

REGENWURM



Die Zeitschrift für Bio- und Vegan-Interessierte



**Frieden schließen -
mit allen Wesen**

friedfertig

nachhaltig

erdverbunden





Liebe Leserin, lieber Leser,

na, haben Sie die Pflanze am Titelbild dieser Ausgabe erkannt?

Es handelt sich um die Bambusart *Phyllostachys aureosulcata*. Der Bambus zählt nicht nur zu den anspruchslosesten und nützlichsten Pflanzen, er verkörpert in der ostasiatischen Kulturgeschichte auch ethische Werte: Sein gerader Wuchs wird mit dem aufrechten Charakter eines vorbildlichen Menschen verglichen. Sein harter und gleichzeitig biegsamer Stamm entspricht innerer Geradlinigkeit und bei aller flexiblen Nachgiebigkeit doch unbeugsamer Standhaftigkeit.

Freundlicherweise wächst diese schlichte Pflanze nun seit einigen Wochen am Dach des **BioVegan**-Büros - mehr dazu auf Seite 3.

Sowohl die Vereinten Nationen als auch der Weltkirchenrat haben die Jahre 2001 bis 2010 zur Dekade

der Gewaltfreiheit bzw. zur Dekade für die Überwindung der Gewalt erklärt. Die beiden Institutionen beziehen das Thema leider ausschließlich auf das zwischenmenschliche Handeln. Natürlich gibt es viel Gewalt zwischen Menschen, doch es wäre den anderen Wesen gegenüber fair auch ihr Leid wahrzunehmen und mit ihnen Frieden zu schließen. Ich denke, das Erlernen der Friedfertigkeit beginnt im Kleinen und im Nahe liegenden. Wenn wir uns in diesen Bereichen die Fähigkeit Frieden zu bewahren bzw. herzustellen nicht aneignen, dann werden wir im Großen und Fernen nicht leicht erfolgreich sein.

„Mit allen Wesen Frieden zu schließen“ klingt zunächst schön und einfach, doch die Herausforderung liegt im Detail. Es tauchen Fragen auf wie: Wovon ernähren wir uns und welche Gewalt geht damit einher? Wie gehen wir z.B. mit „Unkräutern“ und „Schädlingen“ um? Wie gehen wir mit uns selbst um? Mir persönlich helfen bei diesen Dilemma-Fragen einerseits die Ratio und andererseits die Intuition. Ersteres dient mir dazu z.B. einen Garten so zu gestalten, dass die Biodiversität das

„Wuchern“ einer bestimmten Art oder Krankheit möglichst unterbindet. Gleichzeitig nehme ich die Haltung ein, dass Ernteausfälle bis zu einem gewissen Grad „dazugehören“. Intuitiv handle ich nach dem Prinzip der Verhältnismäßigkeit, nach dem meine Luxusinteressen gegenüber den existenziellen Interessen anderer Arten keinen Vorrang haben. In Anbetracht der Fülle die uns die Natur schenkt, reduzieren sich die „ethischen Dilemmas“ - jedenfalls in Ernährungsfragen. Diese und andere Themen behandeln wir in den Seiten 8 bis 13. Apropos Fülle. **BioVegan** braucht dringend Unterstützung! Es gibt sehr viel Arbeit und nur eine Hand voll Menschen, die sie erledigt. Durch die Möglichkeiten der e-mail-Kommunikation, ist Mitarbeit nicht mehr ortsgebunden. Die Tätigkeiten sind vielfältig - sollten Sie Interesse haben, setzen sie sich bitte mit uns in Verbindung. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen!

Ronny Wytek

Sollten Sie auf Ihrer Adressetikette einen roten Ring vorfinden, so ist bis Redaktionsschluss kein Beitrag für die Zusendung der nächsten **REGENWURM**-Ausgabe eingelangt.

Mit dem beiliegenden Zahlschein/Überweisungsträger können Sie dies ändern und damit unsere Arbeit (und unser Maskottchen) unterstützen!



Impressum:

BioVegan-Mitteilungen Nr. 18,

Herausgeber: **BioVegan**, Johann-Strauß-Gasse 33/7, A-1040 Wien,

Tel.: +43/(0)676/922 14 33, Fax: +43/(0)676/922 14 34,

e-mail: dialog@biovegan.org, Internet: www.biovegan.org;

Einzahlungsmöglichkeiten:

(1) PSK Konto-Nr: 92109452, BLZ: 60000, BIC: OPSKATWW, IBAN: AT57600000092109452,

(2) GLS Gemeinschaftsbank e.G. Konto-Nr: 101 108 600, BLZ: 430 609 67,

(3) TalenteTauschkreisWien Konto-Nr: 287;

Redaktion: Ronny Wytek (RW), Christine Szendi (CS);

Lektorat: Christine Mentzel, Christine Szendi; Layout: Ronny Wytek;

Graphik: Thomas Kleinberger, Ronny Wytek;

Titelbild: „Bambus am Dach des **BioVegan**-Büros“, Ronnie Joch;

mit 100% Ökostrom hergestellt (www.oekostrom.at);

Druck: Thienel, A-1120 Wien;

gedruckt auf 100% Recyclingpapier mit Druckfarben auf Pflanzenölbasis;

namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

©2004, alle Rechte vorbehalten

Tanzende Asiaten auf dem BioVegaN-Dach!

Das Dach des BioVegaN-Büros war jahrelang der schwarze Fleck in der Vereinsgeschichte. Ein dunkler und stinkender Belag aus Teerpappe war die Ausgangssituation. Nach durchdachter Planung und fordernder Ausführung tanzten nun sieben verschiedene Bambussorten im Wind.

Für jene, die noch nicht da waren: Das Büro liegt zentral im vierten Wiener Gemeindebezirk in einem eigenen Haus. Es hat die Form eines Würfels mit einer Seitenlänge von etwa sechs Metern und ist inmitten eines großen Hofes platziert. Der Hof wird von einem vierstöckigen Jahrhundertwendegebäude begrenzt, welches nur vier Monate im Jahr direktes Sonnenlicht auf die Dachhaut scheinen lässt. Die Lichtsituation im Büro wäre düster, wenn es nicht eine Lichtkuppel in der Mitte des Daches gäbe. Eine Leiter ermöglicht das händische Öffnen der Kuppel und das Betreten des Daches, was bis vor kurzem nicht wirklich angenehm war.

Nun ging es darum, einen lang gehegten Wunsch umzusetzen - die Begrünung des Daches! Als Eigentümer dieses Häuschens war mein Einfallsreichtum gefordert, da BioVegaN kein Geld zur Verfügung stellen konnte und ich das Vorhaben aus eigener Tasche finanzieren musste. Aber es gehört zu meinen Lieblingsaufgaben mit Wenig aus Nichts Viel zu machen.

An die Arbeit!

Die Dachoberfläche schützte ich mit einem Recyclingvlies. Angenehmerweise traf hier die Logik zu, dass umweltschonendere Materialien auch weniger kosten. Statt 3,50 € für konventionelles bezahlte ich nur 1,- € je Quadratmeter für Vlies aus verarbeiteten Abfallkunststoff. Der nächste Schritt verdeutlichte schon, dass die Schwerkraft die größte Herausforderung bei der Begrünung des Da-

ches sein würde. Mit kräftiger Unterstützung von Freund und BioVegaN-Mitglied Michael Rausch verlegten wir entlang der Dachränder (kostenlose) Holzpaletten, die wir zuvor abgeschliffen und mit Leinöl behandelt hatten.

Einfälle statt Abfälle!

Mit dem nächsten Schritt blieb ich im Reich der Gratisökonomie. Die im Handel unglaublich teuren Pflanzentröge wollte ich nicht kaufen, darum bastelte ich mir selbst welche aus stabilen, großen Kunststoffsteigen, die in großen Mengen beim nahegelegenen Obst- und Gemüsemarkt weggeworfen werden. Drei dieser Gebinde aufeinandergestapelt ergeben ein optimales Pflanzgefäß, wenn man die Böden der oberen beiden

Steigen entfernt. Die notwendige Stabilität stellte ich her, indem ich die einzelnen Steigen mit Draht zusammenzurte. Nun mussten zwanzig mit Kies und Erde befüllte Tröge aufs Dach. Michael und ich schleppten bis neun Uhr am Abend und waren bis zur Erschöpfung gefordert.

Vaterfreuden!

Mittlerweile finden sich auf dem BioVegaN-Dach sechs essbare Bambussorten, wobei fünf Pflanzen schon starke und zielstrebige Babys zur Welt brachten. Weiters wachsen eine kleine Birke und Kartoffeln in einem „Turm“. Mit letzterem strebe ich an, auf nur einem viertel Quadratmeter Fläche mehrere Kilo Kartoffel zu ernten, um im Herbst ein Kartoffelfest für die HausbewohnerInnen veranstalten zu können. Über die Ergebnisse werde ich in der kommenden REGENWURM-Ausgabe berichten.

Nach der Begrünung des BioVegaN-Daches stellte sich ein neues Arbeitsgefühl bei mir ein. Es ist sehr angenehm und inspirierend, die Pausen im Dachgarten zu verbringen, und den Bambussen beim Tanzen im Wind zuzusehen!

RW



Drei Schritte zur Bambushecke!

FOTOS: BioVegaN

REISEBERICHT

Findhorn
Inspirationen

Seite 4

SERIE/THEMA

Folgen der
Tierhaltung

Seite 8

THEMA

Besuch bei Fam.
Langerhorst

Seite 11

VEREINSLEBEN

Neues vom
WIF-Acker

Seite 17

PINNWAND

Ronja die
Reisebegleiterin

Seite 21

Weitere Inhalte:

Die Begrünung des BioVegaN-Daches	3	Vorstellung Saatzpfliegerad/LebeGesund ..	14
Vegane Haut- und Haarpflege-Tipps	5	Vorstellung GLS	15
Praxisbericht Hubert Burgstaller	6	Neues vom BVN	15
Portrait Japanischer Knöterich	7	Rückblick 3. BIO-VEGANER LANDBAUTAG ..	16
Am Anfang ist Friedfertigkeit	10	Buchbesprechungen	18
Das Paradies ist nicht weit entfernt	12	Pinnwand	20

Findhorn Inspirationen



Ronny „Regenwurm“ Müller, geb. 1975, ist Umwelt-Ingenieur und berichtet in jeder REGENWURM-Ausgabe exklusiv über seine Weltreise. Er ist Initiator des „Projekt Regenwurm“ (www.projekt-regenwurm.de).

Der Autor ist Namensvetter und nicht identisch mit Ronny Wyttek.



Findhorn Foundation - The Park, Forres, Morray, IV36 0TZ Scotland, Tel.: +44/(0)1309/690311



www.findhorn.org



Von diesem Mekka der Esoteriker hatte ich schon Einiges gehört: 18 kg-Kohlköpfe auf kargen Sanddünen im kühlen, regnerischen Nordost-Schottland, Engel und Naturgeister, energetische Kraftlinien und Kreisläufe, hässliche Wohnwägen und schnuckelige Ökohäuser. Interessant genug, um mal persönlich hinzugurken.

Der erste Eindruck kann täuschen. Denn besonders lieblich sieht der Caravanpark im Eingangsbereich nicht gerade aus und eine „Short Term Experience“ kostet 12 Pfund (ca. 18 €)! Dafür darf man dann einen Tag lang die verschiedenen Meditationsangebote nutzen, in einem Gemeinschaftsbereich eigener Wahl (z.B. Garten oder Küche) einige Stunden mitarbeiten und an den zwei Gemeinschaftsmahlzeiten teilnehmen.

Mehr Herz als Kommerz

Zum Glück läuft es dann in Findhorn doch nicht ganz so kommerziell ab, wie Website, e-mail-Antworten und manche Erzählungen vermuten lassen. Ich konnte z.B. einen Deal mit der Küchenleitung arrangieren, so dass ich zwar für den ersten Tag regulär meine 12 Pfund bezahlte, aber die nächsten Tage ohne Bezahlung als Küchenhelfer aktiv sein durfte. Dies entpuppte sich tatsächlich als ein



Foto: Müller

Häuschen für blumige Meditationen

ganz besonderes Erlebnis! Zu Beginn jeder Küchenschicht gab es ein kurzes Treffen, bei dem jeder seine Befindlichkeit kundtun durfte. Danach wählte mensch seine Tätigkeiten und dann, ja dann wurden die Engel der Küche gebeten, der Essenszubereitung ihren Segen zuteil werden zu lassen. Zwischendurch wurde gelegentlich gesungen und ein Tee-päuschen eingeschoben. Egal ob mensch an Engel glaubt oder nicht: Fakt ist, dass in der Findhornküche durch die ganz besondere Atmosphäre das Arbeiten wirklich große Freude bereitet und gänzlich ohne Stress sehr effektiv war: Pünktlich stand jedes Mal ein begeisterndes Arrangement von wahrlich leckeren Speisen auf dem Buffet. Nebenbei bemerkt war die Küche für mein Empfinden die sauberste, in

der ich je mitgearbeitet habe. Was hat diese Küchen-Story nun mit bio-veganem Wirtschaften zu tun?

Die innere Haltung

Freilich wurden dort durchaus auch etliche bio-vegane Gerichte kreiert, doch mal ganz abgesehen von bio und vegan zeigte sich mir in dieser Küche viel über die Bedeutung der inneren Haltung. Es macht einen riesigen Unterschied, ob mensch gemeinsam mit Engeln und Küchengeistern kocht - ganz egal ob diese wirklich existieren oder nicht - oder ob die Kochlöffel rein erfolgsorientiert (schnell viel Essen produzieren) geschwungen werden. Diese Beobachtung lässt sich letztlich auf alle Lebenssituationen übertragen, z.B. auch auf den bio-vegane Landbau. Mal ganz ehrlich: Wie viel Aufmerksamkeit schenken wir unseren Pflanzen und tierischen Helfern in der zeitknappen Praxis wirklich?

Whiskey in the Jar

Warum auch immer das Gemüse so reich gedieh auf Findhorns kargen Böden - waren es Naturgeister oder geniale Gärtnerkniffe? Jedenfalls ist Findhorn einen Besuch wert, auch für Leute mit wenig Geld. Als Ökodorf-Schmankerl kann ich übrigens vor allem die putzigen Rundhäuser aus ehemaligen Whiskey-Holzkesseln (ja wirklich, Whiskeybottiche!) empfehlen. Offenheit und Erwartungsfreiheit sollte mensch mitbringen, dann kann Findhorn für Ökos ebenso inspirierend sein wie für Vollblut-Esoteriker - und auch für ganz „normale“ Menschen ...

Ronny „Regenwurm“ Müller

Findhorn History

Die Anfänge der heutigen Findhorn-Gemeinschaft liegen im Jahr 1962, als Peter und Eileen Caddy zusammen mit ihren 3 Söhnen und ihrer gemeinsamen Freundin Dorothee Mc Lean aus Geldmangel in den damals wohl recht verwahrlosten Findhorn Caravan Park zogen. Sie hausten dort zu sechst in einem Wohnwagen und bauten auf dem kargen Dünen sand Gemüse zur Selbstversorgung an. Bald konnten sensationelle Ernten eingebracht werden. Gartenzeitschriften verbreiteten die Nachricht von den Rekordernten, und Scharen von Neugierigen strömten zu den Zaubergemüsebauern. Deren Erklärung für ihre spektakulären Erfolge lockte noch mehr Menschen herbei: Durch Eileen Caddys direkte Gespräche mit Gott und Dorothee Mc Leans Kommunikation mit den Geistern der verschiedenen Nutzpflanzen, den Devas, sei der Anbau so erfolgreich. Peter Caddy war der Aktivposten, der die von den beiden Frauen wahrgenommenen Empfehlungen aus der geistigen Welt im vollsten Vertrauen beherzt in die Tat umsetzte.

Bald sammelten sich spirituell interessierte Mitsiedler um den Caddy - Mc Lean - Caravan, woraus im Laufe der Zeit eine schnell wachsende Gemeinschaft mit ökologisch-spiritueller Ausrichtung entstand. Ende der 80er Jahre, als ca. 300 Leute in „The Park“ siedelten, wurde mit dem Ökodorf-Projekt begonnen. Seitdem entstehen dort alljährlich etliche Ökohäuser diverser Bauart.

Als eine der Gründungsmitglieder des Global Ecovillage Network (GEN) beherbergt heute die Findhorn Foundation eines der beiden europäischen GEN-Büros. Seit 1997 ist die Foundation eine offizielle Non-Governmental-Organization der Vereinten Nationen. Vor Ort finden jährlich ca. 200 Wochenkurse und Seminare zu verschiedenen Themen statt, außerdem gibt es weltweit eine große Zahl an diversen Veranstaltungen, die von der Gemeinschaft oder deren Freundeskreis organisiert werden. Etwa 14.000 Besucher kommen pro Jahr nach Findhorn.

Haut und Haar: ein gesundes Ökosystem - wenn wir nicht eingreifen!

In den **REGENWURM-Ausgaben 14 und 15** hat uns **Manuela Schwabegger** die **vegane Haut- und Haarpflege näher gebracht. Diesmal beschäftigt sie sich mit dem Thema der kosmetischen Inhaltsstoffe.**

Es gibt neben den Tensiden eine Vielzahl von weiteren bedenklichen Stoffen in kosmetischen Produkten, die hautreizend, allergisierend, krebserregend oder im Tierversuch fruchtschädigend wirken können.

Welche Stoffe sind in den Produkten vorhanden?

Die gute Nachricht: Mittlerweile ist die Angabe aller kosmetischen Inhaltsstoffe Pflicht! Die Inhaltsdeklaration ist nun seit dem 1.1.1998 in der EU verpflichtend und auf den Verpackungen unter der Abkürzung INCI (Internationale Namensbezeichnung für kosmetische Zutaten) angegeben. Die schlechte Nachricht: Kein „normaler“ Konsument kann sie verstehen. Zur Zeit gibt es zirka 6000 zugelassene Inhaltsstoffe, jährlich kommen etwa 1000 neue zur Anmeldung. Es ist natürlich nicht möglich hier alle im Einzelnen zu besprechen. Das ist auch nicht nötig, denn wir wissen ja, wie wenige der angebotenen Produkte tatsächlich gebraucht werden und worauf zu achten ist.

Der erste Eindruck bietet bereits Aufschlüsse

Je kleiner die Schrift, desto mehr

ist zu verbergen. Je mehr Zusätze in einem Produkt vorhanden sind, desto höher ist der chemische Anteil, und umso unüberschaubarer ist ihre Reaktion untereinander. Die Inhaltsstoffe sind in Reihenfolge abnehmender Mengenteile angegeben (d.h. von dem zuerst genannten Inhaltsstoff ist die größte und von dem letztgenannten die geringste Menge im Produkt).

Ist Naturkosmetik wirklich natürlich?

Unter dem Begriff Naturkosmetik wurde festgelegt, dass es sich um Erzeugnisse handelt, die ausschließlich aus Naturstoffen bestehen (mit bestimmten Vorbehalten). Es bedeutet aber keinesfalls, dass es sich hierbei um Produkte ohne Konservierungsstoffe oder Emulgatoren handelt und alle Stoffe aus biologischem Anbau kommen. Unter Umständen kann die chemische Grundlage bis zu



49 % sein. „Auf pflanzlicher Basis“, „mit den Wirkstoffen der Natur“, „alle pflanzlichen Inhaltsstoffe aus biologischem Anbau“ und viele ähnliche Aussagen bedeuten keineswegs, dass es sich hier um naturreine Produkte handelt - alle Aussagen lassen auch chemische Stoffe zu. Statt auf chemisch-synthetische Mittel sollte man doch lieber auf reine Naturkosmetik zurückgreifen!

Manuela Schwabegger



Manuela Schwabegger,
Haut und Haarpraktikerin
4682 Geboltskirchen,
Erlet 4,
Tel.: +43/(0)7732/46289



www.hautundhaar.at,
e-mail: manuela.
schwabegger@aon.at



Alles klar mit Haut & Haar-
Natürliche Haarpflege
leicht gemacht!
Susannekehrbusch
192 Seiten, € 10,40

Schädliche Inhaltsstoffe

Sehr häufig sind bei einer Kontrolle von Kosmetika folgende aggressiven und unnatürlichen Inhaltsstoffe zu finden:

BHT (Butylhydroxytoluol) und BHA (Butylhydroxyanisol) gehören immer noch zu den am häufigsten eingesetzten Antioxidantien, die verhindern, dass Produkte ranzig werden. Im Tierversuch waren sie Verursacher für Magenkrebs, und deshalb sind sie bereits in Lebensmitteln verboten, aber in Kosmetika noch immer erlaubt. Silikonöl (Di/methi/cone) und Silikonwachs (Stearyl Dimethicone oder Cetyl Dimethicone) basieren auf PEG. Es handelt sich dabei um künstliche Lipide (Fettstoffe) aus Erdöl, die in der Umwelt nicht abgebaut werden. Einige sind lebergiftig. Weitere Bezeichnungen für diese Inhaltsstoffe sind Polymethylsiloxan = Silikonöl, Dimethicone Copolyol oder Polymethylsiloxan-Polyethylenglykol (Polypropylenglykol-)Copolymer = Silikonderivat, Dimethiconol oder Polymethyl(amino)siloxan, hydroxiliert = sehr stark haftendes Silikonderivat.

Bewusste Naturkosmetik schützt unseren wunderbaren Planeten!



SANOLL-Produkte sind harmonisch, von den Rohstoffen bis zur Verpackung nach Feng Shui





Infos und Proben bei unserem Vertriebspartner:

GSUND
Kontrolliert & biologische & natürliche Waren

SCHÖN

Haberredt 1, A-4775 Taufkirchen/Pr.
Tel: 0043-7719-868 88, Fax: 868 89
www.gsund-und-schoen.at

Nur die Liebe macht satt!

Seit Dezember 1999 bewirtschafte ich zwei Betriebe viehlos und so schonend wie möglich.

Einen Betrieb in Neustadt a.d. Donau in Niederösterreich, der seit 1996 viehlos geführt wird, habe ich im Dezember 1999 von meiner Frau gepachtet und auf organisch-biologische Landwirtschaft umgestellt. Die schweren sandigen Lehm- und Tonböden haben eine durchschnittliche Bodenklimazahl von 42,3. Diese Bewertung liegt eine Skala von 0 (schlecht) bis 100 (sehr gut) zu Grunde. Den zweiten Betrieb in Bad Kreuzen in Oberösterreich übernahm ich zum selben Zeitpunkt (12/99) von meinen Eltern, welche die Landwirtschaft im Jahre 1990 auf organisch-biologisch umstellten. Die durchschnittliche Bodenklimazahl beträgt 37,9. Der Boden ist ein sehr leichter, steiniger Mühlviertler Urgesteinsboden, der in manchen Feldern geringfügig ins Lehmmige übergeht.

Effiziente und schonende Bodenbearbeitung

Bei meinen 20,5 ha Acker und 1,7 ha Streuobstwiesen versuche ich die Naturgesetze einzuhalten, indem ich den Acker immer begrünt und bedeckt halte und somit ideale Lebensbedingungen für das Bodenleben schaffe. Um die Regenwürmer möglichst wenig bei ihrer nützlichen Arbeit zu stören, pflüge ich seit 4 Jahren nicht mehr, sondern fräse, mulche und säe im gleichen Arbeitsgang. Dazu benutze ich einen leichten Traktor mit breiten und weichen Niederdruckreifen, langsamlaufendem Messerrotor (Fräse) und einer Scheibenscharsämaschine mit Exaktstriegel. Bei Bedarf lockere ich die tieferen Bodenschichten mittels Schichtengrubber, bevorzuge aber die pflanzliche Unterstützung der Tiefwurzler (Luzerne, Lupinen, Steinklee).

Reiche Ernte durch gute Pflege

Ist genügend Grünmasse von einer Untersaat oder Brache vorhanden, mähe ich diese ca. drei Tage vorher und bedecke die Mulchsaat (siehe Anm.) mit Hilfe eines nebenbei mitfahrenden Traktors mit Heuraupe. Dadurch wird der offene, verletzte Boden nicht von der Sonne bestrahlt und die Bodenorganismen können sofort mit der „Reparatur“ des Bodens beginnen und brauchen nicht auf den Schatten der heranwachsenden Pflanzen zu warten. Wir arbeiten an einer Kombination, die alle Arbeitsschritte mit einem Traktor gleichzeitig erledigt (Boden bedecken und Mulchsaat).

Mondphasen bzw. Sternenkongstellationen werden in meinen Betrieben ebenso berücksichtigt wie Bodenfeuchtigkeit und Bodenspannung.

Kreisläufe schließen

Bei den Streuobstwiesen wird der erste Schnitt geheut und anschließend auf Feldmieten über den Winter liegen gelassen. Im Frühjahr werden die Feldmieten das erste Mal mit der Kompostmaschine gewendet und anschließend mit Kompostvlies abgedeckt. Wenn der Kompost fertig ist wird er wieder auf die Streuobstwiesen ausgebracht. Meine Ernte vertreibe ich auf

unterschiedlichen Wegen: Dinkel verkaufe ich direkt an eine Schäl- mühle, Sommergerste direkt an Bauern bzw. bei Speisequalität an eine Mälzerei, Karotten, Rote Rüben, Sellerie, Äpfel, Birnen, usw. direkt ab-Hof und eine kleine Menge an das Seniorium im Ort.

Warum bio-vegan?

Ich habe mich vor allem aus zwei Gründen entschieden, auf bio-vegan umzusteigen: Erstens wegen dem Tierleid und zweitens aufgrund der Berufstätigkeit meiner Frau.



Herr Burgstaller beim Wenden des Heukompostes

Seit September 2002 esse ich zu dem kein Fleisch oder Fisch und trinke keine Milch. Außerdem esse ich keinen Hartkäse (wegen des Labs vom Kalbsmagen) und versuche, wenig Butter und Schlagobers (nur aus Rohmilch) zu essen. Ich versuche, so viel wie möglich Obst und Gemüse zu essen bzw. zu trinken (roh und frisch, nicht gekocht bzw. pasteurisiert).

Meine Familie macht größtenteils mit, und es ist schon hilfreich, wenn man keine Gegner oder Kritiker in der Familie oder im Freundeskreis hat.

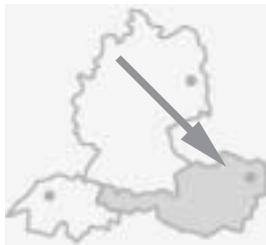
Hubert Burgstaller



Hubert Burgstaller ist 1970 geboren und mit Leib und Seele Biobauer; von 1984 bis 1986 besuchte er eine konventionelle landwirtschaftliche Fachschule, die er 1988 mit einer Facharbeiterprüfung abschloss.



Hubert Burgstaller, Würzenberg 7, 4362 Bad Kreuzen



Anmerkung: Unter Mulchsaat versteht man die Ablage des Saatgutes in eine Mulchschicht aus gemulchten oder abgefrorenen Rückständen von Begrünungen.

Gesundheitstipps des Autors

Ich versuche, die Naturgesetze so gut wie möglich in der Landwirtschaft und bei mir selbst einzuhalten. Meines Erachtens gibt es nur eine Krankheit: Übersäuerung-Verschlackung. Säurebildner sind Angst, Stress, Alkohol, Nikotin, falsche Ernährung usw. Durch eine ausgeglichene Lebensweise (z.B. viel frisches Obst und Gemüse) kann man viele dieser negativen Einflüsse verringern.

So sieht derzeit die Fruchtfolge aus:

1. Jahr: Brache (Luzerne, Klee gras)
2. Jahr: Brache (Luzerne, Einsaat einjähriges Welsches Weidelgras)
3. Jahr: Dinkel, Winterweizen mit Untersaat Weißklee
4. Jahr: Sommergerste (Braugerste)
Zwischenbegrünung mit z.B. Buchweizen-Phacelia-Leindotter Gemenge
5. Jahr: Erbse, Pferdebohne, Lupine (oder Soja)
6. Jahr: Dinkel, Weizen oder Roggen
Zwischenbegrünung mit z.B. Buchweizen-Phacelia-Leindotter Gemenge
7. Jahr: Sommergerste oder Gemüse: Karotten, Rote Rüben, Sellerie

Der Japanische Knöterich

Wie jenen Gartenliebhabern, die den Japanischen Knöterich vor ca. 100 Jahren als Zierpflanze nach Österreich brachten, gefielen mir die bambusartigen Stengel mit großen, pfeilförmigen Blättern und die zierlichen weißen Blütenrispen.

Also wollte ich diese Pflanze, die ich an einem Waldrand entdeckt hatte, in meinem Garten haben. Kurzentschlossen grub ich ein paar dieser Stengel im Herbst aus - was gar kein so leichtes Unterfangen ist, wenn man weiß, welch festes Wurzelwerk diese Pflanzen besitzen - und pflanzte sie arglos am Rand meines Gartens.

Im nächsten Frühjahr bekam ich wutentbrannten Besuch meines Nachbarn, an dessen Grundstücksgrenze ich meine „Beutestücke“ stolz gesetzt hatte. Wie ich denn um Gottes Willen so eine Pflanze in meinen Garten pflanzen könne, innerhalb kürzester Zeit würde sie mir alles zuwuchern und sei von diesem Standort praktisch nie mehr auszurotten! Ich konnte das nicht glauben, aber um des lieben Friedens willen grub ich voller Bedauern die liebevoll eingepflanzten Stengel wieder aus. Beim Ausgraben waren bereits kleine, rote Triebe zu sehen und ich musste sorgfältig darauf achten, alles zusammen auszugraben.

Ach wie gut, dass niemand weiß ...

Der Japanische Staudenknöterich zählt zu den Neophyten (siehe Kasten) und verbreitet sich sowohl in wilden als auch kultivierten Gebieten. Er neigt dazu, heimische Pflanzen zu verdrängen,

während er sich ausbreitet und ist so gut wie nicht auszurotten. Dafür ist er essbar, was kaum jemand weiß. Allerdings ist er nur im zeitigen Frühjahr genießbar, später wird er zäh und hart. Die besten Pflanzen zum Sammeln sind also die maximal 20 cm langen dunkelroten Triebe, die im zeitigen Frühjahr zwischen den verholzten Stengeln vom Vorjahr hervorschießen.

Sauer macht lustig

Der japanische Knöterich hat einen scharfen, sauren Geschmack, ähnlich wie Rhabarber - er gehört ja auch zur Familie von Rhabarber und Buchweizen. Wichtig ist es, vor dem Kochen die Blätter zu entfernen, die für den Verzehr zu hart sind. Die Stengel werden auseinandergeschnitten, gedämpft oder gekocht. Wem sie zu intensiv schmecken, der kann sie mit anderem Gemüse mischen, z.B. in der Suppe oder in Eintöpfen. Der Knöterich eignet sich hervorragend dazu, die Süße von Früchten in Marmeladen oder Nachspeisen zu vermindern (als Faustregel gilt: ein Teil Knöterich, zehn Teile Früchte).

Exotischer Knöterichkuchen

Schon mal Knöterichkuchen probiert? Auch hier die zehnfache

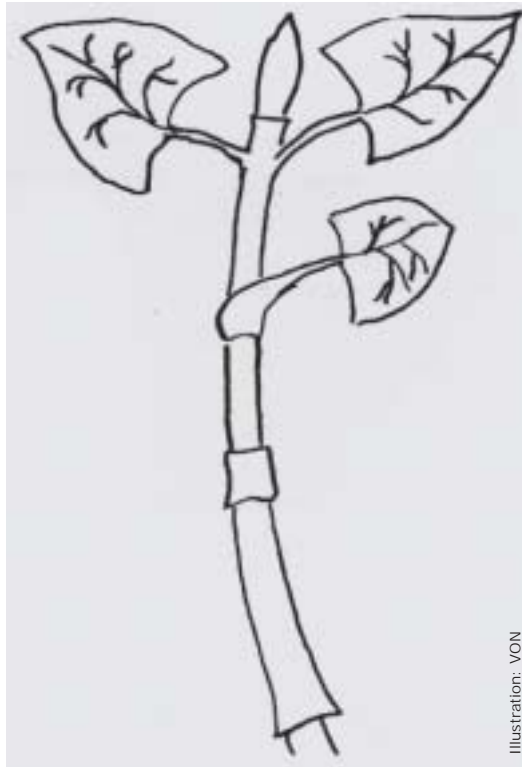


Illustration: VON

Junge Triebe sind essbar!

Menge an Äpfel nehmen wie Knöterich und genießen! Knöterich ist ein hervorragender (und regionaler) Zitronensaftersatz und verleiht damit allen bekannten Rezepten einen exotischen Touch! In großen Mengen sollte der Knöterich nicht verzehrt werden, dann wirkt er nämlich abführend wie sein kleiner Bruder Rhabarber. Allerdings ist er eine exzellente Vitamin C-Quelle.

Schade, dass ich bei meinem Disput mit dem Nachbarn noch nicht wusste, dass man den Japanischen Knöterich essen kann. Sonst säße ich heute vielleicht mit meinem Nachbarn bei einem leckeren Apfel-Knöterich-Kuchen!

CS



Christine Szendi ist freiberufliche Journalistin, Werbefachfrau, Engelt Therapeutin & Energiearbeiterin mit eigener Praxis, Leiterin des spirituellen Elternberatungszentrums „INDIGO-ZENTRUM WIEN“ und Gartenbesitzerin mit einem Faible für essbare Wild- und Heilpflanzen.



Der Jap. Knöterich wird botanisch Polygonum cuspidatum, Fallopia japonica oder Reynoutria japonica genannt.

Redaktion und Autorin übernehmen keine Verantwortung für die Verwendung der angeführten Pflanzen als Nahrungsmittel.



Kochrezepte für den Japanischen Knöterich sind auf der Homepage unter www.wildmanstevebrill.com abrufbar.



Ausführliche Informationen zur Neophyten-Problemik finden sich im Buch „Neobiota in Österreich“ (siehe Buchrezensionen).

Die Problematik der Neophyten

Neophyten (von: neo=neu, phyten=Pflanzen) sind Pflanzen, die sich in den letzten 500 Jahren die europäischen Breiten als neuen Lebensraum eroberten. 27 % der Gesamtflora in Österreich besteht aus Neophyten. Der wichtigste Einführungsweg stellte bislang der bewusste Import als Zier- oder Nutzpflanze dar, so auch beim jap. Knöterich, der wegen seiner schönen Blüten, aber auch als Wildfutter nach Europa importiert wurde. 17 Arten der Neophyten Österreichs sind problematisch, dazu gehört auch der Japanische Knöterich. Er dringt auch in intakte Ökosysteme ein, und kann andere Pflanzen durch seinen dichten Bewuchs verdrängen. Ausrottungsversuche mechanischer oder chemischer Art stellen sich bei diesen robusten Pflanzen meist als Fehlschläge heraus. Die bewusste Integration und die vielfältige Nutzung dieser Pflanzen u.a. auch als Nahrungsmittel könnte der akzeptablere Weg sein, um der unkontrollierten Verbreitung entgegen zu wirken.

Das Schweigen der „Nutz“tiere

In unserer Artikelreihe über die Folgen „wirtschaftlicher“ Tierhaltung wollen wir uns ausführlicher mit den problematischen Auswirkungen der Viehwirtschaft beschäftigen. In dieser Ausgabe behandeln wir speziell das Thema Tierleid.

Es gibt zwei gesellschaftlich bedingte Nährböden, auf denen die Problematik des Tierleids hervorragend gedeihen kann: Unwissenheit und Ablehnung. Der „Normalbürger“ wird von Werbung und Massenmedien in Sicherheit und Bauernhofromantik gewiegt. Es ist ihm nicht bewusst, unter welchen Umständen das Schnitzel auf seinen Teller kam. Werden Menschen mit dem Wissen um das Tierleid konfrontiert, wechseln sie nicht selten reflexartig zur Ablehnung und blenden sofort aus, was an ihren ureigenen menschlichen Problemen rührt.

Lieben und Leiden

Was ist Tierleid? Diese Frage setzt voraus, dass wir Tieren grundsätzlich die Fähigkeit zur Leidensfähigkeit einräumen, dass Tiere Gefühle haben, nicht nur Instinkte und dass sie Bewusstsein besitzen, nicht nur Sinneszellen. Das bedeutet jedoch, dass Tiere sich kaum vom Menschen unterscheiden und somit ein Katalog an Grundrechten das Mindeste ist, was wir für unsere Mitbewesen fordern können. Zu diesen Grundrechten gehört die Möglichkeit zu freier Bewegung, zu freier Ernährungswahl, zur Freiheit in der

Auswahl der sozialen Beziehungen und in der Fortpflanzung. Alles, was gegen diese Grundrechte verstößt, ist als Verursachung von größtem Leid zu betrachten.

Artgerecht ist nur die Freiheit

Wenn wir betrachten, was in der Landwirtschaft gerne als „artgerechte“ Tierhaltung bezeichnet wird, müssen wir erkennen, dass Artgerechtigkeit nur dann Berücksichtigung findet, wenn sie in die Produktionspläne des Tierhalters passt. Diese Interessen verstellen den Blick darauf, wie ein artgerechtes und würdevolles Leben für eine bestimmte Tierart aussehen müsste. Aus der Beobachtung der heute wild lebenden Tiere kann darauf geschlossen werden, dass kein artgerecht lebendes Tier den ständigen Kontakt zu Menschen suchen und sich derart ausbeuten lassen würde, wie das in der derzeitigen Tierhaltung geschieht. Das bedeutet, dass sich die Begriffe „artgerecht“ und „Nutztierhaltung“ schon per definitionem gegenseitig ausschließen müssen.

Bewegungsfreiheit

Das Thema Bewegungsfreiheit der Tiere wurde zum zentralen Unterscheidungspunkt zwischen konventionellen und biologisch arbeitenden Bauern auserkoren. Während die Einen Tiere auf dem Mindestmaß an Fläche halten und ihnen zumeist nicht einmal die Fläche zum Umdrehen ihres Körpers gewähren, bieten die Anderen den Tieren zumindest zeitweise Auslauf auf Wiesen und

Weiden. Die jedoch sind oft von elektrischen Zäunen umgeben, ohne Schatten und nicht das, was das Tier in der freien Natur bevorzugen würde. In einer deutschen Untersuchung im Jahr 1997 wurde außerdem festgestellt, dass auch in Biobetrieben jeder vierte Hof Tiere angebunden ohne jeglichen Auslauf hält.

Freie Nahrungswahl

In freier Wildbahn können sich die Tiere nicht nur so bewegen, wie es ihrem inneren Drang entspricht, sie haben auch freie Nahrungswahl. Während wir Menschen das Wissen um die Kräuterkunde so gut wie verloren haben, nutzen wildlebende Tiere diesen Wissensschatz zu ihren Gunsten. Nun wird uns bewusst, welche Verantwortung der Tierhalter übernimmt und welche Last er sich damit auflädt, will er die Tiere in einem Stall annähernd gesund ernähren.

Hahn oder Henne?

Das Zerbrechen der sozialen Gefüge von Tieren ist ein weiterer Eingriff, unter dem alle Arten von „Nutz“tieren zu leiden haben. In einer Vielzahl von Dokumentarfilmen sehen wir oft, wie sozial viele freilebende Tiere sind. Einige leben in Familienverbänden, in denen die Stärkeren für die Schwächeren sorgen. Mit diesem Wissen scheint es unglaublich, wie unsere „Nutz“- und „Haus“tiere leiden müssen. In freier Wildbahn legen Wildhennen in der Kleingruppe nur ein bis zwei Gelege von maximal acht Eiern pro Jahr!



Christine Szendi ist freiberufliche Journalistin, Werbefachfrau, Engeltherapeutin & Energiearbeiterin mit eigener Praxis und leitet das spirituelle Elternberatungszentrum „INDIGO-ZENTRUM WIEN“.



Wenn Sie 5 oder mehr REGENWURM-Ausgaben bestellen, bekommen Sie die Broschüre „Vom Eigenwert der Natur“ von Martin Gorke (siehe Seite 18) kostenlos mitgeschickt! Diese Aktion gilt, solange der Vorrat reicht.

Mit der beiliegenden Bestellkarte können Sie sich über die Themen früherer REGENWURM-Ausgaben einen Überblick verschaffen.

Folgen „wirtschaftlicher“ Tierhaltung

Tierleid

- Missachtung der Rechte auf Freiheit, Unversehrtheit und Leben
 - ↳ Trennung sozialer Gefüge, Überzüchtung, nicht artgerechte Fütterung, Zwangsmedikation
 - ↳ Verhaltensstörungen, Krankheiten
- Verrohung der TierhalterInnen

Futtermittelproduktion

Methangas-Ausstoß

Menschengefährdende Krankheiten

Abhängigkeit der TierhalterInnen

Überproduktion tierischer Produkte

Gülle

Wasserverbrauch der Tiere

Infografik: BioVegan

Zerstörung nicht ersetzbarer Lebensgrundlagen wie: Wasser, Boden, Regenwald und Weltmeere
Und Folgen wie: Tierleid, Artensterben, Naturkatastrophen, Seuchen

Legehennen hingegen müssen pro Henne in einer Batterie 200 bis 300 Eier pro Jahr legen. Sind sie ausgezehrt durch den unweigerlich eintretenden Kalziumverlust, der bei der Bildung der Eischale entsteht, brechen ihre Knochen. Sie müssen mit gebrochenen Knochen weiter „produzieren“, leiden qualvoll und werden einfach weggeworfen, wenn sie ihre Leistung nicht mehr bringen können. Auch ihren Küken ergeht es nicht besser: Die männlichen Küken werden gleich nach dem Schlüpfen vergast, weil sie nicht in die Produktionslogik passen. Die schockierende Frage drängt sich auf, wer mehr zu bemitleiden ist: Der Hahn, der nach der Geburt mit tausenden anderen Hähnen vergast oder lebend (!) durch den Fleischwolf gedreht wird oder die weiblichen Küken, die als Legehennen zwei Jahre lang qualvolles Massengebären über sich ergehen lassen müssen?

Ene, mene, mu - und drauss' bist du!

Auch bei den Kühen gilt, dass die meisten männlichen Kälber für die Fortpflanzung nicht nutzbar sind - deshalb wandern sie als Kalbfleisch in den Kochtopf. Was sie erleiden müssen, bis das Fleisch schön weiß auf dem Teller leuchtet, reicht von wochenlangem bewegungslosem Stehen in maximal körpergroßen, abgedunkelten Boxen bis zum Füttern mit Mangelnahrung, sodass die armen Tiere sogar verzweifelt Nägel abschlecken, um zu ihren Spurenelementen zu kommen. Hinzu kommt dass alle Kälber spätestens nach zwei Tagen von der Mutterkuh getrennt werden, damit dem Konsumenten kein Tropfen der kostbaren Kuhmilch verloren geht und die Mutterkuh

wieder künstlich geschwängert werden kann, damit sie keinen Tag „unnützlich“ im Stall steht. Bei mehr als einem Drittel der Kühe führt dies zu Euterentzündungen und Unfruchtbarkeit. Die erkrankten Kühe bringen keinen „Nutzen“ mehr und werden bereits im Alter von 2 oder 3 Jahren „notgeschlachtet“, damit zumindest noch das Fleisch und die Haut verwertet werden kann. Kühe können über 20 Jahre alt werden - wenn sie dürfen.

Vom Nutzwert zum Eigenwert

Tierleid entsteht zwangsläufig aus unserer Eigenermächtigung, andere Lebewesen für unseren Vorteil zu „nutzen“. Wir wollen ihr Fleisch, ihr Leder, ihr Blut, ihre Eier; „Produkte“, von denen wir fälschlicherweise glauben, dass wir sie brauchen. Macht erfordert jedoch den weisen Umgang mit der Verantwortung und Fürsorge für diejenigen, die dieser Macht unterstehen. Die Entwicklung der



Freie Nahrungswahl im sozialen Gefüge!

Illustration: Kladjja

Tierhaltung führt in die entgegengesetzte Richtung. Erst durch die BSE-Krise dämmerte langsam die Erkenntnis, dass auch in diesem Bereich nicht alles dauerhaft machbar ist, was der Mensch für machbar hält. Solange der Sinn und Zweck eines Tierlebens auf den „Nutzen“ für den Menschen reduziert ist, muss das Tier leiden. Der Mensch ist aber mit den Tieren untrennbar in der Lebensgemeinschaft Erde verbunden, also leidet auch er. Erst wenn wir bereit sind, ihre Größe anzuerkennen, ihren Sinn zu erforschen, ihre Botschaften zu hören, ihre Gaben anzunehmen, die sie uns freiwillig zu schenken bereit sind, werden nicht nur die Tiere, sondern auch wir Menschen „artgerecht“ leben können.

CS

Die Fortpflanzungs-Problematik in der Tierhaltung

Tierhaltung geht im Allgemeinen immer mit Tierleid und/oder Tiertötung einher. Frei lebende wie auch gehaltene Tiere haben das Bedürfnis sich fortzupflanzen. Menschen, die die Verantwortung für Tiere übernommen haben, können auf drei Arten damit umgehen:

1. Die Tiere werden geschlechtlich getrennt gehalten - was den Tieren schwer zu schaffen macht.
2. Es wird den Tieren die Fähigkeit zur Fortpflanzung genommen - Kastration oder Sterilisation sind sehr gravierende Eingriffe in das Leben eines Individuums.
3. Die dritte Möglichkeit besteht darin, die Vermehrung geschehen zu lassen und anschließend das Jungtier zu töten oder leben zu lassen. Wird es am Leben gelassen, werden damit die Tierüberbevölkerung und die daraus resultierenden Probleme forciert.

Alle diese Varianten sind von Friedfertigkeit weit entfernt.



Eike Braunroth: *Heute schon eine Schnecke geküsst?: Frankeneck: Wegavergast?* Frankeneck: Wegavergast? Verlag, 2002; ISBN 3-9806724-9-2; 255 Seiten, kartoniert; € 14,90



Teil drei dieser Serie wird im nächsten REGENWURM das Thema „Futtermittelproduktion“ näher beleuchten.

Unterstützen Sie die Arbeit von **BioVegan** und werden Sie Mitglied! Auf der beiliegenden Karte finden Sie Ihre Service-Vorteile!

**TIERRECHTSKONGRESS
WIEN 2004
16. – 19. SEPTEMBER**

DON-BOSCO-HAUS, 1130 WIEN, ST. VEIT-GASSE 25

weitere Informationen:
www.tierrechtskongress.at
oder Telefon: 01/929 14 98
Wer sich früh anmeldet, spart Anmeldegebühren!

Eine Veranstaltung von:



Am Anfang ist Friedfertigkeit

Die Frage, wann die Fertigkeit des Friedensschaffens und Friederhaltens beginnt, ist für mich nicht nur eine philosophische, sondern durchaus auch eine praktische.

Als Mutter einer Tochter und Leiterin eines spirituellen Elternberatungszentrums bin ich mit diesem Themenkomplex ständig konfrontiert. Früh - und in unserer Zeit immer früher und öfter - kristallisiert sich bei Kindern ein Verhalten heraus, das Friedfertigkeit diametral gegenübersteht. So gibt es z.B. Babys, die vom ersten Tag an Schreien und monatelang damit nicht aufhören, was ihre Eltern bis an den Rand des Wahnsinns treibt. Andere Kinder werden aufgrund ihres Verhaltens mit Klassifizierungen behängt, von „A“ wie aggressiv bis „Z“ wie Zappelphillip.



Christine Szendi leitet das spirituelle Elternberatungszentrum „INDIGO-ZENTRUM WIEN“ und begleitet Eltern auf ihren Bewusstwerdungswegen durch die gesamte Zeit der Elternschaft. Informationen sind erhältlich unter Tel.: 01/49 46 389.

Friede in die Welt bringen

In dem Bereich der energetischen Geburtsvorbereitung forsche ich seit mehreren Jahren nach der optimalen - und friedfertigsten - Art und Weise, wie Kinder auf die Erde begleitet werden können. Die Kontaktaufnahme mit der kommenden Kinderseele, eine entspannte Schwangerschaft mit viel Bewusstseinsarbeit, Meditation und Engel-Kontakt und eine wahrhaft friedfertige Geburt nach eigenen Maßstäben in den eigenen vier Wänden kann Wunder bewirken.

Von der modernen Medizin geblendet, wissen die meisten Frauen gar nicht mehr, dass es auch andere Möglichkeiten gibt, als die Verantwortung für die eigene Kraft an der Klinik abzugeben. Wie friedfertig das Baby die Welt vom ersten Atemzug an erlebt und wie friedfertig es sich in der Folge selbst verhalten kann, hängt natürlich auch davon ab, wie es empfangen wird. Es macht einen wesentlichen Unterschied, ob das Erste, was ein Kind auf der Erde sieht, riecht und spüren kann, eine grelle Krankenhausatmosphäre mit antiseptischem Geruch und kalten Handschuhhänden ist oder eine freundliche, kuschelige, mit Aromaölen sanft beduftete Wohnung.



Illustration: Bode

Die Friedfertigkeit erhalten bzw. erlernen - je früher desto besser!

Von Tieren und Menschenkindern

Fassungslos habe ich beim Schreiben des Tierleid-Artikels (siehe Seiten 8 und 9) entdeckt, dass die Kriterien, die das Tierleid so eminent machen, auch auf Menschen zutreffen! Nichts anderes als die „Trennung sozialer Gefüge“ und „nicht artgerechte Fütterung“ finden statt, wenn man kleine Menschenkinder in einem herkömmlichen Krankenhaus auf die Welt bringt. Wenn man das Baby nach der Geburt in das „Spital-Kinderzimmer“ steckt und mit Fertignahrung füttert, während man den Müttern erklärt, dass Stillen „out“ ist. Selbst die 4-Stunden-Futtermittels-These wird in manchen Wiener Spitälern noch propagiert, obwohl mittlerweile belegt ist, dass Kinder gar nicht mehr Nahrung als für zwei Stunden in ihre kleinen Bäuchlein aufnehmen können! Selbst die „Zwangsmedikation“ ist nicht zu abwegig - bekommen doch Neugeborene als Erstes eine Lösung in die Augen getropft, die Augenentzündungen im Krankenhaus verhindern soll. Kaum eine Mutter weiß, dass sie dies schriftlich vor der Geburt untersagen muss, um dem Kind eine so unange-

nehme Prozedur zu ersparen. Und das Pendant zur Überzüchtung der Nutztiere? Wir wissen, dass GentechnikerInnen fieberhaft an der Entschlüsselung der menschlichen Genome arbeiten und die „gezüchteten Wunderkinder“ sind vermutlich weniger weit weg, als wir hoffen.

Bewusste Elternschaft ist die Lösung

Wie auch bei Tieren, gibt es neben dem unmittelbaren Leid zwei Auswirkungen auf diese „artfremde Behandlung“: Verhaltensstörungen und Krankheiten. Beides nimmt derzeit bei Babys, Kleinkindern und Kindern aller Altersgruppen in bedenklichem Maße zu - und wäre in vielen Fällen bei bewussterer Behandlung vermeidbar!

Die Möglichkeit, friedfertige Kinder - und zwar vom ersten Tage an - zu haben ist immer nur so weit gegeben, wie die Eltern die Bedürfnisse der Kinder bewusst wahrnehmen und befriedigen können. Und dies wiederum kann nur in jenem Grad geschehen, wie sie selbst gelernt haben, ihre eigenen Bedürfnisse wahr zu nehmen und zu befriedigen.

CS

Arbeitsbesuch bei Familie Langerhorst

Mitte September war es endlich soweit. Zu dritt kamen wir (Doris, Karin und ich) bei Familie Langerhorst an und wurden wie selbstverständlich in das Familienleben integriert.

Das gemeinsame Essen fand ich besonders schön. Meist waren wir zu acht, beim Besuch von Verwandten sogar 14 Personen rund um den großen Tisch im Garten.

Einen Großteil der Zeit war ich mit dem Schneiden von zwei Hecken beschäftigt, die alle paar Jahre einen starken Rückschnitt bekommen, um den Obst- und Nussbäumen nicht das Licht weg zu nehmen. Diese leider viel zu selten gewordenen Kulturflächen bieten u.a. Vögeln einen idealen Lebensraum, dienen außerdem als guter Windschutz und ermöglichen dadurch ein ausgeglicheneres Kleinklima.

Kreisläufe schließen!

Alles abgeschnittene Pflanzenmaterial wird weiterverwendet - die dickeren Äste werden stehend gelagert und bieten als eine Art „Pyramide“ für viele Kleintiere Unterschlupf in der kalten Jahreszeit. Die dünnen Zweige werden gleich anschließend für den Neubau eines Kompostabschnittes verwendet.

Die gesamte Kompostfläche beinhaltet zwei ca. 30 m lange und 1,5 m breite nebeneinander liegende Streifen. Ein Viertel dieser Fläche wird jeweils im Kreislauf neu angelegt. So können Käfer oder Würmer vom alten Kompost

leichter in den neu angelegten wandern. Die einzelnen Kompostabschnitte bekommen etwa 6 Jahre Zeit zum Reifen, werden dafür aber nicht umgesetzt bzw. gewendet. Als unterstes Material wurden die nur grob zerschnittenen Äste samt Blattwerk gleichmäßig zu einer dicken Schicht aufgebracht, die für die Belüftung des Komposts wichtig ist. Gras und Brennnesseln wurden nach dem Mähen mit der Sense als weitere Schicht auf den Unterbau aufgetragen und wechselten sich mit Schichten aus dünnen Zweigen ab. Urgesteinsmehl und Walderde wurden gelegentlich zwischen diese verschiedenen Schichten gestreut. Gemüse- und Obstabfälle aus der Küche können ebenfalls verwendet werden - was gerade anfällt und verfügbar ist. Auch beim Kompostaufbau gilt „Vielfalt statt Einfach“.

Frische Erdbeeren - ohne viel Aufwand!

Die Erdbeeren neben der Kiwihecke hatten fleißig Ableger gebildet und sollten die Grundlage für ein neues Erdbeerfeld bieten. Dafür wurde von einem Wiesenstück die oberste Schicht mit Hilfe der Kulturhacke bearbeitet, die losen Wiesenstücke nur noch ausgeklopft, um die ganze Erde heraus zu bekommen und schon war die Fläche kulturfähig. Die kräftigen Ableger wurden in die gut eingegossenen Pflanzlöcher in regelmäßigen Abständen eingepflanzt, darüber eine dünne Schicht Kompost gestreut und etwas Senf gesät. Der Senf ist Gründüngung und wirkt gleichzeitig kräftigend

auf die Erdbeeren. Den Abschluss bildete eine dünne Grasmuldschicht um den Boden vor Austrocknung zu schützen.

Ergiebige bunte Ernte

Wer sät, der soll auch ernten - und zu ernten waren sämtliche Kräuter und fast alle Gemüsesorten (z.B. Zucchini, Paradeiser, Kohlrüben, rote Rüben, Karotten, Gurken, Kürbisse, ...), sowie verschiedene Obstsorten (Äpfel, Birnen, Zwetschgen, Pfirsiche, Weintrauben, Himbeeren und kleinfruchtige Kiwis). An vielen Bäumen waren zudem die Walnüsse schon reif. Nach der Ernte vom Boden wurden anhaftende Schalentteile entfernt, Nüsse mit braunen oder weichen Schalen aussortiert und die verbleibenden unter einer nach Süden ausgerichteten Glasschragwand zur Trocknung schichtweise gelagert. Nach ein paar Wochen können die trockenen Nüsse in Säcken gelagert werden.

Nicht nur Arbeit

Doch nicht alles war Arbeit - die Freizeit verbrachte ich meist liegend unter den Zwetschgenbäumen oder in Jakobus' Werkstatt. Die große Himmelschaukel am uralten Birnbaum erinnerte mich wieder an das stundenlange Schaukeln meiner Kindheit. Insgesamt kann ich sagen, dass ich trotz, oder vielleicht gerade wegen der Arbeit und der positiven Lebenseinstellung der Familie Langerhorst einiges dazu gelernt habe. Und dafür bin ich dankbar!

Philipp Sarkhosh



Philipp Sarkhosh studiert Landschaftsplanung und Landschaftspflege an der Universität für Bodenkultur in Wien. In seinem kleinen aber feinen Hausgarten experimentiert er bio-vegan!



Wenn Sie mehr über die Gartenbauerfahrungen und -hintergründe der Familie Langerhorst wissen wollen, bestellen Sie mit beiliegender Karte die REGENWURM-Ausgabe Nr. 3!



Fam. Langerhorst,
Gugerling 5,
4730 Waizenkirchen



BioVegan-Mitglieder können kostenlos die Liste der bio-vegan wirtschaftenden PraktikerInnen bestellen (mit beiliegender Karte)!



In der Mitte der Weg und beidseitig die Mischkulturflächen - 30 Jahre bio-vegane Landwirtschaft ohne Maschineneinsatz!

Das Paradies ist nicht weit entfernt!

Gibt es überhaupt ein Paradies auf Erden - eine Oase in unserer unmittelbaren Umgebung? Kann diese Aussage angesichts der zahlreichen Katastrophen der Gegenwart wirklich ernst genommen werden?

Aus den Medien hören wir doch Tag für Tag, dass die Umweltzerstörung immer weiter zunimmt. Ein Ende scheint nicht in Sicht zu sein. Ganz im Gegenteil: Der Treibhauseffekt hat z.B. in den letzten Jahren zu eindeutigen Temperaturrekorden geführt. Durch die anhaltenden Treibhausgasemissionen - insbesondere von CO₂ und Methan - wird sich dieser Trend zukünftig noch weiter verschärfen und Umweltkatastrophen wie die große Flutwelle im Jahr 2002 begünstigen. Darüber hinaus sterben laut einem Bericht jeden Tag 100 Tier- und Pflanzenarten aus, 55 000 Hektar Tropenwald werden täglich abgeholzt und 86 Millionen Tonnen Erdreich sollen weltweit an einem einzigen Tag durch Erosionseinwirkungen verloren gehen.

Wo ist das versprochene Paradies?

Obwohl die erwähnten Fakten zweifellos sehr besorgniserregend sind und Anlass zum Handeln geben sollten, gilt jedoch ebenfalls die Tatsache, dass die Erde genug bietet, um alle Bedürfnisse dieser Welt ausreichend zu befriedigen. Im Prinzip könnte die Welt deshalb für alle Lebewesen ein Paradies sein, wenn endlich ein Umdenken zu Gunsten einer nachhaltigen, ökologischen und gerechten Entwicklung einsetzen würde. Eine „Globalisierung im Sinne von Mensch und Natur“ könnte somit als Motto für die Zukunft gelten.

Was hat das wiederum mit dem Thema Gärtnern und einer veganen Lebensweise zu tun? Eine ganze Menge! Denn der Schlüssel zu einer nachhaltigen Zukunft sind Pflanzen und nachwachsende Rohstoffe.

Pflanzen für eine nachhaltige Zukunftsgestaltung

Aus dem Schulunterricht weiß bereits jedes Kind, dass Pflanzen



Romanesco - nicht nur schmackhaft sondern auch schön!

durch den wunderbaren Vorgang der Photosynthese Sauerstoff produzieren. Mit Hilfe von Sonnenenergie wird hierbei gleichzeitig das Treibhausgas CO₂ chemisch gebunden und aus der Erdatmosphäre entzogen. Ohne Pflanzen könnten wir deshalb gar nicht existieren. Sie versorgen sowohl Menschen als auch Tiere mit Nahrung.

Dabei können Pflanzen noch viel mehr leisten als nur das allein: Viele Pflanzenarten besitzen medizinische Eigenschaften. Sie sind deshalb auch als sanfte Naturheilmittel bekannt. Aus anderen Pflanzenarten können wiederum die unterschiedlichsten Produkte erzeugt werden. So lassen sich aus nachwachsenden Rohstoffen z.B. Brenn- und Treibstoffe, natürliche Baumaterialien, Fasern für die Textilherstellung, Biomasse zur Energieerzeugung oder Wachse für die Kerzenherstellung gewinnen. Die Liste ist hiermit aber noch längst nicht erschöpft. Für den Gärtner sind wiederum die folgenden Eigenschaften von besonderem Interesse:

Versorgung mit hochwertigen Ernteprodukten

Wer einen Naturgarten besitzt und ihn nach bio-veganen Anbaumethoden bewirtschaftet, kann sich bei günstigen Voraussetzungen das ganze Jahr mit frischem Obst und Gemüse versorgen. Die Ernteprodukte besitzen die beste Qualität und leisten durch ihren hohen Gehalt an Vitaminen und Vitalstoffen einen wichtigen Beitrag für unsere Gesundheit.

Gewinnung von Mulchmaterial

Durch die Bedeckung des Bodens mit unterschiedlichen organischen

Materialien wie z.B. Rasenschnitt, Rindenmulch, Häckselgut oder Herbstlaub, wird ein wichtiges Naturprinzip im Garten verwirklicht: Durch das Mulchmaterial wird der Boden insbesondere vor Austrocknung geschützt. Die Wasserverdunstung von der Bodenoberfläche wird so effektiv verringert, was sich äußerst günstig auf Pflanzenwachstum und Bodenleben auswirkt. Außerdem bietet die Mulchschicht eine hervorragende Nahrungsgrundlage für viele Pilze und tierische Organismen im Boden, die durch ihre Zersetzungstätigkeiten Humus anreichern und die Bodenfruchtbarkeit langfristig fördern. Als Mulchpflanzen eignen sich übrigens z.B. Beinwell (*Symphytum officinale*) und Topinambur (*Helianthus tuberosus*) besonders gut.

Stickstoffbindung durch Schmetterlingsblütler

Der Anbau von Leguminosen wie Bohnen, Erbsen, Lupinen, Luzerne, Klee und Linsen kann die Bodenfruchtbarkeit deutlich verbessern. Botanisch betrachtet zählen sie nämlich zu den Schmetterlingsblütengewächsen, die durch die symbiotische Vergesellschaftung mit Knöllchenbakterien die besondere Fähigkeit besitzen, Luftstickstoff binden zu können, so dass er für das Pflanzenwachstum zur Verfügung steht. Diese vorteilhafte Eigenschaft kann sich durch besseren Ertrag später positiv bemerkbar machen, ohne dass mineralische oder synthetische Düngemittel eingesetzt werden.

Gründüngung

Gründüngungspflanzen bieten zahlreiche Vorteile im Naturgarten. Im allgemeinen zeichnen sie



Daniel Fischer, 22-jähriger Student an der Fachhochschule Eberswalde im Fachbereich „Landschaftsnutzung und Naturschutz“. In den letzten Jahren waren die Ansätze der Permakultur und die Mulchmethode besondere Schwerpunkte in seiner Arbeit.



Die Online-Datenbank von Plants For A Future bietet für alle Pflanzeninteressierte einen besonderen Service. Dort können Sie mit Hilfe von Suchabfragen Ihren Wünschen gerechte Pflanzen finden!
http://www.comp.leeds.ac.uk/pfaf/D_advance.html

sich durch ein rasches Wachstum aus, was vor allem auf den anspruchslosen Senf zutrifft. Ausserdem schützen sie den Boden durch ihre lebende oder abgestorbene Pflanzendecke vor Austrocknung und Erosion, während ihr ausgeprägtes Wurzelwachstum den Boden lockert und durchlüftet. Auf diese Weise wird die Zersetzung der Biomasse ange-regert, so dass schliesslich wertvoller Humus entsteht.

Einige Gründungspflanzen wie Ringelblumen oder Tagetes besitzen darüber hinaus heilende Eigenschaften, indem sie über Wurzelausscheidungen Schaderreger abwehren. Durch ihren Blütenreichtum locken sie ausserdem viele Bienen, Hummeln, Schwebfliegen, Schmetterlinge und Insekten an, die nebenbei auch andere Kulturpflanzen bestäuben.

Schutz für den Boden

Vor allem mehrjährige Pflanzen und Hecken stellen einen wichtigen Schutz gegen Erosionsprozesse dar, indem sie den Boden beschatten, ihn vor Austrocknung und starken Regenfällen schützen und die Windgeschwindigkeit abbrem-sen. Sofern fruchttragende Sträucher und Bäume angepflanzt werden, ergeben sich für den Gärtner noch weitere Vorzüge durch die zusätzliche Erntemöglichkeiten.

Wind- und Sichtschutz

Im Wesentlichen gilt hier, was bereits im vorherigen Punkt beschrieben wurde. Zu ergänzen wäre aber noch, dass ein reich strukturierter Garten vielen verschiedenen Tierarten einen Lebensraum bietet. In der ausgeräumten Agrarlandschaft sind nämlich durch die Flurbereinigung viele wichtige Biotopstrukturen

zerstört worden. Weiterhin bietet eine Hecke ausserdem einen Sichtschutz und durch die Anpflanzung von zahlreichen Gehölzen kann sie oftmals sehr ästhetisch wirken.

Pflanzenextrakte als Düngemittel und Stärkungsmittel

Altbewährte Rezepturen wie z.B. Brennnessel- und Löwenzahnjauche versorgen andere Kulturpflanzen mit wertvollen Nährstoffen und dienen somit als natürliches Düngemittel und Stärkungsmittel. Auf diese Weise erfüllen viele Wildkräuter, die oft zu Unrecht als „Unkräuter“ herabgewertet werden, einen wichtigen Zweck. Aus anderen Pflanzen wie z.B. dem Ackerschachtelhalm, wird ein Tee hergestellt. Dieser wird an trockenen, sonnigen Tagen am Morgen auf die Blätter der kultivierten Nutzpflanzen gesprüht und soll durch den hohen Siliziumgehalt vor Mehltau schützen.

Angesichts dieser vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten wird deutlich, dass Pflanzen ein enormes Potential für eine nachhaltige Zukunft besitzen. Doch leider werden diese vorteilhaften Eigenschaften viel zu oft unterschätzt. Zur Zeit werden weniger als 1 % aller Pflanzenarten weltweit genutzt. Dagegen bleiben ungefähr 99 % wirtschaftlich ungenutzt.

Pflanzen - unbeachtete Alleskönner

Dabei könnte doch gerade durch den Anbau von Nutzpflanzenarten ein neues Zeitalter der Umweltschonung eingeleitet werden - zum gegenseitigen Vorteil von Mensch und Natur. Für die Verwirklichung dieses Ziels besitzt eine ganzheitlich orientierte bio-

vegane Lebensweise einen wichtigen Stellenwert. Aufgrund einer äusserst schonenden Nutzung natürlicher Ressourcen sowie der Anwendung von naturverträglichen, energiesparenden Anbaumethoden ist eine bio-vegane Bewirtschaftung grundsätzlich durch ein hohes Maß an Nachhaltigkeit gekennzeichnet. Gleichzeitig wird durch den bewussten Verzicht auf Tierhaltung eine verschwenderische Verhaltensweise vermieden, weil Nahrung und andere Rohstoffe direkt für die menschlichen Bedürfnisse erzeugt werden und nicht über den Umweg des Tieres erst hergestellt werden müssen. In diesem Zusammenhang ist allgemein bekannt, dass in etwa nur 10 % der ursprünglich aufgenommenen Energie über das Tier verwertet wird. Der Rest wird ausgeschieden oder für die eigenen Stoffwechselvorgänge benötigt.

Aus diesem Grund stellt eine bio-vegane Lebensweise einen wichtigen Beitrag für eine nachhaltige Zukunftsgestaltung dar. Das gilt besonders dann, wenn Nutzpflanzen für die Versorgung verschiedener Bedürfnisse auch lokal angebaut und genutzt werden. Sofern Hecken, Sträucher, Bäume und mehrjährige Pflanzen in das Produktionssystem einbezogen werden, können auch viele andere Tierarten von den verbesserten Lebensraumbedingungen, Nahrungsverhältnissen sowie Unterschlupf-, Versteck- und Nistmöglichkeiten profitieren. Letztendlich kommt das sowohl dem Menschen als auch der Natur zugute.

Daniel Fischer



Es gibt nichts Gutes,
ausser man tut es!
Mit beiliegender Karte und
Zahlschein können Sie auf
das **BioVegan**-Konto
spenden!

Auf Deine Energie kommt's an.

oekostrom

oekostrom

oekostrom AG
www.oekostrom.at

Schalt um auf oekostrom®

Ökologischer Stromwechsel ist ganz einfach. Rufen Sie an! 01-961.05.61

Anzeige

Das Saatzpfliegerad

Das Jäten von Unkräutern, die sich im unmittelbaren Bereich von Saatreihen entwickelt haben, sind für jeden Gärtner ein Thema. Diese Arbeit zählt nicht zu den Angenehmsten.

Sie wird im Allgemeinen gebückt, kniend oder hockend ausgeführt - diese Praktiken können langfristig gesundheitsschädigend und darüber hinaus äußerst zeitintensiv sein. Die Erfinder des Saatzpfliegerades versuchen neue Wege zu gehen. Durch die aufrechte Haltung bei der Verwendung des Saatzpfliegerades werden Gelenke und Rücken geschont, und viel Zeit gespart. Ein weiterer Vorteil ist es, dass die Unkräuter bereits im Keimblatt-Stadium entfernt werden können.

Geübte „Saatzpfliegeradler“ können sogar bis auf 0,5 cm an die Saatreihen heranarbeiten, ohne



Saatzpfliegeradler können aufrecht arbeiten!

dabei die Keimlinge zu beschädigen oder durch aufgeworfene Erde zu überdecken.

Höchstleistung für eine gute Ernte!

Nach Angaben der Entwickler können in nur einer Stunde 750 Meter Saatreihe beidseitig bearbeitet werden.

Das Saatzpfliegerad ist individuell auf jeden BenutzerInnen einstell-

bar. Dies vor allem in Hinblick auf Körpergröße und auf links-/rechtshändige NutzerInnen. Es wird als Set geliefert und besteht aus dem eigentlichen Rad und einem speziellen Haltegriff. Zu verwenden ist es sodann mit einem handelsüblichen Gerätetil. Weitere Details erhalten Sie bei der Fa. Struck - die Kontaktdaten finden Sie in der Randspalte.

RW

Ein Paradies für Regenwürmer - und Genießer!

Dort, wo der Lebensmittelhandel seine Waren im Massenverfahren produziert, suchen Regenwürmer eilig das Weite. Nicht so bei der Firma Lebe Gesund. Der deutsche Versand konnte aufgrund der großen Nachfrage nach seinen „friedfertigen“ Produkten nun nach Österreich expandieren.

Die „Menschen- und tierfreundliche Nahrung“, wie Lebe Gesund sie in seinem Katalog bezeichnet, stellt eine Weiterentwicklung des Bio-Gedankens dar. Über die Mindeststandards des Biolandbaus hinaus halten sich die bäuerlichen Kooperationspartner von Lebe Gesund an das Bibelprinzip, dass man keinem etwas antun sollte, was man selbst nicht wünsche.

Zwanglosigkeit

Pflanzen werden weder mit Kunstdünger, noch mit Klärschlamm zum Wachsen gezwungen. Stattdessen werden sie mit Kleie oder

Steinmehl gestärkt und dürfen genauso schnell und groß wachsen, wie es ihrer natürlichen Art entspricht. Und Pestizide sind selbstverständlich verpönt. Jedes Kraut hat seine besondere Aufgabe im Boden und darf dieser ungestört nachgehen.

Paradies für Regenwürmer

So wie die Distel für eine Durchwurzelung der tiefen Bodenschichten in Ehren gehalten wird hat auch die Dreifelderwirtschaft wieder Eingang in die Arbeitspraxis gefunden.

Im Ruhejahr können sich Regenwurm und Co. ungestört dem Aufbereiten des Bodens widmen. Auch die freiwillige Abgabe von Anteilen der Ernte an die Wildtiere ist gang und gäbe und führt dazu, dass die Ernten von Jahr zu Jahr größer werden.



Gesundheit für Genießer

Der Erfolg gibt dem Versand recht: Der Konsument will mit seinem Einkauf über seine eigene Gesundheit und die der Natur mitentscheiden.

Wenn dann die breite Palette des Angebotes auch noch so gut schmeckt, dann fällt die Entscheidung für Nachhaltigkeit und Friedfertigkeit leicht!

CS



Fa. Struck,
Langstraße 17,
D-65779 Kelkheim/Ts.,
Tel.: +49/(0)6195/9973-13,
Fax: +49/(0)6195-9973-23



www.biostruck.de,
e-mail: michael.struck@t-online.de



Gratis-Katalog, Informationen und eine 30-seitige Infobroschüre „Der friedfertige Landbau“ gibt es kostenlos bei: Lebe Gesund Natur-Versand, Hetzendorferstraße 24/2/5, 1120 Wien, Gratis-Telefon: 0800/150-180, Fax: 0800/150-189



www.LebeGesund.at

GLS - Verantwortungsvolle Geldanlage

Für Menschen, die mitbestimmen wollen, wie ihr Geld verwendet wird, ist die GLS Gemeinschaftsbank eG die richtig Alternative.

Die 1974 gegründete GLS-Bank ist die erste ethisch-ökologische Bank in Deutschland. Schwerpunkt ihrer Tätigkeit ist die Finanzierung sozialer, kultureller und ökologischer Projekte. GLS steht für Gemeinschaftsbank für Leihen und Schenken. Inzwischen arbeiten über 40.000 KundInnen mit der GLS-Bank zusammen. Die Bilanzsumme beträgt rund 409 Mio. Euro.

Für jeden Geschmack etwas dabei

Die GLS Gemeinschaftsbank eG gehört dem Bundesverband der Deutschen Volks- und Raiffeisen-

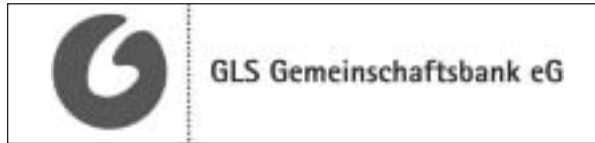
banken (BVR) und dessen Sicherungseinrichtung an. Sie bietet

eine echte Alternative für alle, die ihr Geld zukunftsweisend anlegen wollen. Sie können mitbestimmen, in welchem Bereich Ihr Geld eingesetzt werden soll.

Die Möglichkeiten der Geldanlage sind so vielfältig wie die Projekte, die Sie dabei unterstützen können: Von täglich fälligen Konten bis hin zu langfristigen Einlagen, Renten- und Lebensversicherungen und nachhaltiger Baufinanzierung.

Öko statt Atom

Das bei der GLS-Bank angelegte Geld fließt nicht in umweltschädliche und sozial unverträgliche Vorhaben wie Rüstung, Atomenergie oder diskriminierende Ar-



beitsverhältnisse. Statt dessen arbeitet die GLS eng mit der GLS-Beteiligungs AG (BAG) und der Gemeinnützigen Treuhandstelle e.V. (GTS) zusammen, um über Kredite oder Schenkungen Projekte wie z.B. den Windkraftfonds zu unterstützen.

Egal, in welchem Bereich Ihre Interessen liegen, die GLS Gemeinschaftsbank eG bietet Ihnen verschiedene Möglichkeiten der Geldanlage, der Beteiligung und des Stiftens und berichtet in ihrer Kundenzeitschrift „Bankspiegel“ regelmäßig über alle von ihr vergebenen Kredite.

RW



Oskar-Hoffmann Str. 25,
D-44789 Bochum,
Tel.: +49/(0)234-5797-0,
Fax: +49/(0)234-5797-133



www.gls.de,
e-mail: bochum@
gemeinschaftsbank.de

Aktuelles vom Biologisch-Veganen Netzwerk (BVN)

Seit ca. 3 Jahren gibt es auch in Deutschland eine Arbeitsgruppe zum Thema bio-vegane Landwirtschaft. Mit Unterstützung von BioVegan versuchen wir auch in Deutschland dieses Thema bekannter zu machen und Praktiker zu vernetzen.

Auf dem Arbeitstreffen Anfang Mai wurde beschlossen, dass die Hofliste erweitert werden soll. Die LandwirtInnen (es gibt bereits Adressen von 238 potentiell in Frage kommenden Betrieben) sollen zuerst angerufen werden, um kurz zu klären, ob sie bio-vegan wirtschaften. Wenn ja, wird ihnen ein Fragebogen geschickt.

Spenden erwünscht!

Da BVN über keine eigenen Mittel verfügt und die MitarbeiterInnen die Umfrage nicht allein finanzieren können, ist das Netzwerk hier auf projektbezogene Spenden angewiesen. Wer an der Hofliste Interesse hat, kann auf das GLS-Konto von

BioVegan eine Spende (Verwendungszweck „Hofliste“) überweisen!

Die 4. BIO-VEGANEN LANDBAU-TAGE werden diesmal vom BVN organisiert und im Februar 2005 stattfinden. Die Veranstaltung wird voraussichtlich in Berlin abgehalten. Unterstützung für Vorbereitung und Durchführung ist erwünscht.

Der Bereich Öffentlichkeitsarbeit wird in den nächsten Monaten verstärkt bearbeitet. Die letzten beiden Infotische standen im Mai auf der Witzenhäuser Woche und dem BUKO-Kongress (Thema: „Aneignung - Das Ende der Bescheidenheit“) in Kassel, weitere werden folgen. Zeitschriftenartikel für verschiedene Gartenbauzeitschriften sollen nach wie vor geschrieben werden, eine eigene Homepage ist in Arbeit.

Internationales Bio-Veganes Treffen

Wir planen, während des Europäischen Sozialforums in London (15. bis 17. Oktober 2004) ein

Internationales Bio-Veganes Netzwerk-Treffen stattfinden zu lassen.

Bürozeiten!

BVN hat seit Anfang des Jahres Bürozeiten: Montags von 20:00-22:00 Uhr sind zwei der MitarbeiterInnen telefonisch erreichbar. Alle drei Monate wird es ein Arbeitstreffen geben (das Nächste findet Mitte Juli in Berlin statt), pünktlich einen Monat später erscheint der E-mail-Newsletter, in dem neben anderen spannenden Informationen auch Inhalte der Arbeitstreffen veröffentlicht sind.

Newsletter kostenlos!

Der Newsletter kann auch per Post bestellt werden, hierfür bitte einen frankierten Rückumschlag beilegen.

Wer zu dem einem oder anderen der hier genannten Punkte genaueres wissen möchte, kann sich bei BVN melden.

Jörg Zimmermann



Dipl. agrar. Ing. Jörg Zimmermann ist BVN-Mitbegründer, lebt in der „Nachbarschaft Club99“ im Ökodorf Sieben Linden und gärtner dort bio-vegan.



Biologisch-Veganes Netzwerk
c/o Ökodorf Sieben Linden,
Sieben Linden 1,
D-38486 Poppau,
Fax: +49/(0)39000/51232
(z.Hd. S. Campe),
Tel.: +49/(0)39000/90621



e-mail: biovegan@web.de

Der 3. BIO-VEGANER LANDBAUTAG in Friedrichshafen

Der bio-vegane Wirtschaftsweise und der veganen Lebenskultur gehören die Zukunft!

Das war das klare Ergebnis einer internationalen deutsch-schweizerisch-österreichischen Vegetariertagung in Verbindung mit dem 3. BIO-VEGANEN LANDBAUTAG am 15. Mai 2004 in Friedrichshafen am Bodensee.

Die Verknüpfung der Vegetariertagung mit dem 3. BIO-VEGANEN LANDBAUTAG hat sich als günstig erwiesen. Denn mit ca. 50 BesucherInnen konnte die Veranstaltung sowohl vom Inhalt und Ablauf als auch von der TeilnehmerInnenzahl zufrieden stellen.

Info für alle

Bereits am Vormittag konnte in der Fußgängerzone in Friedrichshafen mit mehreren Informationsständen auf die Anliegen der friedfertigen, veganen Lebenskultur und des bio-vegane Garten- und Landbaus aufmerksam gemacht werden. Die Schweizerische Vereinigung für Vegetarismus bereicherte die Öffentlichkeitsaktion mit einem besonders umfangreichen Informationsstand. Erfreulich zahlreich waren im Übrigen die TeilnehmerInnen aus der Schweiz vertreten.

Ronny Wytek gelang es sehr gut in Form eines Workshops die wesentliche Elemente des bio-vegane Garten- und Landbaus - die Friedfertigkeit, die Nachhaltigkeit und die Erdverbundenheit - herauszuarbeiten.

Bio-Veganes Wirtschaften als Lösungsansatz

Wer den Tierschutz, das Recht der Tiere auf Leben, die Achtung vor allem Leben und damit zentrale ethische Aspekte wirklich konsequent ernst nimmt, findet im bio-vegane Ansatz ein gutes Hilfsmittel. Wer die ökologischen Auswirkungen der Tierhaltung auf das Weltklima, die Gefährdungen von Boden Luft und Wasser, den enorm hohen Nahrungsmittel- und Energieverbrauch sowie die Hungersnöte in vielen Teilen der Erde erkennt und nicht verdrängt, kommt zum klaren Ergebnis, dass kein Weg mit der Beschäftigung

mit der veganen Lebenskultur vorbeiführt.

Der Mensch von morgen wird ein Liebender sein oder er wird nicht mehr sein, hieß der von Reiner Degen in den Raum gestellte Leitsatz, der immer wieder in den Redebeiträgen durchschimmerte.

Beispiel aus der bio-vegane Praxis

Wie eine erfolgreiche Umstellung von der Tierhaltung auf viehlosen Biolandbau funktioniert, konnte Hans Pfänder aus Schwabmünchen bei Augsburg aus seiner annähernd 10-jährigen Praxis anschaulich schildern. Neben der Existenzsicherung durch den landwirtschaftlichen Betrieb wurden auch die sozialen Aspekte sowie die Vorteile der zeitlichen Flexibilität durch den Wegfall der mit der Tierhaltung verbundenen regelmäßigen und wiederkehrenden Aufgaben deutlich. Zahlreichen Menschen konnten Teilzeitarbeitsplätze angeboten werden.

Neue Studien aus Kanada

Die aus Lebensreformer - und Vegetarierekreisen schon länger betonten gesundheitlichen Vorteile einer vegetarischen und veganen Ernährung wurden auf dem aktuellen wissenschaftlichen Stand von der jungen Gesundheitsberaterin Juliane Rabestein lebendig vermittelt. Sie konnte hierbei insbesondere auf die Kernaussage der neuesten amerikanischen und kanadischen Studien anerkannter wissenschaftlicher Institute (American Dietetic Association und Dietitians of Canada) zurückgreifen:

„Eine gut geplante vegane oder andere Art der vegetarischen Ernährung ist für jede Lebensphase

geeignet, inklusive während der Schwangerschaft, Stillzeit, Kindheit und in der Pubertät ...“

Auch der bisher immer wieder hervorgehobene Mangel an bestimmten Mineralien und Vitaminen konnte widerlegt werden.

Kooperation mit der Natur!

Als eine wichtige Ergänzung der konsequent betriebenen veganen Lebenskultur und des bio-vegane Garten- und Landbaus verdeutlichte Reiner Degen die kooperative Gartenbaumethode, eine friedfertige Anbauweise im Garten und auf dem Feld, die keine Schädlinge kennt, sondern ein friedliches, harmonisches

Miteinander mit den dort lebenden Kleinlebewesen pflegt. Die geistige Kommunikation, die Bereitschaft mit den Tieren einen Friedensvertrag abzuschließen, um ihren Lebensraum abzuschirmen und die Änderung der inneren Haltung, die keinen Kampf mehr kennt, sind dabei die wesentlichen Elemente.

Erfolgreich war auch das der Tagung vorausgegangene internationale Bodensee-Vegetariertreffen, das für eine aktive Zusammenarbeit auf regionaler Ebene wichtige Impulse gab. Zwischenzeitlich fand bereits ein regionales Arbeitskreistreffen unter dem Leitgedanken Aufbruch in eine friedliche, vegetarische/vegane Lebenskultur statt.

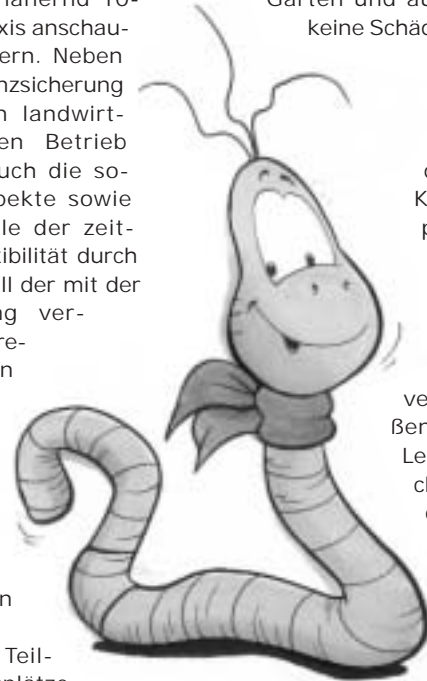
Der bio-vegane Wirtschaftsweise und der veganen Lebenskultur gehören die Zukunft. Seien wir zuversichtlich, dass unsere Bemühungen zur Information unserer Mitmenschen mehr und mehr auf fruchtbaren Boden fallen.

Es ist Wendezeit!

Reiner Degen



Reiner Degen ist 58 Jahre jung, seit ca. 30 Jahren Veganer und ebenso lange aktiv in den Bereichen ganzheitliche, natur- und menschengerechte Lebens- und Wirtschaftsformen, ganzheitliche Friedenskultur, Spiritualität, umweltfreundliches Bauen, Leben in Gemeinschaft etc.



Extreme Wetter-Bedingungen für unsere WIF-linge!

Nachdem der letzte Sommer an heißen Temperaturen kaum noch zu übertreffen war, sahen sich die WIF-linge in diesem Frühjahr nahezu arktischen Temperaturen ausgesetzt.

Der Winter wollte und wollte einfach nicht enden! Da an frühes Einsäen bis Ende März überhaupt nicht zu denken war, widmete sich das WIF-Team ausgiebig der eingehenden Planung des neuen Jahres, und vor Ort der Reparatur des Paletten-Zaunes. Ausserdem konnte ein zerbrochenes Fenster des Bauwagens fachmännisch repariert, und die Patenschaftsflächen neu abgesteckt werden.

Geräte und MitarbeiterInnen gesucht!

Die Bauarbeiten am benachbarten Grundstück, die für einige Wochen eine Öffnung unseres Zaunes vonnöten machten, brachten uns zwar den wunderbaren Bauwagen als Basisstation, allerdings führten sie auch Langfinger an unserem Acker vorbei, so dass im Herbst fast alle unsere Geräte von der Harke bis zur Scheibtruhe entwendet worden sind. Das erschwerte den Beginn der neuen Saison natürlich erheblich. Wir bitten daher alle, die dieses oder jenes Garten-Gerät entbehren können, um eine freiwillige Spende! Gebraucht wird alles angefangen von Scheibtruhen, Gießkannen und Schaufeln über Heugabeln, Hauen, Spaten, Handschaufeln bis hin zu Rechen, Saugzahn, Saatgut. Darüber hinaus suchen wir alles, was zum Feiern passt, wie Gartenmöbel, Sonnenschirme, ... auch Geldspenden zum Erwerb dieser Gerätschaften sind willkommen!

Nach wie vor bieten wir denjenigen, die sich und ihren Kindern ein wenig Zeit in der Natur und selbst angebautes biologisches Gemüse schenken wollen, den Einstieg ins WIF-Team. Wer keine Ahnung hat, wie er beginnen oder was er anbauen soll, kann sich von WIF-Koordinator Hermann oder anderen WIF-lingen unterstützen und beraten lassen. Die laufend stattfindenden WIF-Treff-



Soraya und Hermann beim Bau des Gemüse-Grillers

fen bieten genügend Raum, um alle Fragen zu klären.

Der Kinder-GARTEN

Es gibt Freiflächen für Kindergärten, Schulen u.a. Projekt-Teams, die hautnah das Werden und Gedeihen von Gemüse erleben wollen. Da nahezu alle WIF-linge eigene Kinder haben, wird dem Thema „Kinderspielplatz auf dem Acker“ in Zukunft größeres Augenmerk geschenkt. Wir beginnen mit einem kleinen Holz-Paletten-Spielhaus für kleinere Kinder und wer weiß - vielleicht hast du ja eine gute und einfach zu realisierende Idee?

Sommertreff am Grill

Den kalten Frühling konnte er zwar nicht erwärmen, aber für die geplanten Gemeinschafts-Treffen im Sommer soll er der gemütliche Mittelpunkt sein: Unser Sommer-Grill! Der im Herbst aufgestellte Bauwagen ermöglicht es uns nicht nur, windgeschützt im Inneren desselben zu rasten, sondern gibt auch eine gute Verankerung für eine große Schattenplane ab. Mit dem Sommer-Grill als Mittelpunkt soll unser Rastplatz allen WIF-lingen Gelegenheit bieten, an lauen Frühlings- und Sommerabenden den Anblick der freien Natur mitt-

ten in der Stadt zu genießen und mit Gleichgesinnten zu Arbeiten und zu Feiern.

Höhepunkt im Herbst: Das WIF-Kürbis-Fest!

Zu einer Zeit, in der sich der Frühling gerade erst durchsetzen konnte, scheint der Herbst natürlich noch weit weg zu sein, dennoch wollen wir bereits jetzt unser Herbst-Fest ankündigen. Nachdem das „F“ (wie Feiern) im WIF-Kürzel in den letzten beiden Jahren vernachlässigt wurde, wollen wir nach vielen gemütlichen Sommertreffs auch einen würdigen Feierabschluss für dieses Arbeitsjahr gestalten. Und nachdem sich bei uns große Mengen an Kürbissamen angesammelt haben, denken wir an ein eigenes Kürbisfeld, dessen Erträge wir bei einem herbstlichen „Kürbis-Fest“ für lukullische Genüsse, lustiges Kürbisschnitzen etc. zur Verfügung stellen wollen. Wir freuen uns auf viele Kinder und Erwachsene, die mit uns feiern und genießen wollen. Erkundige dich doch einfach am Ende des Sommers nach den Details, wenn du Interesse hast, mitzuarbeiten oder einfach mit uns zu feiern!

Christine Szendi und Hermann Fraczek

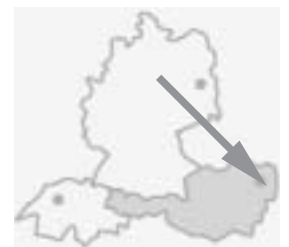


Christine Szendi arbeitet als freiberufliche Journalistin, Werbefachfrau, Engelt Therapeutin & Energiearbeiterin mit eigener Praxis. Hermann Fraczek ist WIF-Koordinator für BioVegan, beide haben das INDIGO ZENTRUM WIEN für spirituell-energetische Geburtsvorbereitung, Eltern- und Kinderbegleitung gegründet.



WIF steht für das Praxis-Projekt von BioVegan „Bio-vegan wirtschaften, ernten und feiern“. Wenn du Lust aufs Mitarbeiten und Feiern am WIF-Acker bekommen kannst, wende dich an Hermann unter der Tel. +43/(0)1/49 46 389

Unterstützen Sie die Arbeit von BioVegan und werden Sie Mitglied! Auf der beiliegenden Karte finden Sie Ihre Service-Vorteile!



A-1110 Wien, Simmeringer Hauptstraße 250, erreichbar mit der Linie 71, Station 4. Tor



Wenn Sie 5 oder mehr **REGENWURM**-Ausgaben bestellen, bekommen Sie nebenstehende Broschüre kostenlos mitgeschickt! Diese Aktion gilt, solange der Vorrat reicht.

Mit der beiliegenden Bestellkarte können Sie sich über die Themen früherer **REGENWURM**-Ausgaben einen Überblick verschaffen.

„Was bringen uns 400 Feldhamster



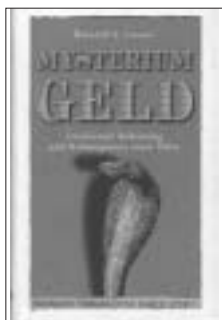
die ohnehin nie jemand zu Gesicht bekommt?“ Mit solchen Fragen werden Naturschützer konfrontiert, wenn es darum geht, für Luxusinteressen

des Menschen (z.B. Bau eines Stadions) Existenzen einer anderen Art aufs Spiel zu setzen. In der vorliegenden Broschüre werden diese und andere grundlegende Fragen aufgeworfen und beantwortet: Warum ist es sinnvoll und notwendig, sich für die Natur einzusetzen? Mit welchen Argumenten kann und soll der Naturschutz seine Anliegen in der Öffentlichkeit vertreten?

Eine tiefgehende und leicht lesbare Publikation, die ich allen ans Herz legen möchte!

Martin Gorke: Vom Eigenwert der Natur; Neumünster: NABU Schleswig-Holstein, 2004; 20 Seiten; € 1,50

Das Yin und Yang vom Geld



Der Finanzfachmann und Tiefenpsychologe Bernard Lietaer schlägt eine Brücke zwischen der Welt der Finanz und der Psychologie und zeigt auf, wie psychische Verhaltensmuster, mythologische Vorstellungen und kulturelle Konzepte die emotionale Grundlage eines Geldsystems bilden.

Anhand der Archetypen von C. G. Jung erläutert er die Hintergründe des Finanzsystems und verdeutlicht uns, welche Kräfte die Währungssysteme bestimmen. Ein Buch, das anregt, Geld als Spiegel unserer Seele zu benutzen. Es lässt auch Lösungsansätze für Geldsysteme der Zukunft erkennen.

Bernard A. Lietaer: Mysterium Geld; München: Riemann Verlag, 2000; ISBN 3-570-50009-8; 365 Seiten, gebunden; € 21,60

Bambus im alten Japan



Das vorliegende Werk ist eine Darstellung japanischer Kultur im späten 19. Jahrhundert. Der Schwerpunkt liegt auf Alltags- und Kunst-Objekten aus Bambus sowie Bambus-Darstellungen auf den unterschiedlichsten Materialien: Textilien, Malerei auf Bildrollen, in Büchern, auf

Keramik, auf Zierrat und auf Metallen. Neben den zahlreichen Abbildungen dokumentieren bisher nicht veröffentlichte japanische Originalphotos aus der Zeit um 1890 den Gebrauch und die Herstellung von Bambus-Objekten. Das Buch vermittelt einen Einblick in die geheimnisvolle Welt des traditionellen Japans.

Martin Brauen: Bambus im alten Japan; Stuttgart: Arnoldsche Art Publishers, 2003; ISBN 3-89790-190-0; 288 Seiten, gebunden; € 76,90

„Schmatz“



räumt mit dem Vorurteil auf, dass Veganismus gleichbedeutend mit Verzicht ist. Alle Rezepte stammen aus der privaten Sammlung der Köchin Inge Braun und wurden im Laufe der Jahre verfeinert. Die

meisten Gerichte sind an die klassische österreichische Küche angelehnt. Somit findet man das Rezept von Waldviertler Erdäpfelknödel genauso wie den original Wiener Erdäpfelsalat. Gefüllte Paprika und Wiener Schnitzel sind ebenso Bestandteil der Rezeptsammlung. Mohnnudeln und Scheiterhaufen runden unter anderem die Dessertabteilung ab. Originale Köstlichkeiten ohne tierische Produkte!
Inge Braun: Schmatz; Wien: Verein gegen Tierfabriken, 2004; ISBN 3-200-00065-1; 80 Seiten, kartiert; € 15,-

Ein Konstruktionshandbuch



Wirklich alles wissenswerte über Strohballenbau findet sich übersichtlich in Text, Bild und Tabellen in diesem wertvollen Praxisbuch. Es geht sowohl auf die Bedenken und Ängste gegenüber diesem wertvollen Baustoff ein als auch auf die vielen Vorteile. Mit Hinweisen zur Oberflächenbehandlung, konkreten An-

leitungen für den Bauprozess und Beschreibungen vieler bereits realisierter Gebäude. Gernot Minke und Friedemann Mahlke, zwei erfahrene Wegbereiter einer nachhaltigen Baukultur, geben hier ihr Wissen und ihre Erfahrungen praxisnah und verständlich an alle Interessierten weiter.

Gernot Minke, Friedemann Mahlke: Der Strohballenbau; Staufen bei Freiburg: Ökobuch Verlag, 2004; ISBN 3-936896-01-1; 141 Seiten, kartiert; € 16,30

Paradiesisch!



Werft unnötige Sorgen weg! Eine Vielzahl von Blüten, Trieben, Blättern, Wurzeln und Knollen sind genießbar. Es ist schon alles da, wenn wir nur wieder lernen, es zu nutzen. Und obendrein ist das alles eine Pracht, die nicht viel Pflege braucht. Freilich, die alten Gewohnheiten von Garten- und Ess-

kultur müssen überdacht werden, dann sind wir dem Paradies wirklich einen großen Schritt näher. Rund 80 Zier- und Beikräuter werden umfassend beschrieben und farbig abgebildet, und es sind die grundlegenden Ideen der Permakultur im Gartenbau dargestellt, so dass ein wertvolles Nachschlagewerk für GärtnerInnen entsteht.

Alexander Heil: Der Paradiesgarten; Staufen bei Freiburg: Ökobuch Verlag, 2003; ISBN 3-922964-90-7; 143 Seiten, kartiert; € 25,20



Werden Sie **BioVegaN**-Mitglied, und nützen Sie das Mitglieder-Service! (siehe beiliegende Karte)



Sollten Sie auf rezensionswürdige Bücher stoßen, teilen Sie uns bitte Titel, Autor und Verlag mit!

Handbuch für Realisten und Träumer

Der Autor John Seymour zählt wohl zu den Selbstversorger-Legenden unserer Zeit. Die vorliegende Neuauflage hat er nun um Themen wie Wind-, Sonnen- und Wasserkraft erweitert. Das Buch ist weder vegan noch vegetarisch orientiert, trotzdem kann eine Empfehlung ausgesprochen werden!
John Seymour: Das neue Buch vom Leben auf dem Lande; Stuttgart: Urania-Verlag, 2003; ISBN 3-332-01474-9; 312 Seiten gebunden; € 29,90

Findhorn

Auf der Suche nach dem Zauber von Findhorn begeben sich die Autoren mitten ins Geschehen dieser spirituellen Gemeinschaft. Dort treffen sie viele Mitglieder, die schon seit vielen Jahren dort leben. Durch sie erfahren wir auch die Struktur und Philosophie dieser Gemeinschaft.

Karin Bogliolo & Carly Newfeld: Findhorn - Das Licht einer neuen Zeit; Grafing: Aquamarin Verlag, 2003; ISBN 3-89427-251-1; 298 Seiten, gebunden; € 15,30

Achtung - Ansteckungsgefahr!

Ein Buch, in dem die Folgen unserer Konsumations- und Verschwendungssucht in all ihren absurden Auswüchsen beleuchtet werden. Daß bei den Autoren trotz der schwer verdaulichen Thematik hin und wieder den Schalk zwischen den Zeilen durchblitzt, kommt einer unvermutet leichten Lesbarkeit zugute.

John de Graaf, David Wann, Thomas Naylor: Affluenza - Zeitkrankheit Konsum; München: Riemann Verlag, 2002; ISBN 3-570-50026-8; 415 Seiten, gebunden; € 23,60

Neues in Fauna und Flora

Die Autoren dieser wissenschaftlichen Arbeit befassen sich mit einem brisanten Thema: Der rasch steigenden Zahl der sogenannten Neobiota, also der neu eingewanderten Pflanzen, Tiere und Pilze im europäischen Raum. Einige davon bedrohen die lokale Biosphäre durch extensive Ausbreitung.

Franz Essl, Wolfgang Rabitsch: Neobiota in Österreich; Wien, Umweltbundesamt, 2002; ISBN 3-85457-658-7; 432 Seiten, gebunden; € 32,-

Sonniges Kraftfutter

Ein sonniges Buch, geschrieben von einem Hochleistungssportler, für den Ernährung nicht nur das Mittel zur körperlichen Gesundheit, sondern auch zum persönlichen Erfolg darstellt. Ausführliche Erläuterungen zur Umstellung auf Rohkost werden mit einer geistigen Umstellung zum Erfolgsdenken verbunden.

David Wolfe: Die Sonnendiät; München: Goldmann, 2001; ISBN 3-442-14208-3; 379 Seiten, kartoniert; € 12,50

Seelensprecher

Dieses Buch beschreibt den geistigen Weg der spirituellen Unabhängigkeit. Die Zusammenhänge und Auswirkungen über die Verantwortung des eigenen Lebens werden nachvollziehbar dargestellt. Die Bilder von Autor und Maler geben diesem Buche eine angenehme Lebendigkeit.

Ortwin Maritsch: Der Seelensprecher; Bad Aussee: Osliebia Verlag, 2004; ISBN 3-9501529-1-1; 121 Seiten, kartoniert; € 14,20

Bruder Rohrbaum und Freunde

Im handlichen Format stellt das vorliegende Buch die Vielfalt der Gräser und Bambusarten dar. Es hilft bei der Pflanzenauswahl und dabei, Pflanzpläne zu entwickeln und umzusetzen. Reich bebilderte Pflanzenporträts runden das Werk ab.

Roger Grounds: Gräser und Bambusarten; München: Dorling Kindersley Verlag, 2002; ISBN 3-8310-0374-2; 80 Seiten, kartoniert; € 9,20

Fundamentfreies Wohnen

Dieses Buch erzählt von Menschen, die sich irgendwo auf der Welt für das freie, naturnahe Leben in einem Zelt, einer Jurte oder einem Tipi entschieden haben - vom Bauern in England, der das ganze Jahr über in einer Jurte schläft, über die Nomadenvölker in den Steppen der Mongolei bis zu Familienferien im Tipi.

David Pearson: Zelte, Tipis, Jurten; Aarau: AT Verlag, 2002; ISBN 3-85502-774-9; 93 Seiten, gebunden; € 16,90

Auf Henry David Thoreau's Spuren ...

Der millionenfach verkaufte Roman Walden Two ist nun auch in deutscher Sprache erhältlich. Anknüpfend an Sozial-Utopien wie Piatons POLITEIA oder Mores UTOPIA beschreibt Skinner eine Gemeinschaft von etwa 1000 Personen, die ihr Leben nach den Erkenntnissen der Verhaltenspsychologie ausrichtet.

B.F. Skinner: Walden Two; München: FiFa-Verlag, 2002; ISBN 3-934432-04-2; 331 Seiten kartoniert; € 10,95

Ein Buch für Frauen und Männer

Die Theologin und Friedensforscherin Sabine Lichtenfels beschreibt in diesem teilweise sehr persönlichen Buch die Liebe. Für sie gehören Besitzergreifung und Eifersucht nicht zur Liebe, sondern in die Welt der Krankheiten. Ein radikales und interessantes Buch!

Sabine Lichtenfels: Weiche Macht; Belzig: Verlag Berghoff and friends, 1996; ISBN 3-9805234-0-3; 257 Seiten, kartoniert; € 16,90

Frieden

Dieses Buch enthält Stimmen von FriedensnobelpreisträgerInnen und österreichischen AktivistInnen für eine Kultur des Friedens und der Gewaltfreiheit. Es beinhaltet u.A. Beiträge zu den Themen Versöhnungsarbeit, Menschenrechte, Abrüstung und zahlreiche Beiträge zur Friedenserziehung.

Pete Hämmerle, Thomas Roithner: Dem Rad in die Speichen fallen; Wien: Verlag Thomas Roithner, 2003; ISBN 3-9502098-5-9; 368 Seiten, kartoniert; € 15,-

Impro und Theater

Der Autor beschreibt in seinem Buch den Konflikt als das zentrale Faktum sowohl des Daseins als auch des Spiels. Ein Naturgesetz, unentbehrlich für private und öffentliche Dramen. Das Buch verknüpft Existenz und Schauspiel und gibt Anregung, die eigene Rolle ab zu spielerisch zu verlassen.

Keith Johnstone: Improvisation und Theater; Berlin: Alexander Verlag, 2002; ISBN 3-923854-67-6; 363 Seiten, kartoniert; € 20,50



Bestellmöglichkeit:
 FiFa-Verlag,
 e-mail: FiFa-Verlag@
 t-online.de,
 Tel.: +49/(0)177/7502937



Bestellmöglichkeit:
 Thomas Roithner,
 c/o ÖSFK Wien,
 Wiedner Gürtel 10,
 A-1040 Wien,
 e-mail:
 thomasroithner@yahoo.com



BioVegan-Mitglieder haben die Möglichkeit alle besprochenen Bücher aus der BioVegan-Bibliothek entgeltfrei zu entleihen.

Termine

REGELMÄSSIGE KOSTENLOSE VERANSTALTUNGEN:

Permakultur-Införunde

Jeden 1. Mittwoch im Monat, Beginn: 18.00 Uhr, WUK, Währingerstr. 59, A-1090 Wien

Ökodorf-Jour-Fixe-Infoabend

Jeden ersten Montag im Monat, 19.00 Uhr, Ökodorf-Infobüro Wien, Johann-Strauß-G. 33, A-1040 Wien

Permakultur-Stammtisch in Innsbruck
Jeden letzten Montag im Monat, 19.30 Uhr, Integrationshaus der Caritas, Gumpstr. 71, A-6020 Innsbruck

Urkorn-Tirol Treffen

Jeden 1. Montag im Monat, 18.30 Uhr, Dorfwirt, A-6200 Wiesing

WWOOF-Sprechtag Wien

Jeden 2. Mittwoch im Monat, 13.30 bis 18.00 Uhr und jeden 2. Donnerstag von 10.00 bis 13.00 Uhr, Bauerngolfbüro, Sapphogasse 20/1, 1100 Wien

Permakultur-Austria Themenabende

Jeden Donnerstags, 18.00 bis 20.00 (außer

Schulferien), PKA-Büro, Sapphog. 20/1, A-1100 Wien

Solar-Stammtisch

Jeden 3. Donnerstag, 18.00 Uhr, Restaurant Smutny, Elisabethstr., A-1010 Wien

Talente-Tauschkreis-Treffen

Jeden letzten Freitag im Monat, 19.00 Uhr, Cafe Max, Stubenring 16, 1010 Wien

Brot- und Spielefest mit veganem Essen

Jeden letzten Sonntag im Monat, 16 bis 20 Uhr, So, Johann-Strauß-G. 33, A-1040 Wien

FAM. LANGERHORST-TERMINE

Mischkulturen-Gartenführungen

mit Margarethe Langerhorst

Jeden Sonntag, von Ende April bis Anfang Oktober, 15 Uhr, Ohne Voranmeldung

Kosten € 6,-/Person

Kompost bauen

mit Jakobus Langerhorst

17., 18. Juli, 4., 5. Sept., jeweils 15 Uhr

Kosten: € 6,-/Person

Info und Anmeldung: Fam. Langerhorst, Gu-gerling 5, 4730 Waizenkirchen

SONSTIGE TERMINE

Tierschutzlehrerseminar

12. bis 16. Juli

Pädagogisches Zentrum der Diözese Graz Eggenberg

Info und Anmeldung: Bundesverein der Tierbefreier Österreich, 8052 Graz, Neupauerweg 29 b,

www.tierschutzimunterricht.org, e-mail: office@tierschutzimunterricht.org

Veganes Sommerfest

26. Juni

Freyung, 1010 Wien

Info: VGT, Waidhausenstr. 13/1, A-1140 Wien,

Tel.: +43/(0)1/929 14 98,

Fax: +43/(0)1/929 14 982,

www.vgt.at, www.vegan.at

Ein Gartenfest der Vielfalt

28. Aug.

Arche Noah Schaugarten

Weitere Info: Arche Noah, Obere Straße 40,

A-3553 Schloss Schiltern,

Tel.: +43/(0)2734/8626, www.arche-noah.at,

e-mail: sonja.wunderer@arche-noah.at

Lust auf Austausch?

Auf www.biovegan.org finden sich die interessantesten Termine aus den Bereichen bio-veganes Wirtschaften, Permakultur, Biolandbau, Veganismus, Nachhaltigkeit, Leben in Gemeinschaft, Tauschkreise etc.

Lust auf TeilnehmerInnen?

Als VeranstalterIn können Sie unter www.biovegan.org Ihre Veranstaltungen eintragen. Diese gelangen durch die Kooperation mit oekotermine.at sofort auf unsere Homepage und stehen dann vielen anderen TeilnehmerInnen und MultiplikatorInnen zur Verfügung!

Der nächste REGENWURM erscheint am 13. Dez. 2004

EINLADUNG

zur ordentlichen Generalversammlung des Biologisch-Veganen Netzwerks für Garten- und Landbau

Die Generalversammlung findet am Dienstag, dem 20. Sept. I ab 17.00 Uhr im **BioVegan**-Büro, 1040 Wien, Johann-Strauß-G. 33, statt.

Tagesordnung:

- 1.) Feststellung der Beschlussfähigkeit
- 2.) Begrüßung durch den Obmann
- 3.) Beschlussfassung der Tagesordnung
- 4.) Tätigkeitsbericht des Obmanns
- 5.) Berichte des Kassiers und der Rechnungsprüfer
- 6.) Entgegennahme und Genehmigung des Rechenschaftsbe-

richtes und des Rechnungsabschlusses für das Jahr 2003

7.) Entlastung des Vorstandes

8.) Vorschau auf die Finanzplanung 2004/2005

9.) Neuwahl des Vorstandes und des Rechnungsprüfers/der Rechnungsprüferin

10.) Statutenänderungen

11.) Allfälliges

Anträge zur Tagesordnung der Generalversammlung müssen mindestens zwei Tage vor dem Termin der Generalversammlung beim Vorstand schriftlich (Fax, e-mail oder postalisch) einlangen.

Exkursion in einen Permakultur- garten am Stadtrand von Wien

Der bio-vegane Garten im 21. Bezirk, bewirtschaftet durch ein kleines Gartenkollektiv, ist nicht nur ein Experimentierort für seltene Gemüsesorten und Kräuter, sondern zeigt auch Nutzung vorhandener Ressourcen, Mischkultur, Mulchtechnik und ausgeklügelte Wassersammelsysteme bei sehr trockenem Standort. Ziemlich low-budget!

Termin: Sa. 3. Juli 2004, 15.00 bis 19.00 Uhr

Anmeldung: bis 30.6.2004 bei Tel.: 01/521 25- 204 oder e-mail: lets@blackbox.net

Treffpunkt: wird bei Anmeldung bekanntgegeben!

Unkostenbeitrag: 5,- € bzw. 70 Waffel/Talente (Tauschkreiswährung) Führung inkl. veganer Jause

Ronja die Reisebegleiterin

Kennen Sie die Urlaubssituation, dass Sie beim Kellner die Speise X bestellen und er Y serviert? Oder Sie bekommen X mit Y als Zutat, die Sie nicht den Hals hinunter bekommen? Für Menschen, die sich im Urlaub biologisch und vegan ernähren wollen, bietet nebenstehendes Zusatzheft Abhilfe!

Hier finden Sie einen Standardtext in 10 Sprachen der häufigsten Urlaubsländer. Sollte „Ronja die Reisebegleiterin“ Ihnen die entsprechende Landessprache nicht anbieten können, finden Sie auf den letzten beiden Seiten Symbole, die Ihnen die Verständigung mit dem Kellner erleichtern!

Bastelanleitung: Je vier Seiten entlang der gepunkteten Linie ausschneiden und in der Mitte falten. Dann entsprechend der Seitennummerierung sortieren. Für den flexiblen Zusammenhalt können Sie einen passenden Gummiring entlang der Falz verwenden. Das Heftformat passt in jede Geldbörse!

Ungarisch

9

8

Italienisch

KÉREM, OLVASSA EL!

Vegán vagyok/Vegánok vagyunk! Vegán élelemnek, amely bio-mezőgazdaságból ered előnyt adok/adunk.

Így nem eszünk:

húst (beleértve a darált húst, kolbászt és egyebet), baromfit (csirkét sem), halat, kagylót vagy egyéb állati terméket, mint például mézet, tojást, tejet, vaját, sajtot vagy más egyéb tejterméket.

Viszont eszünk:

krumplit, rizst, tészta (tojás nélkül), babot, zöldséget, paradicsomot, gyümölcsöt, diót, gombát, állati zsiradék nélkül készült pékárút és süteményeket, gabonaféléket és ebből készült termékeket és úgy tovább. Levesek és mártások készíthetők zöldségalapból, hús vagy baromfiszármazék nélkül. A f zészhez tiszta zöldségolajat vagy tiszta zöldségmargarint lehet használni, de vaját vagy állati zsiradékot nem. Kérjük, fogyasszon olyan ételeket, amelyek ezek az elvárásaink szerint készülnek.

KÖSZÖNJÜK SZÉPEN!**PER CORTESIA, LE DISPIACEREBBE LEGGERE CIÒ CHE SEGUE?**

Io sono vegano/Mei siano vegani. Io preferisco/Noi preferiamo alimenti precedenti da agricoltura biologica controllata.

Di conseguenza, noi non mangiamo:

Carne (tritata, salsiccia, salame, prosciutto etc.), pollame (compresa ogni tipo di selvaggina in genere), pesce, molluschi ed altri prodotti di origine animale quali miele, uova, latte, burro, formaggio, e prodotti derivati dal latte.

Al contrario, noi mangiamo:

patate, riso, pasta (senza uova), fagioli, ortaggi, pomodori, frutta, noci, funghi; pane o pasticcini prodotti senza utilizzare grassi di origine animale; cereali e derivati, etc. Zuppa e salse possono essere preparate utilizzando dadi di origine vegetale senza estratti di carne di ogni tipo. Per la cottura si possono utilizzare olii o margarine vegetali evitando burro o altri grassi di origine animale (es. strutto). Per cortesia, potete prepararci dei pasti che siano compatibili con le nostre esigenze?

GRAZIE!

Französisch

5

10

Spanisch

Mesdames et Messieurs, pourriez-vous considérer le suivant concernant mon/notre alimentation, s.v.p.

Je suis végétalien(ne)/Nous sommes végétaliens. Je préfère/nous préférons des aliments de l'agriculture biologique contrôlée.

Cela veut dire que je ne mange pas/nous ne mangeons pas de viande (y compris hachis, saucisses, boudin, etc), de volaille (y compris poulet), de poisson, de crustacés, coquillages et fruits de mer ou d'autres produits d'animaux tels que miel, oeufs, lait, beurre, fromage et d'autres produits laitiers.

Mais nous mangeons des pommes de terre, du riz, des pâtes (sans oeufs), des haricots, des légumes, des tomates, des fruits et fruits secs, des champignons, du pain et des pâtisseries faits sans matière grasse animale, sans oeufs, sans lait ni crème chantilly, des céréales et produits dérivés.

Les soupes et les sauces peuvent contenir des bouillons de légumes mais pas de bouillon de viande ou de poulet, pas de viande ou d'extraits d'huîtres ... Pour la cuisson, ne veuillez pas utiliser du beurre ou d'autres matières grasses animales mais veuillez utiliser seulement des huiles ou margarines végétales.

S'il vous plaît, veuillez considérer ce texte et proposer un repas correspondant.

MERCI BEAUCOUP!**LE RUEGO QUE LEA ESTA INFORMACIÓN**

Soy vegano/Soy vegana/Somos veganos/Somos veganas. Yo prefiero/Nosotros preferimos alimentos procedentes de agricultura ecológica controlada.

Por tanto los veganos/veganos NO comemos: carne (incluida la carne picada y las salchichas, etc.), aves de corral (incluidos los pollos), pescado, mariscos u otros productos como la miel, los huevos, la leche, la mantequilla, el queso o cualquier otro producto lácteo.

Los veganos/veganos SÍ comemos: patatas, arroz, pastas alimenticias (sin huevo), legumbres (judías, garbanzos, lentejas, guisantes, etc.), verduras, tomates, fruta, frutos secos, semillas, champiñones, pan o pastelería (preparada sin huevo ni grasa animal), cereales y productos a base de cereales o de soja como el tofu, etc. Las sopas y salsas se pueden hacer con caldo vegetal, pero no con carne o extracto de pollo. Para cocinar debe utilizarse siempre aceite puro vegetal o margarina pura vegetal y no la mantequilla ni ninguna otra grasa animal.

¡Gracias por preparar la comida según nuestras necesidades!

Deutsch

3

12

Esperanto

BITTE BEACHTEN SIE FOLGENDES

Ich ernähre mich/wir ernähren uns vegan (rein pflanzlich). Ich bevorzuge/wir bevorzuge Lebensmittel aus kontrolliert biologischem Anbau.

VeganerInnen essen nicht:

Fleisch (auch keine Wurst, Schinken etc.), Geflügel (Huhn, Ente etc.), Fisch (auch keine Schalentiere wie Muscheln, Krabben etc.), und andere Lebensmittel tierischer Herkunft wie Milchprodukte (Butter, Käse, Rahm, Joghurt etc.), Eier, Schweineschmalz (oder andere tierische Fette) und Honig

VeganerInnen essen:

Kartoffeln, Reis, Nudeln (ohne Eier), Erbsen, Bohnen (u.A. Hülsenfrüchte), Gemüse, Tomaten, Obst, Nüsse, Pilze, Brot und Gebäck (ohne tierische Fette hergestellt), Getreideprodukte, Sojaprodukte wie z.B. Tofu etc. Verwenden Sie für Suppen und Soßen bitte Gemüsebrühe (keine Fleisch- bzw. Hühnerbrühe). Zum Braten und Kochen bitter nur reines Pflanzenöl bzw. Pflanzenmargarine benutzen (keine Butter, Schmalz oder andere tierische Fette). Wir freuen uns sehr über eine unseren Wünschen entsprechende Mahlzeit!

VIELEN DANK!**BONVOLU LEGI I-TION**

Mi estas vegano/Ni estas veganoj (vegetalanoj). Mi/Ni preferas man a ojn el kontrolite ekologia kreskigado.

Do, ni ne man as:

Viandon (inklusive de viandhakita o, kolbaso, ktp.), kortobirda on (inklusive de kokina ojn), fi ojn, konkulojn, nek aliajn animalprodukta ojn kiel mielon, ovojn, lakton, buteron, froma on a iu ajn lakta on.

Sed ni ja man as:

Terpomojn, rizon, pasta on (sen ovo), fabojn, legomojn, tomatojn, fruktojn, nuksojn, agarikojn; panon a pastojn faritajn sen animala graso; grenon kaj grenprodukta ojn, ktp.

Supoj kaj sa koj ne infuzi u el viando, kortobirda o a io simila, sed jes el legomoj. Nur pure vegetala oleo a pure vegetala margarino uzi u por kuirado, sed ne butero a alia animala graso. Bonvolu provizi man on kiu plenumas niajn bezonojn.

DANKON!

Angenehme Reise
und guten Appetit
wünscht Ihnen:

frischfertig

nachhaltig

erdverbunden



Ronja die
Reisebegleiterin

Kleinanzeigen:

Su. Mitarbeit auf vegan. Hof (Allgäu/Österr.) od. Interessierte zur Gründ. kreativer Hofgemeinschaft.: Naturliebe, christlich; S. Förster, Knottenried 8, D-87509 Immenstadt

Restaurant in Guatemala, österr. Führung, möchte auf vegetar. Küche umstellen; wir suchen Koch/Köchin für 1 Jahr als VB; Riki: ribrue8@yahoo.com

Köstliche und gesunde TRAUBENSORTEN für den Hausgarten. Spritzen unnötig. Auch für ungünstige Lagen. 10,-/Pflanze. Tel. 03155/33981 bzw. kahr_gerhard@yahoo.de

Alle zwischen 16-26 Jahre: FÖJ-Stelle im Waldgarten-Selbstversorgungsverein in Norddeutschland ab 9/04 frei! Selbstverwaltet, idealistisch; 0171-1565620

Wohnen auf bio-veganem Hof im Waldviertel, 100 m2 Wohnfläche, inkl. Warmwasser, Strom und Feldstück zum Anbau: 278,-€/M., Mitarbeit möglich; Tel.: 02987/2247 abends oder 0699/12884229

Anzeigen

Ausspannen
wenn der Körper danach verlangt und wieder Ruhe braucht.

Aufatmen
wenn einem die nötige Luft fehlt.

Erholen
in ruhiger Waldrand-Atmosphäre.
Backwaren aus unserer Vollkornbäckerei, mit täglich frisch gemahltem Mehl, dem Getreide aus unserem eigenen Bioland-Betrieb.
Obst, Gemüse und Salat größtenteils aus biologischem Anbau. Am Abend große Auswahl vom vegetarischen Buffet. Bio-Weine.

Salem Lindenhof Salem
Gästehaus und veg. Bio-Restaurant

95346 Stadtsteinach/Naturpark Frankenwald - Tel. 09225/8090 - Fax 8161 - www.LindenhofSalem.de
Rauchfreies Haus · Seminarmöglichkeiten · Hofladen



Frankenwald-Woche

7 Tage Vollpension:
incl. geführten Wanderungen, Stockgymnastik, Fahrradverleih, Schwimmen und 1x Atemtherapie. **ab € 265,-**

A T VERLAG



Die Poesie der vegetarischen Küche
100 himmlisch Rezepte für Feinschmecker

Ralf Kabelitz präsentiert ein Feuerwerk kulinarischer Ideen für Gerichte ohne Fisch und Fleisch.

Meisterhafte Rezeptaufnahmen und Stimmungsfotos aus Garten und Natur verleihen diesem Buch eine besondere Note.

AT Verlag, Stadtturmstrasse 19, CH-5401 Baden
www.at-verlag.ch



Vegan-Shop & Versand
Höhenstr. 50, D - 60385 Frankfurt
Tel+Fax: (0049) - (0) 69-44 09 89

*Produkte ohne tierische Inhaltsstoffe,
ökologisch und aus „fairem Handel“*

Ethisch ökologisch leben und einkaufen geht einfach bei uns:

Fordert Euch unseren Versand-Katalog für 3 Euro Rückporto an!

Wir wollen, daß Tiere und Menschen ein RECHT ZUM LEBEN haben – keine Ausbeutung von Tieren, Menschen und Natur



Leinen-Weberei

Vieböck



Mit 15 engagierten MitarbeiterInnen werden in unserer Mühlviertler Weberei folgende hochwertige Qualitätsprodukte gefertigt:

- Leinen für Handarbeit
- Leinen für Bekleidung
- Leinen für Heim- und Haustextil
- Baumwollstoffe in alten Mühlviertler Musterungen (Karos und Streifen)

Der Betrieb ist - als erste Weberei in Österreich - seit 1999 EMAS-zertifiziert. Es werden ausschließlich Naturfasern verwebt. Die Musterentwicklung basiert auf der 170jährigen Tradition und dem know-how des Familienbetriebes.

Leonfeldner Straße 26
A - 4184 Helfenberg
Tel. 07216-6215
Fax 07216-4046
e-mail: office@vieboeck.at
homepage: www.vieboeck.at

NDL
Bringhausen

NDL Bringhausen
Kurstrasse 4
D-34549 Ederthal-Bringhausen
Vegetarisches Gäste- und Seminarhaus
Tel.: 0 56 23 194 94 0
Fax: 0 56 23 194 95 90
Internet: www.nld-bringhausen.de
Neustädter StB und Lebenshilfe e.V.

**Vegetarisches
Gäste- und
Seminarhaus**
nikotinfrei,
eigene biologisch-
organische Gärtnerei

Die gepflegte Atmosphäre des Hauses, die Stille des angrenzenden Waldschutzgebietes und der nahe Edersee laden Sie zu erholsamen Tagen ein: Ausgewogene vegetarische Vollwertkost, Informationen und Übungen zur Gesundheitspflege, Finnische Sauna mit Berarium und Kräuterdampfbad ergänzen das Angebot.

Regenerationswoche: zum Erholen und Kräfteschöpfen - den Tagesablauf bestimmen Sie selbst

Wohlfühltag: mit Behandlungen, Gesundheitspflege und Entspannung, kompetent betreut

Seminare: Atempflege, Bewegungstherapie, Massage, Ernährungslehre, Kochen und Backen, Feiern, Philosophie, Malen, Musik und vieles mehr

Bitte fordern Sie ausführliche Informationen an!

Gemeinnützige, unentgeltliche Frühbuchermöglichkeit



Bau mit Naturmaterialien Lehmputze sowie vegan-baubiologische Beratung

Alfred Proschinger
2512 Tribuswinkel, Neubaug. 49
Mobil: 0676/36 77 880
Fax: 0676/31 08 169

Anders mit Geld umgehen

Durch die EU-Mitgliedschaft Österreichs
ist eine nachhaltige GLS-Geldanlage jederzeit
in Deutschland möglich!

Geldanlagen

zukunftsorientiert und transparent

■ Die GLS Gemeinschaftsbank eG, 1974 gegründet, war die erste ethisch-ökologische Bank in Europa. Inzwischen bietet sie eine breite Palette von Anlagemöglichkeiten: Das Angebot reicht von GLS-Sparbriefen bis hin zur GLS-Zukunftsvorsorge. Mit Ihrer Geldanlage können Sie u.a. den ökologischen Landbau, regenerative Energie, freie Schulen und kulturelle Einrichtungen fördern.



GLS Gemeinschaftsbank eG
Oskar-Hoffmann-Str. 25 · 44789 Bochum
www.gls-bank.de

■ Wir informieren Sie gern! Rufen Sie uns
an unter Telefon **+49 (2 34) 57 97 - 111**
oder besuchen Sie uns im Internet.