nach übernatürlichen Beziehungen, nach Magie, „Bewusstseinsweiterung“ durch Drogen, nach Ekstase, nach Sensationen jeder Art? Vertrauen sie sich nicht mehr und mehr dem Glück, dem Zufall oder irgendwelchen Idolen an und betrachten sich selbst nur als Fans?

#### **Wir handeln nicht vernunftgemäss**

Alles das ist mit der Vernunft nicht zu erklären, es sind alles Ausdrucksformen des oft nicht entwickelten, nicht befriedigten oder unterdrückten, gekränkten oder sogar kranken seelischen Bereiches.

Deshalb haben es die Ärzte heute überwiegend mit Menschen zu tun, die in ihrem seelischen Erleben dauernden Spannungen ausgesetzt sind, für die sie keine Entlastung oder keine natürliche Entspannung finden.

Es wird immer wieder behauptet, dass der moderne Mensch in erster Linie ein Vernunftwesen sei, ein Mensch, der Gründe und Hintergründe im persönlichen, wirtschaftlichen, gesellschaftlichen und politischen Leben durchschaue. Er wäre ja sonst nicht als mündiger Bürger zu bezeichnen.

Glaubt dieser Mensch wirklich nicht mehr an Wunder und ausserirdische Kräfte? Existieren für ihn Begriffe wie Glaube, Liebe, Hoffnung, Gott nicht mehr?



Es ist sicher eine Fehleinschätzung zu meinen, dass wir es bei der Mehrzahl der Menschen unserer Zeit mit „mündigen“ Bürgern zu tun haben. Um als „mündig“ zu gelten, muss man seelisch und geistig gesund sein.

Der seelisch kranke Mensch ist nicht in der Lage, sich den Herausforderungen des modernen Lebens zu stellen. Er ist nicht einmal fähig, sich der Freiheit, die er tatsächlich besitzt, zu erfreuen und den - noch immer bestehenden - Wohlstand in unserem Lande zu verkräften. Das bildet alles eine Verlockung für ihn, der er nicht widerstehen kann, und eine Prüfung, der er nicht standhält.

Der seelisch kranke Mensch ist unentschlossen, labil, antriebslos, ohne Leistungsbereitschaft. Er fühlt sich wurzellos, unverstanden, orientierungslos und ungeborgen. Er kann nicht leben und nicht sterben und wird damit besonders leicht ein Opfer des Alkoholismus, der Drogensucht und der Kriminalität. Am Ende steht nicht selten der Selbstmord. Das ist wahrlich nicht das Bild eines „mündigen“ Bürgers.

#### **Seelisch Kranke fliehen vor sich selbst**

Bei der grossen Verbreitung der seelischen Nöte und Erkrankungen in unserer Zeit ist jedes Nichtsehenwollen, vor allem auch jede satte Behäbigkeit fehl am Platze. Dringend notwendig dagegen ist, dass uns die Augen geöffnet werden für die Ursachen der ganzen Fehlentwicklung. Schliesslich benötigen wir auch eine Antwort auf die Frage, ob unsere heutige Basis, auf der wir unser Leben aufgebaut haben, uns überhaupt noch trägt.

Für die meisten von uns sind Angst, Verwirrung, Lebens- und Existenzkrisen, Ratlosigkeit und Vereinsamung ständige Begleiter geworden. Wir müssen alle mit ihnen leben.

Jeder muss trotzdem den „Weg zu sich selbst“ finden. Jeder muss „werden“, um zu „sein“, wenn auch unter vielen widrigen Umständen.

#### **Kampf ums Dasein verdrängt das Wesentliche**

Für viele, vielleicht sogar für die Mehrzahl der Menschen steht aber nicht das Werden und Sein im Vordergrund, sondern das Kämpfen, um zu „haben“, das Ringen um Besitz und Wohlstand. Dieser Kampf stellt sich täglich neu und spielt sich mit und in der äusseren Welt ab. In dieser ständigen Konfrontation hat sich ein Netz von Konventionen herausgebildet, das uns davor schützt, immer wieder in akuter Lebensgefahr zu stehen oder in einem zermürbenden Daseinskampf aufgegeben zu werden. Das Streben nach äusserem Erfolg, Besitz und Macht schafft dennoch keine Verlässlichkeit, keine Sicherheit und keine Ruhe, weil das Er kämpfte und Eroberte immer wieder verteidigt werden muss. Gewiss, der Kampf ums materielle Dasein ist unbedingt erforderlich und unumgänglich, aber er kann und darf nicht alleiniger Lebenszweck sein. Denn was geschieht, wenn eines Tages die körperliche und geistige Kraft dazu fehlt, wenn man im Kampf ums Dasein versäumt hat, rechtzeitig den Weg zur Selbstfindung und zum Selbstsein zu gehen, wenn man immer wieder die Lebensfragen Woher? Wohin? Wozu? verdrängt? Wenn man immer wieder an den jeden Menschen zutiefst angehenden Fragen vorbeilebt, also im wahrsten Sinne des Wortes an sich selbst vorbeigeht und dabei seelisch erkrankt? Wäre nicht weniger Wohlstand ein Segen?

#### **Was ist zu tun?**

Um diese Frage beantworten zu können, müssen wir uns zunächst ein wenig darin vertiefen, was für unser Leben und damit für Gesundheit und Krankheit am wesentlichsten ist. Der nächste Studienbrief geht dieser Frage nach.

**Wenn man versteht und fühlt, dass man schon in diesem Leben an das Grenzenlose angeschlossen ist, ändern sich die Wünsche und Einstellungen. Letzten Endes gilt man nur wegen des Wesentlichen, und wenn man das nicht hat, ist das Leben vertan.  
(C. G. Jung)**

# Der Aufbau deiner „alternativen“ Hausapotheke



Für die erste Hilfe bei Unfällen, für kleinere und grössere Unpässlichkeiten, für die Behandlung bei chronischen Leiden und auch für die Überbrückung der Wartezeit bis zum Eintreffen des Arztes sollte man einige Hilfsmittel für Pflege und Behandlung vorrätig haben. Dazu dient die Hausapotheke. Ihre Grösse und Einrichtung wird sich meist aus den besonderen Bedürfnissen ergeben. Aus der Grösse der Familie, aus dem Alter der Familienmitglieder, aus deren speziellen Anfälligkeiten - der eine hat es immer wieder in den Gelenken, der andere leidet oft unter Blähungen. Frauen können regelmässig ihre Beschwerden während der Monatsblutung haben und wollen deshalb nicht immer wieder von neuem den Arzt aufsuchen; all diese Umstände bestimmen die Zusammensetzung einer Hausapotheke.

Aber auch manches sonst spielt mit: Ist die stets erreichbare Apotheke gleich um die Ecke, oder wohnt man im Einschichthof? Gibt es „Pflegefälle“ in der Familie, oder strotzen alle vor Gesundheit? Je nachdem benötigt man für seine „alternative Hausapotheke“ ein kleines Kästchen oder einen grossen Schrank. Wenn jemand sich von den Vorteilen vorbeugender Massnahmen überzeugt hat, Kneippiener geworden ist und Heilbäder und Güsse liebt, dann hat sich seine Hausapotheke auch auf das Badezimmer ausgedehnt. Wer einmal den feinen Geschmack und die gesunderhaltende Wirkung von Haus und Fami-

lien-Kräutertees kennengelernt hat, der bezieht auch die Küche mit ein. In jedem Fall aber müssen die eigentlichen Arzneien so sicher untergebracht sein, dass Kinder damit nicht spielen können.

Das Kästchen oder der Schrank sollten gut versperrbar sein, denn selbst wenn man die Hausapotheke ausschliesslich auf Naturmitteln aufbaut - irgend etwas Giftiges ist immer dabei. Eine Hausapotheke, die alles enthält, was notwendig ist oder sein kann, teilt man am besten nach folgenden Richtlinien ein:

## Verbandmaterial für alle Fälle

In diesem Abteil der Hausapotheke befinden sich:

- Mullbinden in verschiedener Breite,
- Heftpflaster und Schnellverband,
- Leukoplast in verschiedener Breite,
- elastische Binden (10 cm Breite),
- Verbandmull,
- Verbandwatte,
- Zellstoff,
- Brandbinden,
- Dreiecktücher.
- Dazu Verbandschere, normale Pinzette und Splitterpinzette,
- 1 Satz Sicherheitsnadeln,
- 1 Satz Bandagenhaften

- 1 Satz Holzspatel,
- 1 Satz Stieltupfer.

#### Material für die Krankenpflege

- Fieberthermometer (2 Stück, damit man gleichzeitig die Achsel- und die Mastdarmtemperatur messen kann, wichtig unter anderem bei Blinddarm-Verdacht),
- Badethermometer,
- Wickeltücher verschiedener Grösse und Art - grobes Leinen,
- feines Leinen und Flanell,
- Gummiunterlagen;
- Irrigator für Einläufe und Spülungen,
- Wärmeflaschen,
- Eisbeutel,
- Schnabeltasche.
- Dazu Handwaschbürsten, Desinfektionslösung, Medizinalseifen,
- Waschalkohol, Franzbranntwein.

#### Arzneimittel zum Einnehmen

Hier unterteilt man exakt nach Wirkungsgebiet die wir Ihnen in den nächsten Studienbriefen einzeln vorstellen:

- Mittel gegen Schlafstörungen, Stress und Nervosität
- Mittel für den Magen
- Mittel gegen Blähungen
- Mittel gegen Durchfallserkrankungen
- Mittel gegen die Verstopfung
- Mittel für die Leber, die Gallenwege und die Bauchspeicheldrüse
- Mittel gegen Schmerzen
- Mittel gegen Erkältungskrankheiten und Grippe
- Mittel für Herz und Kreislauf
- Mittel zur Entschlackung und Entgiftung, Familienmischungen

Hier ist das Herz der Hausapotheke. Die einzelnen Punkte, in obiger Reihenfolge, entsprechen auch den nächsten Studienbrief.

Zu den Mitteln, welche sich hier befinden, sollte man ein echtes Nahverhältnis entwickeln. Man sollte über ihre Wirkung ausreichend Bescheid wissen, über allfällige Nebenwirkungen, Gegenanzeigen, über die richtige Dosierung. Wenn man sich bei den äusserlich anzuwendenden Mitteln einmal vergreift, dann hat man zwar den erwünschten therapeutischen Effekt nicht ganz erreicht, grossen Schaden hat man sich meist nicht zugefügt. Bei den Arzneimitteln zum Einnehmen ist es schon ein gröberer Missgriff, wenn man ein Mittel für die Leber mit einem gegen Erkältungskrankheiten verwechselt, und wenn man Stopf- und Abführmittel vertauscht, dann ist natürlich der Teufel los. Deshalb sind genaue Ordnung und auch präzise Beschriftung so wichtig.

#### Die Beschriftung der Kräuterapotheke

Bei den Teesorten oder Tinkturen bedient man sich einer genügend grossen Etikette - bei nicht zu grosser Handschrift genügt ein Format von 7 mal 5 cm - und beschriftet von oben nach unten:

1. Die beteiligten Pflanzen mit Angabe des verwendeten Pflanzenteiles und das Verhältnis der Mischung, falls eine solche besteht.
2. Die Hauptwirkrichtung, eventuell ergänzt durch eine Neben- oder Zusatzwirkung, z.B. Magen-Übelkeit (Pfefferminzblätter), Magenentzündungshemmend (Kamillenblüten), oder Magenübersäuerung/ Bronchitis (isländisches Moos).
3. Die Dosis. Bei Einzelpflanzen gibt es eine Einzeldosis und eine Mischdosis. Ein Beispiel: Tausendguldenkraut - Einzeldosis: 2 Teelöffel; wenn man einen Tee allein aus dem Tausendguldenkraut zubereitet. Mischdosis: 1/2 - 1 Teelöffel; wenn man das Tausendguldenkraut mit anderen Pflanzen mischen will. Bei fertigen Mischungen fällt diese Zusatzangabe meist aus.
4. Die Zubereitung. In den meisten Fällen durch Überbrühen mit siedendem Wasser = Infus oder Aufguss. Das ist in der Regel bei den zarten Pflanzenteilen richtig: Blüten, Blätter, Kraut, Samen (Früchte). Es gibt Ausnahmen, z.B. das Mistelkraut: dieses wird in kaltem Wasser ausgezogen = Mazerat oder Kaltwasserauszug. Diese Art der Zubereitung verwendet man ansonsten bei schleimhaltigen Pflanzen und bei der Baldrianwurzel. Oder das Erdrauchkraut: dieses wieder wird in kaltem Wasser angesetzt, zum Sieden erhitzt und nach kurzem Aufwallen vom Herd genommen. Das ist bereits ein Dekokt oder eine Abkochung, wie man sie sonst mit den harten Pflanzenteilen durchführt: mit Hölzern, Rinden und Wurzeln. Bei Gemischen richtet man sich gewöhnlich nach dem zartesten Mitbestandteil - in den weitaus meisten Fällen also wird überbrüht. Man lässt gewöhnlich 10 Minuten lang ziehen. Eine Ausnahme ist der Weissdorn: 15 - 20 Minuten - Untersuchungen haben ergeben, dass beim Weissdorntee erst nach dieser Zeit der ausreichende Gehalt erreicht ist. Bei den kieselhaltigen Pflanzen (Zinnkraut, Hohlzahn, Vogelknöterich) lässt man etwas Honig oder Zucker mitziehen. Die Kieselsäure wird dann bedeutend besser abgegeben. Üblicherweise werden die fertigen Teezubereitungen nicht gesüsst. Ausnahmen sind die Brusttees gegen Husten und Heiserkeit = Species pectorales. Bei ihnen wird das Süssen mit Honig als wirkverstärkend meist eigens empfohlen.

Getrunken wird ein fertiger Tee „diätetisch“, wie Sebastian Kneipp sagt: in kleinen Schlucken, bedachtsam, „vor allem in grösstmöglicher körperlicher und seelischer Ruhe und einer inneren seelischen Verfassung, die ganz auf die Überwindung der Krankheit eingestellt ist“ (R. F. Weiss). Besondere Angaben wie „vor“, „zu“, „nach den Mahlzeiten“ schliessen die eigentliche Information auf der Etikette ab.

Bei Tinkturen und Tropfen ist die Vorgangsweise, dem Material entsprechend abgewandelt, im Prinzip dieselbe. Einzeldosis und Mischdosis werden als Tropfenzahl angegeben. Diese werden meist in Wasser oder in einem Tee genommen, wobei sich Fenchel, Minze und Melisse besonders eignen.



Schliesslich führt man noch das Datum an. Bei Teemischungen und offenen Tinkturen ist es, das Verpackungsdatum, bei Originalflaschen (Pflanzentinkturen, homöopathische Dilutionen) das Datum des ersten Gebrauches. Wie lange hält sich die Ware? In verschlossener Originalflasche viele Jahre lang. Wenn die Flaschen einmal geöffnet sind, sollte man jährlich austauschen, bzw. erneuern.

Bei den Pflanzen für Tees und Teemischungen hängt es sehr von der Verpackung ab. Je intensiver eine Pflanze in getrocknetem Zustand riecht, um soviel mehr an Duftölen enthält sie und desto dichter verschlossen muss man sie aufbewahren. Hier sind Steingutbehälter oder gut verschliessbare Blechdosen am besten. Ansonsten tun es auch starke Papiertüten. Sicher geht man in jedem Fall, wenn man auch hier das Material nicht länger als ein Jahr hortet.

**Beispiele für Etiketten:**

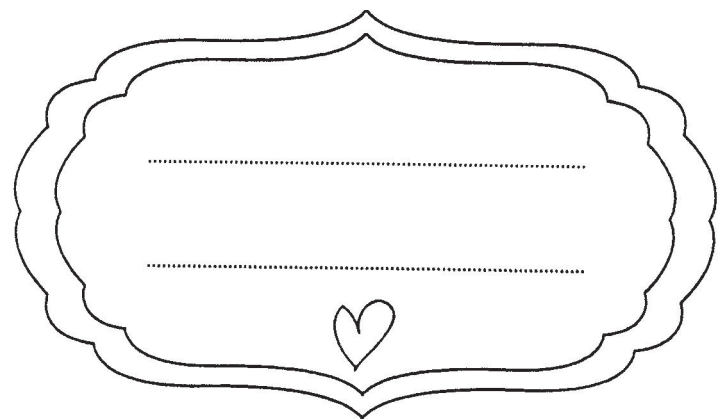
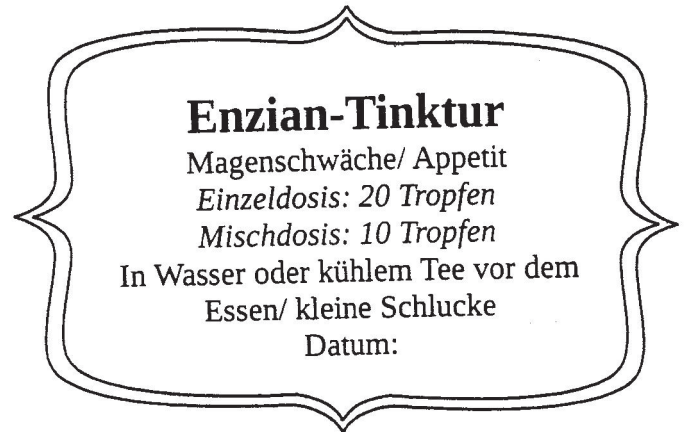
Kamillenblüten  
 Magen/entzündungshemmend  
 Einzeldosis: 2 Teelöffel  
 Mischdosis: 1/2 - 1 Teelöffel  
 Überbrühen/gedeckt ziehen lassen  
 Datum:

Enzian-Tinktur  
 Magenschwäche/Appetit  
 Einzeldosis: 20 Tropfen  
 Mischdosis: 10 Tropfen  
 in Wasser oder kühlem Tee vor dem Essen/kleine Schlucke  
 Datum:

Im Verlauf der Studienbriefe werden bei allen vorgeschlagenen Mitteln die Fragen der jeweiligen Etikettierung speziell besprochen. Das ist, wie sich erst kürzlich wieder einmal bestätigte, von nicht zu unterschätzender Wichtigkeit.

**Mittel für die äusserliche Anwendung**

Verschiedene Salben (Wundsalben, Hautsalben, Kühsalben, Zugsalben, entzündungshemmende Salben). Einreibungen verschiedener Art, antirheumatische Pflaster. Gurgelmittel. Im weiteren Sinn gehören dazu: Badezusätze, Heublumenkissen. Allenfalls auch Kneipp-Behelfe wie Kneippschlauch, Zuber für Wechselbäder, Einrichtungen für Sitzdämpfe usw. Damit beschäftigt sich ein eigenes Kapitel.



# Mittel gegen Schlafstörungen, Stress und Nervosität



Um Schlaf zu finden oder um nagende Nervosität zu verlieren, nehmen heute viele Menschen - sicherlich allzu viele - ein synthetisch-chemisches Mittel. Ein Benzodiazepin, ein Methaqualon, ein Barbiturat usw., wie man das chemische Grundgerüst der verschiedenen Typen eben nennt. Diese Mittel wirken meist sehr gut, das ist keine Frage. Mehr oder weniger intensiv aber bringen sie unerwünschte Nebenwirkungen mit, und wenn man ihre Hilfe lange und regelmässig genug in Anspruch genommen hat, dann ist man ganz bestürzt, wenn man plötzlich merkt, dass man vergessen hat, die Tabletten in das Reisegepäck zu geben - ein deutliches Zeichen, dass man abhängig geworden ist.

Die Tabletten haben ihre Berechtigung, auch das ist keine Frage; der Arzt kann sie sehr wohl in ein Therapieprogramm einbauen - bei bestimmten echten Erkrankungen. Allzuoft aber werden sie nur als Sorgenbrecher eingesetzt oder um alltagsübliche Nervosität wegzudämpfen. Für diese Zwecke verschreibt sie kein Arzt auf die Dauer gerne, und die Patienten wissen das - deshalb ist auch so manchem der Weg zum Arzt, um ein solches Rezept zu erneuern, regelrecht peinlich.

Hier ist der Ruf nach einer wirksamen Alternative mehr als berechtigt, geradezu notwendig. Dabei liegt es auf der Hand, dass man bei einem Mittel nur dann von einer echten Alternative zu den synthetisch-chemischen Medikamenten sprechen kann, wenn es den gewünschten Effekt auf die gesündere Weise bringt.

## Was ein alternatives Mittel „können“ soll

1. Es darf keinen Schaden zufügen. Magen, Darm, Herz, Leber, Niere usw. sollen auch nach längerem Gebrauch nicht angegriffen werden.
2. Es soll unser Entgiftungssystem wenig beanspruchen. Schlafmittel z.B. sollen keinen „hang over“-Effekt mitbringen (Benommenheit und Müdigkeit am nächsten Tag) - durch verzögerten Abbau des Mittels. Auch nicht bei älteren Menschen.
3. Es soll eine grosse therapeutische Breite haben. Man versteht darunter den Abstand von der gerade schon wirksamen bis zur bereits giftigen Dosis eines Mittels. Je grösser die therapeutische Breite, desto unproblematischer das Mittel. Überdosierungs- und Vergiftungsgefahr sind entsprechend gemindert. Das ist bei



Hausmittein schon an sich von Wert, bei Schlafmitteln aber von ganz besonderer Bedeutung.

4. Es soll keine Abhängigkeit entstehen. Auch nicht in der Form, dass nach Absetzen des Mittels die Beschwerden grösser werden, als sie es waren, ehe bzw. weswegen man das Mittel genommen hat. Es ist dies ein häufiger Pferdefuss mancher chemischer Schlaf- und Beruhigungsmittel („das Mittel erfordert sich selbst“).
5. Es soll zu keiner unliebsamen Verstärkung der Wirkung kommen, auch wenn man das alternative Mittel mit einem wirkungsgleichen synthetisch-chemischen zur selben Zeit einnimmt. Das ist sehr wichtig, denn die Praxis hat gezeigt, dass oft nur auf diese Weise das allmähliche Umsteigen auf die gesündere Alternative möglich ist.

Alle diese Punkte werden von einer ganzen Reihe pflanzlicher Mittel - solche kommen ja in erster Linie als gesündere Alternative in Frage - vollinhaltlich erfüllt. Man fasst diese Pflanzen in der Gruppe der sogenannten Mite-Phytotherapeutika zusammen. Das heisst wörtlich: „milde“ oder „sanfte“ Pflanzenheilmittel und bedeutet, dass sie weitgehend nebenwirkungsfrei und auch ansonsten unbedenklich sind (im Unterschied zu den Forte-Phytotherapeutika, den „starken“ Mitteln, wie Fingerhut oder Tollkirsche). Ob ein Mite-Phytotherapeutikum auch wirkt, hängt in erster Linie von der Wahl der richtigen Pflanze ab. Sie muss zum Beschwerdemuster des Patienten passen. In Wirklichkeit ist das Auffinden der im persönlichen Fall richtigen Pflanze oder des richtigen Pflanzengemisches recht einfach; man muss nur einige Zusammenhänge kennen: wenn man zum Beispiel nicht einschlafen kann, weil man dauernd an den kommenden Tag denken muss, dann hilft Baldrian (nicht aber Hafer); kann man nicht einschlafen, weil der vergangene Tag zu aufregend war, dann hilft Hafer (aber nicht Baldrian). Wenn die Gedanken auf gemischte Weise nicht zur Ruhe kommen, wenn die vergangenen und die erwarteten Ereignisse gemeinsam den Schlaf rauben, dann hilft auch bei den Pflanzen das Gemisch - Baldrian + Hafer, 2:1, 1:1, 1:2 - was gerade im Vordergrund steht. Das ist das Prinzip; und dies ist tatsächlich fast das ganze Geheimnis des richtigen Umganges mit den milden Heilpflanzen.

Für das Fach „Mittel gegen Schlaflosigkeit und nervöse Unruhe“ unserer alternativen Hausapotheke empfehlen sich in erster Linie fünf Pflanzen. Durch die Verschiedenartigkeit ihrer Hauptwirkrichtungen ergänzen sie sich ganz ausgezeichnet.

1. Baldrian - Erwartungsangst, Grübeln im Vorhinein
2. Hafer - Erschöpfung, Grübeln im Nachhinein
3. Melisse - grundlose Beklemmung, nervöser Typ
4. Passionsblume - körperliche Verspannung
5. Bittere Orange - seelische Verspannung

Aus diesen fünf Pflanzen wählt man gewöhnlich drei aus. Man trifft damit fast immer die richtige Mischung für die jeweilige persönliche Situation (welche sich ja auch einmal

ändern kann). In der Praxis hat sich dabei gezeigt, dass Passionsblume und bittere Orange zweckmässig von vornherein in die Mischung genommen werden, um den Komplex: körperliche/seelische Verspannung für's erste abzufangen. Dieser ist ja an den meisten Formen von Schlaflosigkeit und Nervosität beteiligt. Und dazu mischt man dann Baldrian, Hafer oder Melisse - welche gerade am besten passt.

#### Anwendungen

Man verwendet von allen Pflanzen deren Tinkturen. Diese Form ist die einfachste, nimmt am wenigsten Platz weg, und auch mit der Dosierung kommt man am besten zurecht. Sie kaufen die Tinkturen in der Apotheke. Verlangen Sie, dass jedes Fläschchen einen „Tropfer“ hat. So können Sie am einfachsten dosieren.

Hier gibt es:

1. Die Baldrian-Tinktur = Tinctura Valerianae  
Einzeldosis: d.h. wenn man Baldrian für sich allein nimmt: 40 Tropfen Dosis beim Hinzumischen: 20 Tropfen
2. Die Hafer-Urtinktur = Avena sativa 0  
Einzeldosis: 20 Tropfen  
Dosis beim Hinzumischen: 10 Tropfen  
Eine gewöhnliche Tinktur ist bei Hafer nicht üblich.
3. Die Melisse. Hier nimmt man den Klosterfrau Melis-sengeist = Spiritus Melissaee.  
Einzeldosis: 40 Tropfen  
Dosis beim Hinzumischen: 20 Tropfen
4. Die Passionsblumen-Tinktur = Tinctura Passiflorae  
Die Passionsblumen-Urtinktur= Passiflora 0  
Die Dosis ist bei beiden gleich:  
Einzeldosis: 40 Tropfen  
Dosis beim Hinzumischen: 20 Tropfen  
Die Urtinktur ist wesentlich teurer als die gewöhnliche. Dennoch wird sie sich oft auszahlen, da sie als die viel wirkungsvollere Form auch schwere Verspannungen und sogar leichte Schmerzzustände beseitigen kann.
5. Die Bittere Orangen-Tinktur = Tinctura Aurantii amari  
Einzeldosis: 20 Tropfen.  
Dosis beim Hinzumischen: 10 Tropfen

#### Baldrianwurzel Valerianae Radix = Radix Valerianae



Heilanzeigen: Unruhe, Erregungszustände, Missstimmung, nervöse Einschlafstörungen, nervöse Herzbeschwerden, vegetative Dystonie.

Tee-Zubereitung: Als Tee: 1 Teelöffel voll fein geschnittener Droge mit 1 Tasse Wasser kalt ansetzen, bedeckt aufkochen und 10 Minuten ziehen lassen.

Mit Honig süssen. Einfacher in der Anwendung und bei genügend hoher Dosierung wirksamer ist die Baldriantinktur (Baldriantropfen), von welcher Er-



wachsene mindestens 1 Teelöffel voll (!) mit Flüssigkeit verdünnt einnehmen sollen. Empfehlenswert sind auch schonend hergestellte Präparate der pharmazeutischen Industrie ( z. B. Baldrian Dispert), da die Wirkstoffe der Baldrianwurzel teilweise recht empfindlich sind.

Inhaltsstoffe: Etwa 0,4 % ätherisches Öl, 1 % Valepotriate, Valerensäuren, Valtrathyrine, Alkaloide. Am gehaltreichsten bezüglich Valepotriaten ist mit über 5 % mexikanischer Baldrian (*Valeriana edulis*). Dieser enthält jedoch - im Gegensatz zum einheimischen - keine Valerensäuren.

Die isolierten Valepotriate der Fertigarzneimittel Valmane und Baldrisedon werden gegen Angstzustände und Konzentrationsschwäche verwendet. Sie wirken auch krampflösend.

Herkunft: In Deutschland häufig an feuchten Waldrändern, Wasserläufen etc. Anbau in Unterfranken, im Harz, in Holland.

#### Passionsblumenkraut *Herba Passiflorae*



wird geliefert von dem in Mittelamerika heimischen und in vielen wärmeren Ländern auch als Zierpflanze gezogenen Kletterstrauch Passionsblume (wissenschaftlicher Name *Passiflora incarnata*). Der Name bezieht sich auf die einer „Dornenkrone“ ähnelnde Blüte.

Die Droge wirkt durch ihre Harman-Alkaloide mild beruhigend und schlaffördernd.

Teemischungen mit Baldrian und Hopfen sind empfehlenswert. (Fertigarzneimittel: Plantival.)

#### Melissenblätter *Melissae folium = Folia Melissa*



werden vorrangig zur Nervenberuhigung und leichten Schlafförderung verwendet, ferner bei nervösen Magenbeschwerden und Blähungen. Frische Melissenblätter duften beim Zerreiben zwischen den Fingern fein zitronenartig, weshalb die Pflanze auch Zitronenmelisse (wissenschaftlicher Name *Melissa officinalis*) genannt wird.

Da das ätherische Öl in sehr empfindlichen kleinen Drüsen auf der Blattoberfläche enthalten ist, geht beim Trocknen und Drogenschnitt einiges verloren. Daneben sind in der Droge noch Gerbstoff und Bitterstoff enthalten, aber im Vergleich zu anderen Drogen wenig. Getrocknete Melissenblätter müssen deshalb heute - trotz ihrer Wertschätzung - als nur schwach beruhigend angesehen werden.

Spanische Anbauware ist am gehaltreichsten. Die geschmackliche Abrundung beruhigender Teemischungen aus Baldrian und Hopfen durch Melisse ist vorteilhaft. Das bekannteste, in seiner Wirkung bestätigte Melissen-Fertigarzneimittel ist der Klosterfrau-Melissengeist, ein alkoholisches Destillat aus Melisse und sieben weiteren Heilpflanzen.

Keinerlei Melissenbestandteile enthält Spiritus melissae compositus, der Karmelitergeist des Deutschen Arzneibuches 6. Ausgabe. Hier handelt es sich um eine weingeistige Lösung von Zitronellöl, Muskat-, Zimt- und Nelkenöl. Zitronellöl ähnelt in Duft und Wirkung dem Melissenöl. Es stammt von einer fernöstlichen Grasart.

#### Hafer Urtinktur *Avena sativa L.*



In der Volksmedizin wird Tee aus grünem Haferkraut bei nervöser Erschöpfung, Schlaflosigkeit und sog. "Nervenschwäche" als Sedativum genutzt. Eine wissenschaftlich begründete Zuordnung dieser Indikationen aufgrund eines der Inhaltsstoffe ist allerdings nicht

möglich. Einige Wirkungszusammenhänge sind bis heute noch nicht erforscht. Heilpflanzen enthalten ein Gemisch verschiedener Inhaltsstoffe, die Wirksamkeit ergibt sich durch das Zusammenspiel der einzelnen Komponenten. Aus Haferstroh (*Stramentum Avenae*) bereitete Bäder werden in der Volksheilkunde bei Gicht, Rheuma, Lähmungen, Lebererkrankungen und Hautleiden genutzt. Auch als Sedativum bei Hypertonikern sollen diese Bäder erfolgreich sein.

Ernährungsphysiologisch ist Hafer die hochwertigste Getreideart, die in Mitteleuropa angebaut wird. Ein Haferkorn besteht zu über 60 % aus Kohlenhydraten. Ballaststoffe und Proteine machen gemeinsam fast ein Drittel aus und der Fettanteil beträgt nur 5 %. Im Vergleich zu anderen Getreidearten ist der Gehalt an Eisen (39 mg/100 g Trockenmasse), an Mangan (8,5 mg) und an Zink (19,2 mg) recht hoch.

Der Anteil an Kalzium, Fluor und Magnesium ist ebenfalls beachtlich. Ausserdem ist Hafer ein guter Vitaminlieferant. Er versorgt uns mit Vitamin A, B1, B2, B6 sowie mit Kiesel-, Fol- und Linolsäure. Da das Korn nicht geschält, sondern nur gespelzt wird, bleibt die äussere Kornschicht erhalten, in der sich besonders viele Vitamine befinden. (Die spindelförmigen Körner sind bei der Reife mit der kurzbegrannten Deckspelze und der Vorspelze fest verwachsen. Die Spelzen umgeben das eigentliche Korn und werden beim Dreschen entfernt.)

Herkunft: Aus dem mitteleuropäischen Anbau. Der Hafer (der von Wildgräsern wie z.B. *Avena fatua*, *A. sterilis*, *A. barbata* abstammt) war ursprünglich eine sekundäre Kulturpflanze, die zunächst als unerwünschter Begleiter von anderen Getreidearten auftrat.

#### Bitterorangen Tinktur *Tinctura amara*



Bitterorangen werden in der Pharmazie zur Anregung der Speichel- und Magensaftsekretion eingesetzt, sie wirken appetitanregend und verdauungsfördernd.

Aus der äusseren Schicht der

Fruchtschale („Pericarpium Aurantii amari“ bzw. im Europäischen Arzneibuch „Aurantii epicarpium et mesocarpium“ genannt) werden auch verschiedene Zubereitungen in der Apotheke gewonnen: Offizinell sind u.a. der Fluidextrakt (Extractum Aurantii amari fluidum, mit einem Bitterwert von mind. 500) der Sirup (Sirupus Aurantii amari), weiters ist Bitterorangenschale enthalten in Tees (z.B. Species amaricantes), sowie Bestandteil bei der Herstellung von Tinkturen.

Alles weitere ist einfach. Meist wird man als Basis nehmen: 20 Tropfen Passionsblumen-Tinktur oder Passionsblumen-Urtinktur + 10 Tropfen Bittere Orangen-Tinktur. Das löst die allgemeine Verspannung.

Und nun fügt man hinzu: 20 Tropfen Baldrian-Tinktur, wenn man in ängstlicher Erwartung lebt, weil die Prüfung naht, weil sich das Finanzamt angesagt hat, weil man deshalb unruhig und gedankenflüchtig ist, sich am Tag nicht konzentrieren und in der Nacht nicht schlafen kann.

Oder: 10 Tropfen Hafer-Urtinktur, wenn man durch die Anstrengungen des vergangenen Tages erschöpft ist und trotzdem nicht schlafen kann, weil das Abschalten Schwierigkeiten macht, oder weil es Probleme gibt, die einem zu schaffen machen. Wenn man sich tagsüber schwer tut, von einer Konzentration auf die nächste „umzusteigen“, weil die Gedanken nachhängen. Wenn zuviel auf einmal auf einen einstürzt.

Oder: 20 Tropfen Klosterfrau Melisengeist, wenn man zu den Mimosen gehört (was ja manchmal vorkommen darf), wenn das Gefühl „es geht nichts mehr, ich kann nicht mehr“ melancholische Verzagtheit bewirkt, wenn - sehr

typisch für Melisse - sich die Nervosität auf die Organe schlägt: Herz, Magen, Darm, auch eingeschnürter Hals.

Natürlich könnte man die Tinkturen aller fünf Pflanzen in der angegebenen Hinzumisch-Dosis zusammenmischen. Das ist völlig unbedenklich, die hohe Schule der Pflanzenheilkunde aber ist es nicht. Meist auch nicht notwendig, dafür aber teurer. Viel häufiger wird geschehen, dass man seine persönliche Spezialmischung findet. Das ist dann jene, welche dem persönlichen Beschwerdemuster am ehesten entspricht. Dann kann man sich die Kombination in der Apotheke gebrauchsfertig mischen lassen und nur mehr ein Fläschchen mit auf die Reise nehmen. Die Anweisung für den Apotheker dabei ist einfach:

Aus dem Tropfen-Verhältnis macht man das Gramm- bzw. Milliliter-Verhältnis, z.B.:

- 20 g Passionsblumen-(Ur)Tinktur
- 10 g Bittere Orangen-Tinktur
- 20 g Baldrian-Tinktur

Die Gesamttropfen-Zahl ist jetzt 50, das entspricht gerade einem Kaffeelöffel. Bei diesen Mitteln mit grosser therapeutischer Breite braucht man die Tropfen nicht überexakt zu zählen. Und wenn, dann beim ersten Mal, um das Mass kennenzulernen.

Man nimmt die Mischung in einem Glas warmen Wasser oder in einer Tasse Tee - sehr gut eignet sich Fencheltee - abends eine halbe Stunde vor dem Schlafengehen, tagsüber bei Bedarf, auch mehrmals täglich. Benommenheit oder Reaktionsverlust ist nicht zu befürchten. Diese Mittel erzwingen ja auch nicht den Schlaf wie ein Hypnotikum, sondern sie ermöglichen ihn durch Beseitigung von Hemmnissen.



# Mach noch schnell

# INVENTUR!

Oft war man im beruflichen Alltagstrott der letzten Stelle so eingesperrt, dass man die eigenen Kenntnisse und Fähigkeiten, die dort nicht direkt genutzt wurden, ganz vergessen oder nicht mehr als solche wahrgenommen hat. Dann wurde man gekündigt und damit ist häufig auch noch ein ganzer Teil des Selbstbewusstseins abhanden gekommen.

Machen wir uns also an die Ausgrabungen nach vergessenen Leidenschaften, Stärken, Fachkenntnissen und bauen wir unser Selbstbewusstsein wieder zusammen.

Das, was du bei den folgenden Übungen zusammenträgst, kannst du übrigens auch zu einem Grossteil auch in deinem Bewerbungsschreiben oder für dein Bewerbungsgespräch verwenden. Die Übungen sollen dir aber vor allem helfen, deine Fähigkeiten zu erkennen und mit deinen Prioritäten in Bezug zu bringen, damit du deinen persönlichen Weg finden kannst. Das klappt vielleicht noch nicht beim ersten Durchlauf. Aber der wird dich öffnen, das Unterbewusstsein brütet dann weiter. Beim nächsten Durchlauf hast du dann schon genauere Inspirationen, wohin dein persönlicher Weg führen soll.

## Deine Kenntnisse und Fähigkeiten

Schreib deine Kenntnisse und Fähigkeiten auf ein oder mehrere Blatt Papier. Die folgenden Fragen sollen dabei helfen.

### - Fachkenntnisse

Welche durch Abschlusszeugnisse oder andere Dokumente belegten Ausbildungen, Abschlüsse und Zertifizierungen hast du? Schreibe zu jeder Station ein bis drei Stichworte, was dir dieser Abschluss bedeutet (hat).

Beispiel:

Fachhochschulreife (stolz es geschafft zu haben, freie Fahrt ins Studium, Bewunderung von anderen)

**>> Deine Notizen auf einem Blatt Papier eintragen**

- Wie verlief deine berufliche Laufbahn (bis jetzt)? Schreibe die Stationen auf und jeweils ein bis drei Stichworte, was dir daran am Besten gefiel.

Beispiel 1:

Geschäftsführer (Gehalt, Einflussmöglichkeit, beeindruckende Berufsbezeichnung)

Beispiel 2:

Schaufensterdekorateurin (Kreativität, Abwechslung, sich als Künstlerin fühlen zu können)

**>> Deine Notizen auf einem Blatt Papier eintragen**

- In welche Bereiche fallen deine bisherigen beruflichen Erfahrungen (z.B. Kundendienst, Organisation, Einkauf, Verkauf, Rechnungswesen, wissenschaftliches Arbeiten, Personalwesen usw.)? Schreibe jeweils ein bis drei Stichpunkte dazu, was du mit diesem Bereich assoziiert.

Beispiel:

Einkauf (Reisen, Kontakte, Stress)

**>> Deine Notizen auf einem Blatt Papier eintragen**

- Was hast du beruflich im Einzelnen alles gemacht?

Schreibe alles auf, was du alles getan hast und welche Fähigkeiten du dafür brauchst!

Beispiele:

Berichte und Präsentationen (Office-Programme genutzt, Vorträge gehalten), Veranstaltungen organisiert (Planungstools benutzt, Organisationstalent haben, gute Nerven, Draht zu Menschen)

**>> Deine Notizen auf einem Blatt Papier eintragen**

- Welche Verantwortlichkeiten hattest du in deiner bisherigen beruflichen Laufbahn? Und wie fühltest du dich dabei?

Beispiel:

Projektverantwortung (stolz, einflussreich, manchmal zu sehr unter Druck)

**>> Deine Notizen auf einem Blatt Papier eintragen**

>>Ihre Notizen eintragen

- Welche Kenntnisse und Fähigkeiten hast du durch deine Hobbys erworben?

Beispiel:

Auch wenn du nur deine Familien- oder eine Vereins-Webseite entworfen und realisiert hast, so hast du dir dadurch Computerkenntnisse sowie Grundkenntnisse in Webdesign und HTML erworben. Bei aufwändigeren privaten Internetprojekten kann man auch „Erfahrungen als Online-Redakteur“ ableiten.

**>> Deine Notizen auf einem Blatt Papier eintragen**

- Fremdsprachen

Sprichst du eine/mehrere Fremdsprachen?

**>> Deine Notizen auf einem Blatt Papier eintragen**

- Sonstige Kenntnisse und Fähigkeiten

Hast du sonstige, bis jetzt noch nicht erwähnte Fähigkeiten?

Zum Beispiel:

- Hast du einen Führerschein?
- Hast du im Ausland gearbeitet?
- Oder bist du viel gereist?



Auch wenn die Auslandsaufenthalte Urlaubsreisen waren, kann man das unter Umständen als Erfahrungen in verschiedenen Sprach- und Kulturräumen verkaufen.

**>> Deine Notizen auf einem Blatt Papier eintragen**

### Stärken

Was kannst du besonders gut? Was liegt dir? Mache dir eine Liste. Hier ein paar Fragen, die dir dabei helfen können:

- Hast du eine schnelle Auffassungsgabe?
- Bist du besonders geduldig?
- Kannst du gut erklären?
- Bist du ein Organisationstalent?
- Bist du handwerklich begabt?
- Bist du besonders überzeugend?
- Kannst du gut andere Menschen motivieren und anspornen?
- Arbeitest du lieber alleine oder in einem Team?
- Läufst du bei Stress zu Hochform auf?
- Hast du ein gutes Zahlengedächtnis?
- Hast du gestalterische Fähigkeiten?
- Ist Zähigkeit eine deiner Stärken?
- Hast du eine gute Allgemeinbildung?

**>> Deine Notizen auf einem Blatt Papier eintragen**

### Leidenschaften

Bisher haben wir zusammengetragen, was wir bisher beruflich getan haben und was wir können. Aber ist es auch das, wozu wir uns berufen fühlen?

Beruf und Berufung sind oft nicht eins. Aber das lässt sich ändern. Elvis Presley soll LKW-Fahrer gewesen sein, bevor er die erste Single aufnahm. Rod Stewart jobbte angeblich als Totengräber. Kafka arbeitete bei einer Versicherungsgesellschaft, bevor er freier Schriftsteller wurde.

Wie ist es bei dir? Würdest du gerne ein Künstler? Oder gibt dir soziale Arbeit Erfüllung? Oder ist Engagement in der Politik deine wahre Leidenschaft?

Fühlst du dich vielleicht zu ganz etwas anderem berufen als deinem bisherigen Beruf. Was ist das? Was machst du besonders gerne? Was würdest du gerne tun, wenn es die Möglichkeit gäbe?

**>> Deine Notizen auf einem Blatt Papier eintragen**

Vielleicht ist jetzt der Zeitpunkt erreicht, die Berufung in den neuen Beruf zu wandeln. Wie könnte das gehen? Gehe den Weg dorthin in deiner Phantasie.

**>> Deine Notizen auf einem Blatt Papier eintragen**

Worauf bist du besonders stolz?

Gehe noch einmal zurück zum Anfang des Kapitels „Ausgrabungen“ und unterstreiche in deinen Aufzeichnungen alles, worauf du besonders stolz in deinem bisherigen Be-

rufsleben bist. Falls dir etwas einfällt, was noch nicht oben aufgeführt ist, schreibe es in die folgenden Zeilen.

Beispiele:

Du hast eine besonders schwere Prüfung geschafft. Du hast eine kritische Situation gemeistert.

**>> Deine Notizen auf einem Blatt Papier eintragen**

Was gibt es sonst in deinem Leben, worauf du besonders stolz bist?

Beispiele:

Du hast aufgehört zu rauchen. Deine Kinder sind glücklich. Du hast viele Freunde. Du hast Spenden gesammelt. Du hilfst deinem alten Nachbarn.

**>> Deine Notizen auf einem Blatt Papier eintragen**

Falls du festgestellt hast, du bist ein Workoholic, der vor lauter Arbeiten den Boden unter den Füßen verloren hat, hier ein Buchtipp:

Der Mann, der seinen Beruf mit dem Leben verwechselte. Bekenntnisse eines Workaholics. Von Jonathon Lazear, Scherz Verlag (2002).

### Prioritäten

Die Entscheidung, in welche berufliche Richtung du in Zukunft gehen willst, kann dir niemand abnehmen. Die Übungen in diesem Buch können dich nur bei der Entscheidungsfindung unterstützen, indem sie dir bewusst machen, was dir wichtig ist und was dich glücklich macht.

Bis jetzt haben wir hauptsächlich nach deinen Talenten gegraben. Aber vielleicht solltest du dir noch klarer werden, wo deine persönlichen Prioritäten liegen. Das versetzt dich in die Lage, aus deinen Fähigkeiten und Leidenschaften diejenigen auszuwählen, die deine Prioritäten unterstützen.

Was ist dir eigentlich wirklich wichtig in deinem Leben? Ist Karriere dein oberstes Ziel? Wünschst du dir gesellschaftliche Anerkennung? Ist dir das Wichtigste Zeit mit deiner Familie zu verbringen und deinen Kindern Nähe und Unterstützung zu bieten?

Viele sind schon aufgewacht, und dachten sie seien im falschen Film, so sehr hatte sich ihr Leben von dem, was sie wichtig fanden, weg entwickelt. Mache die nächsten Übungen, um heraus zu finden, in welche Bahnen du dein Leben gerne lenken würden.

Stelle dir vor, du seist auf deiner eigenen Beerdigung und jemand hielte eine Grabrede für dich. Was wünschst du dir, was diese Person sagt? Schreibe auf, was du hören möchtest. Was zählt letztlich am Ende deines Lebens?

**>> Deine Notizen auf einem Blatt Papier eintragen**

Eine ähnliche Methode herauszufinden, was einem im Innersten etwas bedeutet, ist die „Schaukelstuhlmethode“.

Stelle dir vor, du seist schon sehr alt, sitzt gemütlich in einem Schaukelstuhl am Kaminfeuer (vielleicht sitzt du ja lieber in einem Kloster auf einem Berg in Tibet) und blickst auf dein Leben zurück. Was möchtest du da sehen? Schreibe es auf.

**>> Deine Notizen auf einem Blatt Papier eintragen**

Gebe nun den folgenden Begriffen eine Reihenfolge nach der Bedeutung für dich. Den wichtigsten Begriff nummeriere mit 1, den zweitwichtigsten mit 2, usw.:

- Einfluss
- Geld
- Liebe
- Erfolg
- Anerkennung
- Gesundheit
- Bequemlichkeit
- Abenteuer
- Herausforderung
- Freiheit
- Sicherheit
- Nähe zu anderen Menschen
- Sinn, Tiefe

Es ist nicht einfach, diese Aufgabe zu erfüllen. Aber hier ist der Weg das Ziel. Werde dir einfach bewusst, was dir im Leben wichtig ist und was nur eine Nebenrolle spielen soll. Ergänze die Liste, falls dir ein Begriff fehlt.

Vervollständige nun folgende Satzanfänge:

Meine ureigenste Lebensaufgabe ist ...

**>> Deine Notizen auf einem Blatt Papier eintragen**

Wenn ich könnte, dann würde ich ...

**>> Deine Notizen auf einem Blatt Papier eintragen**

Meine Vorbilder sind ...

**>> Deine Notizen auf einem Blatt Papier eintragen**

... im Beruf - Was von dem, das du als deine Lebensaufgabe und deine Prioritäten ansiehst, möchtest du im Beruf verwirklichen ... ?

**>> Deine Notizen auf einem Blatt Papier eintragen**

Was ist dir sonst noch für deine berufliche Zukunft wichtig? Zum Beispiel:

Feste Arbeitszeiten? Fester Einsatzort? Immer neue Herausforderungen? Täglich Menschen zu treffen? Nur mit Frauen zusammen zu arbeiten? Hohes Gehalt? Spass? Freiheit und Selbstständigkeit? Dass du den Wohnort nicht wechseln musst? Schreibe 10 Punkte auf und ordne sie nach Wichtigkeit.

**>> Deine Notizen auf einem Blatt Papier eintragen**

**Deine Zukunft**

Was sind deine Ziele für die Zukunft im Detail? Wo möchtest du in 5 Jahren stehen (beruflich und privat)?

Zum Beispiel:

Etwas Sinnvolles für die Gesellschaft getan haben/tun? Ein guter Manager sein. Ein Abendstudium abgeschlossen haben? Persönlich gewachsen sein? Ein fröhlicher Mensch sein? Ein freies Jahr einlegen? In die Selbstständigkeit abspringen? Schreibe mindestens 10 Punkte auf und ordne sie nach Wichtigkeit.

**>> Deine Notizen auf einem Blatt Papier eintragen**

Wo möchtest du in 10 Jahren stehen (beruflich und privat)?

Ein Buch geschrieben haben? Mit Lachfalten in Rente gehen? Ein Boot kaufen? Schreibe mindestens 10 Punkte auf und ordne sie nach Wichtigkeit.

**>> Deine Notizen auf einem Blatt Papier eintragen**

Freue dich jetzt auf diese spannenden Themen im nächsten Lehrbrief:

- Erleuchtung am Beginn der neuen Zeit
- Warum geschehen schreckliche Dinge
- Das Wesentliche des Menschen
- Macht und Aufgabe des Unbewussten
- Kräuter für den Magen
- Der ökologische Putzschrank

**Und weiters:**

**Minimalistischer Wohnstil - was du über Tiny-Houses wissen solltest ...**





