

# REGENWURM



Die Zeitschrift für Bio- und Vegan-Interessierte



## Der Notwendige Wandel

friedfertig

nachhaltig

erdverbunden





Liebe Leserin, lieber Leser,

ich freue mich, Sie (wieder) begrüßen zu dürfen! Wir haben für Sie viele interessante Beiträge zusammengetragen, doch bevor ich auf deren Inhalte eingehe, möchte ich Ihnen einen kurzen Einblick in unsere Redaktionsarbeit gewähren ...

Kennen Sie das Gefühl, wenn viele Menschen an einem Projekt arbeiten und das Ergebnis weit mehr darstellt, als nur die Summe der einzelnen Beiträge? Beim REGENWURM gehen diesem Gefühl der Euphorie viele viele Stunden intensiver Arbeit voraus, die spannend bis nervenaufreibend sein können. An jeder Ausgabe arbeiten etwa 15 Menschen in verschiedenen Ländern mit - z.B. hat es unsere Lektorin nach Tansania verschlagen. Weitere 30 Menschen sind in anderer Form an der Herausgabe beteiligt. Einen wesentlichen Beitrag leisten die (nach ethischen Kriterien ausgewählten) InserentInnen - ohne sie wäre der

REGENWURM nicht finanzierbar.

Alle **BioVegan**-MitarbeiterInnen arbeiten ehrenamtlich - aus der Überzeugung, dass ihr Tun einen Beitrag für eine friedfertigeren und nachhaltigeren Welt darstellt. Neu im Team ist Mag. Barbara Zanotti, die für diese Ausgabe etwa 35 Arbeitsstunden pro Woche investiert hat. Den „Luxus“ für **BioVegan** ohne Lohn zu arbeiten, kann sie sich jedoch nur noch bis Ende dieses 2004 leisten. Danach wird sie nach einer bezahlten Arbeit suchen müssen. Da Barbara schon jetzt unentbehrlich für unseren Verein ist, habe ich ein Anliegen an Sie: Ermöglichen Sie unserer neuen Mitarbeiterin durch Ihre monatliche Spende eine bezahlte Halbtages-Stelle bei **BioVegan**! Ihr Beitrag fließt direkt in die Arbeit für eine nachhaltige und friedfertige Zukunft. Für Ihre Überweisung nutzen Sie bitte den beiliegenden Zahlschein.

Nun zum Ergebnis unserer winterlichen Redaktionsarbeit. Gleich auf Seite drei können Sie über eine aktuelle Studie zum Thema Nachhaltigkeit und Lebensformen lesen. Hier finden Sie

auch eine Einladung des Vereines KEIMBLATT ÖKODORF für den 1. ÖKODORF-TAG an der Universität für Bodenkultur in Wien.

Ich freue mich besonders, dass in dieser Ausgabe Christian Kuhtz wieder mit einem Selbstbau-Artikel vertreten ist. Der geniale Bastler erklärt diesmal, wie aus Schrott ein Kinder-Anhängerfahrrad gebaut werden kann - mehr dazu auf Seite 7. Nutzen Sie die Bestellkarte im Heftinneren, um frühere REGENWURM-Ausgaben mit Bastelanleitungen zu bestellen! Ein Highlight dieser Ausgabe ist „Ronja, die Gastroführerin“. Dabei handelt es sich um ein Zusatzheft, das Sie aus den Seiten 21 und 22 ausschneiden können. In dieser Gastroführerin sind fast 100 biologisch-vegetarische Restaurants, Imbisse, Pensionen zusammengetragen - eine derartige Auflistung ist einzigartig und bedurfte viel an Recherche-Arbeit!

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen besinnlichen Winter und viel Freude beim Lesen!

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. 19,

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](mailto:dialog@biovegan.org), Internet: [www.biovegan.org](http://www.biovegan.org);

Einzahlungsmöglichkeiten:

(1) PSK Konto-Nr: 92109452, BLZ: 60000, BIC: OPSKATWW, IBAN: AT576000000092109452,

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

(3) TalenteTauschkreisWien Konto-Nr: 287;

Redaktion: Ronny Wytek (RW), Mag. Barbara Zanotti (BZ);

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

Graphik: Thomas Kleinberger, Ronny Wytek;

Titelbild: „Little Gardener“, Karin Bode;

mit 100% Ökostrom hergestellt ([www.oekostrom.at](http://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

# Zukunftsfähige Lebensformen entwickeln!

**A**m Mittwoch dem 15. Dezember 2004 veranstaltet KEIMBLATT ÖKODORF und die Österreichische Hochschülerschaft den 1. ÖKODORF-TAG an der Universität für Bodenkultur in Wien.

letzten zwei Jahre widmeten sich ForscherInnen der Universität Kassel einem Teilbereich dieses Themenkomplexes. Sie konnten nachweisen, wie nahe gemeinschaftliche Lebens- und Wirtschaftsweisen an die eines nachhaltigen Lebensstils herankommen.

Wer sich die Frage nach Zukunftsfähigkeit stellt, trifft sehr schnell auf „Nachhaltigkeit“. Dieser Begriff umfasst die Dimensionen Ökonomie, Ökologie und Soziales. Oft ist die Rede von Ressourcenverbrauch und ökologischem Fußabdruck. Das alles ist für viele „ein spanisches Dorf“ - dabei es ist ganz einfach zu verstehen: Wenn die Weltbevölkerung den verschwenderischen Lebensstil eines Mitteleuropäers leben würde, bräuchten wir zumindest sechs Planeten im Ausmaß der Erde.

## Nachhaltigkeits-Forschung

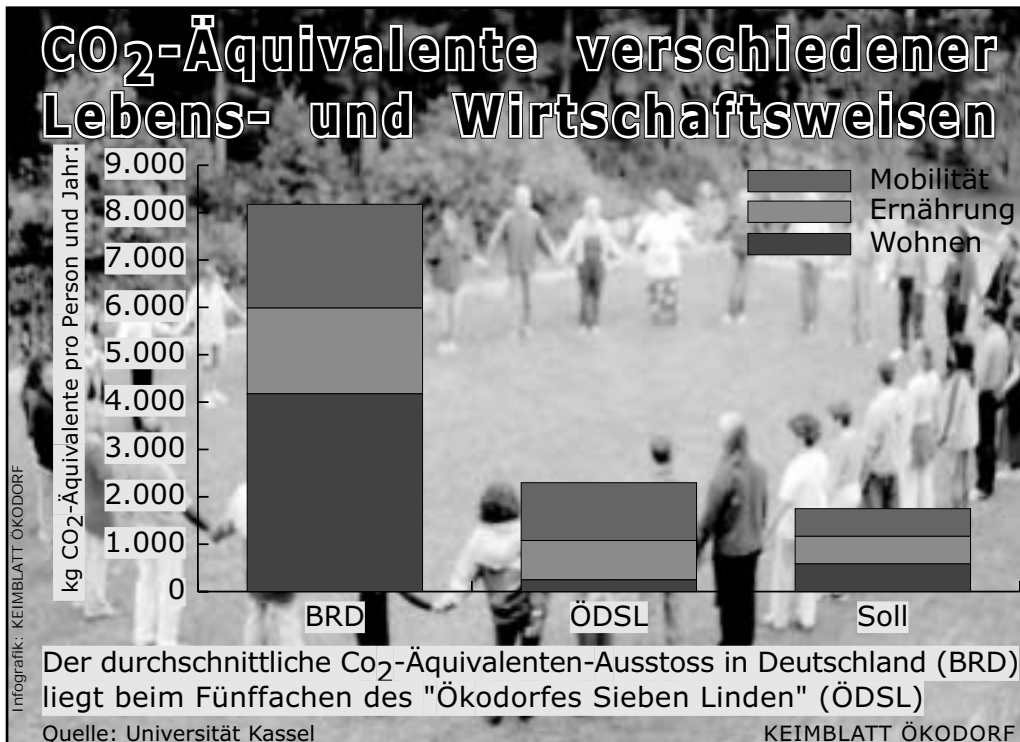
Was bedeutet Nachhaltigkeit genau? Erst wenn der Mitwelt auch für die Zukunft die Lebensgrundlagen garantiert werden, kann von Nachhaltigkeit gesprochen werden. Mit dieser Herausforderung beschäftigen sich seit Jahrzehnten viele WissenschaftlerInnen und während der

## Gemeinsam nutzen od. einsam frusten?

Die WissenschaftlerInnen ermittelten den Grad der Nachhaltigkeit mittels „CO<sub>2</sub>-Äquivalenten“ für die Bereiche Wohnen, Mobilität und Ernährung. Verglichen wurden der deutsche Bundesdurchschnitt mit drei Gemeinschaftsprojekten und drei ökologisch lebenden Referenzfamilien. Das Ökodorf Sieben Linden (D) hatte in dieser Studie die besten Ergebnisse (siehe Infografik). Es scheint, als könnten Ökodörfer Modelle zukunftsfähiger Lebensformen sein.

Ein Vortrag über „das erste Ökodorf Österreichs“ findet im Rahmen des 1. ÖKODORF-TAGES an der Universität für Bodenkultur, am 15. Dez. 2004 statt (weitere Informationen siehe Seite 20 in der Rubrik „Termine“).

RW



AKTUELL

## 1. ÖKODORF-TAG

Seite 3

ANGEPASSTE TECHNOLOGIE

## Anhängenahrad selbst gebaut!

Seite 7

THEMA

## Modellhaft bio-vegan

Seite 11

THEMA

## Der notwendige Wandel

Seite 12

PINNWAND

## Ronja, die Gastroführerin

Seite 21

## Weitere Inhalte:

Reisebericht Ronny Regenwurm Müller .. 4	Vorstellung Lindenhof/Hess Natur ..... 15
Praxisbericht Johann Feldinger ..... 5	Vorstellung Green Way/smilefood..... 16
Weniger Fleisch - mehr Bioenergie ..... 6	Neues vom BVN..... 17
Regenwürmer lieben Mulchgärten! ..... 8	Buchbesprechungen ..... 18
Portrait: Mistkäfer ..... 10	Termine ..... 20
Die Macht der Gedanken ..... 14	Comic..... 23

# Danke für die Blumen!



Ronny „Regenwurm“ Müller, geb. 1975, ist Umweltingenieur und berichtet in jeder REGENWURM-Ausgabe exklusiv über seine Weltreise. Er ist Initiator des „Projekt Regenwurm“ ([www.projekt-regenwurm.de](http://www.projekt-regenwurm.de)).

Der Autor ist Namensvetter und nicht identisch mit Ronny Wyttek.



Stanmer Organics, Stanmer Park, Brighton England



[www.stanmerorganics.org.uk](http://www.stanmerorganics.org.uk)



Essbare Landschaften, Gutshaus Boltenhagen, D-18516 Süderholz (bei Grimmen), Tel.: +49/(0)38326/46335



[www.EssbareLandschaften.de](http://www.EssbareLandschaften.de), e-mail: [info@EssbareLandschaften.de](mailto:info@EssbareLandschaften.de)

**B**lumen im Garten, so 20 Arten, von Rosen, Tulpen und Narzissen, leisten sich heute die feinen Leute. Doch das ist hier nicht das Thema - interessanter ist, was sich heutzutage die feinen Leute in den Gaumen schieben.

„Ich ess Blumen, denn die Tiere tun mir leid“ verkündeten die „Ärzte“ (Punk-Band) aus Berlin schon vor etlichen Jahren. Inzwischen greift auch die internationale Gourmet-Elite offenbar vermehrt auf Blütenzauber zurück, allerdings wohl nicht um Tierleid zu vermeiden, sondern eher um ihren erlauchten Gästen ungewöhnliche kulinarische Kicks präsentieren zu können. Von Interesse für ambitionierte bio-vegane GärtnerInnen ist dieser Trend allemal, bieten sich dadurch doch lukrative Marktnischen.

## The Flower Boy

So trafen wir zum Beispiel in der, auch aus anderen Gründen sehr interessanten, Gartenanlage „Stanmer Organics“ bei Brighton in Südost-England Seána, der ausschließlich frische Blüten für die Restaurants der nahen Großstadt produziert. Er erzählte uns, dass das Geschäft recht gut floriert, da die Blüten hohe Preise erzielen und sehr beliebt seien in Brightons Schlemmerstätten. Allerdings steckt auch sehr viel Arbeit drin und wirklich viel Zaster kommt letztlich doch nicht rein. Aber „Re-Evolution“, wie Seánas „Mampfblumen-Firma“ heißt, die er zusammen mit einem Freund betreibt, ist wohl mehr auf idealistische als auf kommerzielle Blumenproduktion ausgerichtet. Einige Hundert Meter weiter baut übrigens ein Gärtner-Paar für einen ähnlichen Kundenkreis ganzjährig frische Öko-Kräuter an - mit etwas konventionellerem Konzept zwar als Seána, aber dem Bekunden nach ebenfalls recht erfolgreich.



Foto: Zanotti

Lecker!

## Essbare Landschaften

Olaf Schnelle und Ralf Hiener haben den Handel mit Delikatess-Blüten und Blättern für Edel-Restaurants in Deutschland etwas größer aufgezogen. In Mecklenburg-Vorpommerns Hinterland schufen sie immerhin 8 Arbeitsplätze für bislang arbeitslose Frauen. Auch sie produzieren hauptsächlich für Nobel-Restaurants, allerdings nicht auf die Region begrenzt, sondern in deutschlandweitem Maßstab. Überraschend ist, dass sie auch solche Wildkräuter anbauen, die von den meisten Landwirten gnadenlos bekämpft werden: Melden, Franzosenkraut und Giersch sind Beispiele dafür. Was sonst von den Bauern weggespritzt oder in der Öko-Variante weggehackt wird, ist in den „Essbaren Landschaften“ begehrtes Erntegut. Dieses wird sorgfältig handgepflückt (immer nur die besten Teile der Pflanzen), vor Ort mit Maschinenhilfe gewaschen, küchenfertig in Plastik verpackt und flugs als Päckchen an die Abnehmer verschickt.

## Permakultur mit Plastikverpackung?

Diese Vertriebsform kann freilich unter ökologischen Gesichts-

punkten durchaus kritisiert werden: es entsteht nämlich einiges an Verpackungsmüll. Andererseits muss die Ware, die dem Arbeitsaufwand entsprechend durchaus hohe Preise erzielt, in Spitzenqualität bei den Kunden ankommen, sonst könnten sich die Wildkräuter wohl kaum in den Küchen etablieren. Ein Dilemma im Essbare-Landschaften-Konzept, das mit Permakultur-Anspruch entwickelt worden ist? - Vielleicht. Doch an der Permakulturisierung des Betriebs soll gefeilt werden. Gestartet hatte Olaf übrigens als echter Wildkräuter-Sammler. Je besser der Verkauf lief, desto schwieriger wurde es, allein durch Wildsammlung die Nachfrage zu befriedigen. Deshalb wurden mehr und mehr Wildkräuter in Kultur genommen. Als der Sternekoch Ralf, der aus seiner Berufserfahrung heraus genau weiß, was in den Küchen gefragt ist, in die Firma mit einstieg, wurde auch der Vertrieb professionalisiert. Mensch darf gespannt sein, wie sich in Zukunft der ökonomische Erfolg verstärkt mit Permakultur-Ansätzen koppeln lässt. Für diesbezüglich Interessierte lohnt es sich sicherlich, den ökonomisch-permakulturellen Werdegang der Essbaren Landschaften weiter zu verfolgen!

Ronny „Regenwurm“ Müller

# Den Boden füttern!

**S**eit 1990 wird unser Betrieb nach den Richtlinien ohne Tierhaltung geführt.

Entsprechend der naturnahen Bewirtschaftungsweise teilt sich die Gesamtfläche in Ackerland, Gewächshäuser, Wald (z.T. Energiewald) und Mooswiesen.

Die Niederschlagsmenge liegt bei uns bei ca. 1400 mm pro Jahr auf 430 Meter Seehöhe. Auf 10,6 ha Acker (davon 5 ha Pacht) und 3800 m<sup>2</sup> Gewächshausfläche (davon 760 m<sup>2</sup> nicht beheizbar) werden ca. 40 verschiedene Produkte erzeugt, wobei Kresse das Hauptprodukt ist.

Auf unsere Felder und in die Gewächshäuser werden keine tierischen Abfälle gegeben, weil wir selbst keine Tiere haben. Zudem erzeugt es Fäulnis, wenn man solchen Dünger ausbringt, und somit wieder mehr Krankheiten an den Kulturen.

## Dünger als Futter

Außerdem werden unsere Felder nicht gedüngt, sondern die Bodenlebewesen gefüttert. Das heißt: Es wird Gründüngung angebaut, die anschließend eingemulcht, mit EM (Effektive Mikroorganismen) Bakterien und Greengold gespritzt und danach mit dem Schwergewer eingearbeitet wird. Als zusätzliches Futter für die Bodenlebewesen setzen wir Agro Biosol-Diabasand sowie Steinmehl ein. Nach unserer Erfahrung bietet diese Zusammensetzung den Bodenlebewesen optimale Nahrung und im Gegenzug scheiden sie wertvollen Kot aus, der wiederum für das Pflanzenwachstum sehr gut und wichtig ist.

Greengold setzen wir ein zur Verbesserung des Boden und Stärkung der Pflanzen, Sträucher und Bäume, darüber hinaus verbessert es die Qualität von Gewässern und fördert das ökologische Gleichgewicht. Greengold ist ein Konzentrat in Form von destilliertem Wasser. Seine Wirkung entfaltet sich aus einem spezifisch erzeugten Schwingungspotential der in ihm gelösten Gase. Diese versetzen die Moleküle des Wassers in eine besondere Struktur und in einen besonderen Schwingungszustand. Die in dieser Form

gespeicherte Wirkfunktion lässt sich dann weiter übertragen auf Wasser und Feuchtigkeit. Alle Kulturen wie Kartoffeln und sämtliche Gemüsekulturen werden 2-3 Mal mit Greengold und EM Bakterien gespritzt, um ein möglichst gesundes Pflanzenwachstum zu erzielen.

## Mulch als Lebensraum

In den Gewächshäusern streuen wir bei Tomaten, Gurken und Paprika auf den Wegen und zwischen den Kulturen Stroh als Mulchmaterial ein. Das ist ein sehr guter Lebensraum für die Bodenlebewesen, sie setzen das Heu zu wertvollem Humus um. Die Jungpflanzen werden - bis auf Tomaten, Gurken und Paprika - alle von uns selbst gezogen. Beheizt werden unsere Gewächshäuser und das Wohnhaus mit einer modernen Hackschnitzelheizung. Das warme Wasser wird über Ringleitungen zu den Verbrauchern gebracht.

Kartoffeln (auf 2,8 ha) werden von uns vorgekeimt und dann mit einem speziellen Legegerät gelegt. Sämtliche Salate, Kohlgemüse, Sellerie und Fenchel werden mit einer speziellen Topfpflanzmaschine gesetzt. Alle Gemüsearten, die ausgesät werden, werden mit einer pneumatischen



Mulch ist Kraftnahrung für den Boden!

Einzelkornsämaschine gesät. Bevor die Keime aus der Erde kommen, wird das aufgegangene Unkraut mittels Abflammergerät verbrannt und später das Unkraut zwischen den Reihen mit einer Bürstenmaschine gehackt.

## Direktvermarktung

Vermarktet wird bei uns zu 100% an den Großhandel. Das Gemüse und die Kartoffel werden an meine Schwester verkauft, sie führt einen 200 m<sup>2</sup> großen Bio-Supermarkt direkt neben unserem Hof. Die Kresse geht an andere Großabnehmer.

Die Lagerung des Lagergemüses erfolgt in Großkisten in unseren Kühlräumen, wobei die Kartoffeln im Keller ebenso in Großkisten gelagert werden.

Feldinger Johann Junior

## Eingesetzte Maschinen:

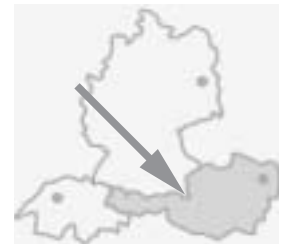
Da man für die Arbeiten immer weniger Fremdarbeitskräfte bekommt, haben wir auch einen sehr hohen Maschinenanteil: einen Klein-LKW mit Ladebordwand, drei Traktoren für den Freilandbetrieb von 45-90 Ps, einen Geräteträger mit Bürstenmaschine zur Unkrautregulierung, einen 25-PS-Traktor für die Gewächshäuser, einen Stapler, einen Frontlader zum Befüllen des Hackschnitzelbunkers, einen Dreischar Vollandpflug, eine Kreiselegge (2,5 m breit), eine Sämaschine zum Säen der Gründüngung, eine Einzelkornsämaschine, ein Kartoffellegegerät, eine Pflanzmaschine, eine Umkehrfräse, einen Mulcher, einen Krautschläger, ein Dammformgerät, einen Schwergewer, einen Kartoffelvollernter, einen Karottenvollernter, eine Feldspritze, einen Tandemdreiseitenskipper, einen Einachs-Skipper, einen Tieflader, einen kleinen Spatenpflug für den Gewächshausbetrieb, eine Gemüsewaschmaschine und eine Gemüsesortieranlage sowie Gemüseabwaage.



Feldinger Johann Junior wurde 1974 geboren und ist gelernter Gemüsebaumeister. Und führt seit 2004 den Hof seiner Eltern



Walserfeldstraße 43,  
5071 Wals



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

# Weniger Fleisch - mehr Bioenergie!

**D**ie beiden Wissenschaftler Dr. Christine Rösch vom Forschungszentrum Karlsruhe und Axel Weitowitz aus Esslingen haben den Zusammenhang von Fleischkonsum und den Anbau nachwachsender Rohstoffe zur Energiegewinnung untersucht.

Die Deutsche Bundesregierung hat das Ziel vorgegeben, bis 2010 den regenerativen Stromanteil von heute 10 Prozent auf 12,5 Prozent zu steigern, den Anteil von alternativen Kunststoffen von ein Prozent auf 5,75 Prozent. Auch im Wärmemarkt soll der alternative Anteil stark steigen (allerdings ohne Prozentangaben). Hauptziel der Landwirtschaft bleibt freilich der Lebensmittelanbau. Bleibt dann überhaupt noch Fläche für Energiepflanzen übrig? 2003 wurden bereits 830.000 Hektar Energiepflanzen, hauptsächlich Raps, angebaut.

### Weniger Fleisch!

Die Autoren legen ihren Berechnungen eine Studie der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) zu Grunde. Darin wird den Deutschen aus gesundheitlichen

Gründen empfohlen, ihren Fleischverzehr um 50 bis 75 Prozent zu reduzieren - heute isst ein deutscher Mensch etwa 60 Kilogramm Fleisch pro Jahr. Das würde bedeuten, dass etwa 40 Prozent der heute für Lebensmittelanbau genutzten Flächen in Deutschland frei würden. Selbst bei 100 Prozent Ökolandbau würden dann gegenüber heute noch 20 Prozent Flächen frei für nachwachsende Energiepflanzen.

Ergebnis: Wenn die Deutschen etwa 50 Prozent ihres heutigen Energieverbrauches einsparten, dann wäre das die solare Energiewende. Dann wäre bis etwa 2050 Energie zu 100 Prozent aus Sonne, Wind, Wasser und Bioenergie. Zu diesem Schluss kommt eine EU-Studie.

### Arbeitsplätze in Land- und Forstwirtschaft

Christine Rösch und Axel Weitowitz weisen nun nach, dass es

durch geringeren Fleischverzehr und freiwerdende Fläche keinen Widerspruch zwischen Lebensmittelproduktion und Bioenergieproduktion geben müsse. Schon heute sind etwa 15 Prozent der landwirtschaftlichen Fläche in Deutschland Brache und im Wald wächst 40 Prozent mehr Holz nach als wirtschaftlich verbraucht wird. Die EU kommt zum Schluss, dass bis 2050 etwa 30 Prozent aller Energie von Wald und Acker kommen wird. Das wären etwa zwei Millionen neue Arbeitsplätze in der Land- und Forstwirtschaft Europas.

Zwei Voraussetzungen sind allerdings zu beachten: Drastisch weniger Fleischkonsum und etwa 50 Prozent weniger Primärenergieverbrauch durch Energieeinsparung, Energieeffizienz und Solararchitektur. Viele Beispiele zeigen, dass diese Ziele erreichbar sind!

RW



Ronny Wytek ist Mitbegründer von BioVegaN.

## Folgen „wirtschaftlicher“ Tierhaltung

### Futtermittelproduktion

- Wasserverbrauch
  - ↳ Konkurrenz für Menschen und Ökosysteme
- Flächenverbrauch
  - ↳ Auslagerung der Futtermittelanbauflächen in „3. Welt-Länder“
  - ↳ Verlust von Flächen für den Anbau nachwachsender Rohstoffe
  - ↳ Monokulturen
    - ↳ Versteppung, Bodenerosion, Artensterben
  - ↳ Einsatz chem. synthetischer Mittel und Gentechnik
- Energieverbrauch (fossile Energie, Nahrungskalorien)

### Tierleid

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

### Methangas-Ausstoß

- Treibhauseffekt
  - ↳ Umweltkatastrophen

### Wasserverbrauch der Tiere

- Konkurrenz für Menschen und Ökosysteme bei Wasserknappheit
- Konkurrenz für Bewässerung in der Landwirtschaft

### Gülle

- Ammoniak
  - ↳ Saurer Regen
  - ↳ Waldsterben, Überdüngung der Gewässer
- Gülleausbringung
  - ↳ Vergiftung der Böden mit Medikamenten
  - ↳ Geruchsbelästigung
  - ↳ Grundwasserverseuchung

### Überproduktion tierischer Produkte

- Verschwendung von Landfläche, Energie und Steuergeldern
- Exporte in „3. Welt-Länder“ und Zerstörung der dortigen Märkte

### Abhängigkeit der TierhalterInnen

- von Fördergeldern
  - ↳ wirtschaftlicher Druck, Zwang zu Vergrößerung und Neuinvestition
- von unterstützender Arbeitskraft für Haltung und Pflege
  - ↳ Gebundenheit an den Hof

### Menschengefährdende Krankheiten

- BSE, Grippeviren, Brucellose, Tuberkulose, Influenza, Salmonellen

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

Infografik: BioVegaN

# Anhängefahrrad selbst gebaut!

**A**ch wie mühsam war so manche Fahrt mit Kind im Kindersitz! Mit einem Anhängerad (Reklamedeutsch: „slipstream“) sieht plötzlich alles ganz anders aus!

Dein Kind kann richtig mitfahren, probiert gerne aus, ob es das ganze Gespann allein vorwärtretreten kann oder rackert am Berg kräftig mit. Es friert auch nicht so leicht wie auf dem Kindersitz, weil es sich bewegen kann. Die Satteltaschen haben auch endlich wieder Platz am Gepäckträger.

## Mit wenigen Handgriffen ...

Anhängefahrräder sind leichter als fast alle Kinder-Anhänger, nicht so sperrig und wesentlich wendiger. Sie bieten außerdem nur halb so viel Rollwiderstand und auch der Luftwiderstand ist minimal. Gekaufte Anhängeräder kosten ab ca. 300,- €, doch der Selbstbau gelingt aus Sperrmüll mit einfachsten Mitteln.

Dazu wird ein 1"-Wasserrohr genommen. Wenn kein Stück Heizungsrohr mit Biegung auf dem Schrott zu finden ist, sollte die scharfe Biegung beim Klempner (Installateur) gebogen werden - das geht mit Hausmitteln kaum. Als Halterung der Vordergabel wird ein Stück 1/2"-Rohr quer darauf geschweißt, in das eine alte Vorderachse mit Konen stramm fest eingeschraubt wird (siehe Abb. 1). Zur Verbindung mit dem Rahmen (nahe am Tretlager!) wird eine Klapprad-Sattelschelle ums Rahmenrohr gebogen, das

1"-Rohr am Ende längs aufgesägt und passend um die Schelle geformt. Quer durchschrauben, festziehen, fertig (siehe Abb. 2)

## Präzises Kupplungsgelenk!

So hält die Stange das Kinderad an drei Punkten und nicht etwa nur am Rahmenkopfrohr, und fixiert den Lenker zugleich ganz sicher. Das Vorderrad wird ausgebaut, damit das Kinderad in normaler Fahrposition bleiben

kann. Dadurch hat das Kind eine entspannte Haltung, aus der heraus es gut mitretten kann.

Entscheidend für gute Fahreigenschaften ist das Kupplungsgelenk zum Zugrad. Es muss präzise ohne seitliches Spiel beweglich sein und bleiben. Den Bau einer einfachen und stabilen Anhängerkupplung findest du im REGENWURM Nr. 14 auf Seite 5.

Christian Kutzt



Christian Kutzt ist Autor der Serie „Einfälle statt Abfälle“ und verfasst für jede REGENWURM-Ausgabe exklusiv einen Artikel zum Thema Angepasste Technologie



Bisher im REGENWURM erschienene Bauanleitungen von Christian Kutzt:

- Kompostklo (RW 16)
- Windkraftanlage (RW 15)
- Fahrradanhänger (RW14)
- Frühbeetkasten (RW13)
- Pasteurierungsanlage (RW 12)
- Obstensafter (RW 11)
- Steinöfen setzen (RW 10)
- Regenwasser sammeln (RW 9)
- Waschen ohne Netzstrom (RW 8)
- Kleinwasserkraftwerk (RW 7)
- Energieversorgung mit einfachen Mitteln (RW 6)

Mit der beiliegenden Bestellkarte können Sie die entsprechenden REGENWURM-Ausgaben bestellen!



Detail-Lösungen für andere Fahrradkonstruktionen finden Sie im „Einfälle statt Abfälle“-Heft: „Tandems, Tretmobile“. Diese und andere Bauanleitungen von Christian Kutzt können Sie bestellen bei: Einfälle statt Abfälle, Hagebuttenstr. 23, D-24113 Kiel



Abbildung 2



Abbildung 1

# Regenwürmer lieben Mulchgärten!

**In diesem Beitrag berichtet Daniel Fischer wieder über interessante Neuigkeiten aus dem Bad Freienwalder Mulchgarten.**

In einer kürzlich durchgeführten Studie wurde auf 1 m<sup>2</sup> in 20 cm Bodentiefe die Vielfalt und Anzahl aller Bodentiere erfasst, die man mit dem bloßen Auge noch sehen und registrieren kann. Mehrere Jahre lang sind bereits Untersuchungen durchgeführt worden, aber erst im Frühjahr 2004 viel genauer und intensiver zu diesem Sachverhalt.

Insgesamt wurde der Boden in der naturnah geprägten Gartenanlage von Kurt Kretschmann 4 Mal untersucht. Dabei ergab sich bei der letzten Kontrolle, dass Regenwürmer in einer bisher noch nicht nachgewiesenen Anzahl festgestellt werden konnten. Es handelte sich zunächst um fünf verschiedene Regenwurmartensorten, wobei später noch eine 6. Art, der „Köcherwurm“, gefunden wurde.

## Die Vorgehensweise

In einem Holzkasten entnehmen wir immer gleichmäßig viel Boden. Seine Höhe, Breite und Tiefe beträgt jeweils 20 cm. Das ist

etwa 1/25 eines Quadratmeters, so dass die ermittelten Ergebnisse später mit 25 multipliziert wurden, um die Zahlen auf einen Quadratmeter Boden in 20 cm Tiefe zu übertragen.

## Vergleichswerte

Auf einem sandigen landwirtschaftlich bearbeiteten Boden eines Bauern in der Nähe von Bad Freienwalde, auf dem überwiegend Kartoffeln und Sonnenblumen angebaut werden, habe ich am 12. April 2004 lediglich 2 Regenwürmer in der Bodenprobe finden können. Umgerechnet sind das 50 Regenwürmer auf 1 m<sup>2</sup> bis zu einer Bodentiefe von 20 cm.

Nur 3 Tage später fand ich in der Mulchschicht und im Boden des Freienwalder Mulchgartens insgesamt 52 Regenwürmer, umgerechnet also 1300 Individuen pro m<sup>2</sup> Bodenfläche. Der Vergleich ist erstaunlich: im Mulchgarten konnten 26 Mal mehr Regenwürmer

ermittelt werden als in der konventionellen Landwirtschaft. Klar, dass sich dies auf die Erzeugnisse auswirkt, die dort produziert werden, da die Qualität des Bodens durch die Arbeit der Regenwürmer sehr verbessert wird. Das heißt, dass die Leistungsfähigkeit, das körperliche Wohlbefinden und die Gesundheit der Menschen, die sich von solchen landwirtschaftlichen Erzeugnissen täglich ernähren, ebenfalls stark von der Bodenqualität des Anbau-Ortes abhängen.

## Viele, viele Regenwürmer!

Bei einer weiteren Bodenuntersuchung am 14. Mai 2004, die auf einem anderen konventionellen landwirtschaftlichen Standort vorgenommen wurde, konnten 3 Regenwürmer (also 75 Tiere pro m<sup>2</sup>) erfasst werden. Verglichen mit der ersten Untersuchung ist dies nur eine geringfügige Verbesserung. Bei der 4. Untersuchung im Mulchgarten von Kurt Kretsch-



Daniel Fischer studiert an der Fachhochschule Eberswalde „Landschaftsnutzung und Naturschutz“. Als Mitglied im Nabu e.V. engagiert er sich außerdem für Ökologie und hat in Eberswalde zusammen mit anderen Studenten einen Permakulturgarten mitbe-gründet.



Üppiges Wachstum mit vielen unsichtbaren HelferInnen!



mann wurden am 24. Mai 2004 116 Regenwürmer gefunden, also 2900 Regenwürmer pro m<sup>2</sup>, mehr als doppelt so viele wie in der ersten Probe des gleichen Bodens.

**Wettereinfluss**

Wir können nur vermuten, dass dieser sprunghafte Anstieg von Regenwürmern im Mulchgarten mit der Feuchtigkeit im Boden zusammenhängt. In den Tagen vor der ersten Untersuchung war es nicht besonders warm und außerdem recht trocken. Vor der zweiten Probenentnahme hat es oft zwischendurch geregnet, so dass der Boden gut durchfeuchtet war und die Regenwürmer aus tieferen Erdschichten nach oben kamen. Anders können wir uns auch nicht den neuen, ungewöhnlichen Rekord erklären. Diese Ermittlung spricht trotz der Vermutungen eindeutig und unmissverständlich für die hervorragenden Vorteile der Mulchmethode.

Es liegen erste Beweise vor, dass konventionelle landwirtschaftliche Flächen in Deutschland und auf internationaler Ebene sich grundsätzlich von den Böden unterscheiden, die nach den Gesetzen der Natur bewirtschaftet werden.

Diese Ergebnisse werfen viele Fragen auf, die noch zu beantworten sind, aber eine Feststellung kann man jetzt schon wagen: Nur das Mulchen trägt zu einer solchen großartigen, neuen



Foto: Kretschmann

Ohne Worte

und beeindruckenden Entwicklung bei, die noch ungeahnte Perspektiven für gesunde Nah-

rung, gesunde Menschen und eine gesunde Umwelt bietet.

Daniel Fischer



Kurt Kretschmann ist Kriegsdienstverweigerer und Pazifist. Darüber hinaus ist er Autor des Buches „Mulch Total“ (OLV-Verlag).



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

**Winter**

Schnee liegt vor der Tür, da fang ich mit dem Winter an. Ihr wollt ein Loblied hören, aber ich bin ein alter Mann. Die Tage sind kurz, es regiert die Dunkelheit und man verbraucht viel Strom in dieser Zeit.

Eine warme Stube hält mich jetzt gefangen, viel lieber wäre ich in meinen Garten gegangen. Hätte so gern in der Sonne gesessen und den Winter mit Kälte und Schnee vergessen.

Doch die Realität hat ein anderes Gesicht. Mitten im Januar vergisst man die Jahreszeiten nicht. Aber etwas Hoffnung auf mehr Helligkeit gibt es schon, der Frühling ist nicht mehr allzu weit.

Die Tage werden länger, darüber sprechen die Leut. Und ich bekenne, dass auch mich das erfreut. Bald kann ich wieder aus der Wohnung heraus, dann pflücke ich einen Schneeglockchenstrauß.

Hat der Winter verloren und tut mir nicht mehr weh, ich weine ihm keine Träne nach ADE, ADE, ADE. Doch wenn ihr jung, gesund und munter seid, dann denkt ihr anders über diese Zeit.

Natürlich weiß auch ich, Schneelandschaften sind wunderbar. Aber für mich bedeuten sie Vorsicht: „Rutschgefahr!“ Ein jeder sieht das Leben aus seiner Sicht Das bleibt auch so und ändert sich nicht.

**Frühling**

Wie schön, wenn aus der Erde Blumen sprießen. Es hält mich nichts mehr, ich muss das genießen. Nun ist die Welt wieder tief dunkelgrün und die Sonne verzaubert das bunte Erblühen.

Des Frühlings Symbole sind Wärme, Farbe und Licht. Darum die leuchtenden Augen im Menschengesicht Auch die Tiere empfinden das ebenso: Die Bienen, der Sperling, das Rehkitz, alle sind froh!

Das Leben steigt erneut jubelnd empor. Immer neue Töne vernimmt unser Ohr. Wir werden beschenkt und reicher mit jedem Tag. Nur der Frühling besitzt die Kraft, die das vermag.

Darum nimmt er eine Sonderstellung ein. Hoherfreut lasse ich ihn in mein Herz hinein. Ich fühle mich wie neugeboren, erlöst und frei Der liebste Monat ist für mich der Mai.

Die Luft ist klar, der Himmel wolkenlos und blau. Keine Stunde mehr langweilig und grau. Viel Zeit zum Träumen oder zum Spazieren gehen. Wer uns begegnet sagt: „Jetzt ist es wunderschön.“

Kurt Kretschmann

# Lob dem Mistkäfer!

**M**istkäfer spielen im Recyclingsystem der Natur eine wichtige Rolle und doch wissen viele Menschen kaum etwas über diese Naturgärtner.

Als in Australien die Rinderhaltung eingeführt wurde, konnten die an den trockenen Känguruhmist gewöhnten einheimischen Mistkäfer nichts mit dem Kuhmist anfangen. Dadurch gingen in Australien pro Rind 400m<sup>2</sup> Weidefläche verloren, weil der nicht verarbeitete Weideboden erst wieder benutzt werden konnte, nachdem der Mist verrottet war, was ohne Mistkäferarbeit naturgemäß viel länger dauert. Außerdem vermehrten sich Blut saugende Fliegenarten in dem nicht verarbeiteten Kuhmist besonders schnell. Die Lösung war die Einfuhr des afrikanischen Dungkäfers, der diesen Dung kannte und verarbeiten konnte. In den USA z.B. wird die Arbeit der Dungfresser auf einen jährlichen Wert von 2 Milliarden Dollar geschätzt.

## Skarabäus

Mistkäfer gehören der Familie der Scarabaeidae (Blatthornkäfer) an, die weltweit über 25000 Arten zählt und in Ägypten mit mindestens 74 Arten vertreten ist. Bei den kleinen und unscheinbaren ägyptischen Amuletten handelt es sich meistens um den Scarabaeus sacer L., der im alten Ägypten das Symbol und die Verkörperung des Auferstehungsglaubens darstellte. Warum hat dieser Käfer in Ägypten eine so wichtige Rolle gespielt? Es handelt sich um ein Tier, das aus den Exkrementen anderer (pflanzenfressender) Tiere Mistkugeln dreht. In der Käfer-evolution war es kein großer Schritt von Nahrung aus verrottenden Pflanzen zu Nahrung aus Kot von pflanzenfressenden Tieren, da dieser zum größten Teil aus noch sehr gut verwertbaren Energien besteht.

## Mistkugeln und Dunggillen

Das Pillendrehen ist ein erstaunlicher Kraftakt des Käfers, sind doch die Dunggillen viel grösser als er selbst: Käfer, die zwei bis fünf Gramm wiegen, bewegen Kugeln mit einem Gewicht bis zu 250



Foto: Zampetti

Wertvoll für Ökosysteme und an und für sich!

Gramm und erreichen Geschwindigkeiten bis 20 Zentimeter in der Sekunde!

Diese Kugeln oder Pillen werden an einem sicheren Ort vergraben und bilden den Nahrungsvorrat der Mistkäfer.

## Brutbirnen

Bemerkenswert ist außerdem die Brutpflege: beide Geschlechter graben einen 30 bis 40 cm tiefen Gang in die Erde, von dem kleinere Nebengänge abzweigen, in die die Mistkugeln hinein gerollt werden. Wenn ein Nebengang gefüllt ist, wird er vom Weibchen mit einem Ei belegt und mit Erde oder Sand verschlossen. Die zukünftige Larve ernährt sich von diesem Vorrat, überwintert, bis sie als neuer Mistkäfer ans Licht kommt. Da den Ägyptern diese Entwicklung unbekannt war, glaubten sie, dass sich der Mistkäfer selbst erzeuge: So bedeutet die Skarabäus-Hieroglyphe CHEPRE „der von selbst entstand“ und steht für den Sonnengott Re.

## Eine Dunggugel als Symbol für die Welt

Aus der Beobachtung, dass die Pillen von Osten nach Westen gerollt wurden, entstand die Metapher von der Welt als Dunggugel. Diese wurde aber auch als Symbol für die Sonne gesehen, denn die Vorsprünge an den Vorder-

beinen der Skarabäen liessen sich als Sonnenstrahlen deuten und die 30 Fußsegmente (an jedem Bein fünf) entsprachen den 30 Tagen jedes Monats. Die ägyptischen Mumifizierungspraktiken erinnern stark an das Puppenstadium der Mistkäfer.

## Unsere Mistkäfer ...

... werden leider immer seltener. In Österreich hat man vielleicht das Glück, einem Waldmistkäfer (*Geotrupes stercorosus*) oder einem Frühlingsmistkäfer (*Geotrupes vernalis*) zu begegnen. Der Waldmistkäfer z.B. ist 12 bis 19 mm lang, blauschwarz gefärbt, hat einen blau-metallisch glänzenden Flügeldeckensaum und ein gerandetes Halsschild. Die Unterseite glänzt blauviolett metallisch. Wie bei allen Blatthornkäfern ist der Körper stark gewölbt und eher plump, dafür leuchten die Farben wunderschön. Die Art ist weit verbreitet in Waldgebieten, zum Beispiel im Lainzer Tiergarten. Mistkäfer fliegen gegen den Wind auf der Suche nach Kot. Haben sie ihn gefunden, lassen sie sich einfach fallen und spazieren zur Nahrungsquelle.

Falls Sie einem Mistkäfer begegnen, beobachten Sie ihn genau, und freuen Sie sich auf das kommende Glück!

BZ



Barbara Zanotti, geb. 1962, ist BioVegan-Mitarbeiterin, hat Philosophie studiert und beschäftigt sich mit digitaler Photographie.



Berenbaum, May R.:  
 • *Blutsauger, Staatsgründer, Seidenfabrikanten. Die zwiespältige Beziehung von Mensch und Insekt, München, 2004.*  
 • Klausnitzer, Bernhard: *Wunderwelt der Käfer, Heidelberg, Berlin 2002.*  
 • Staehelin, Elisabeth: *Ägyptens heilige Pillendreher. Von Skarabäen und anderen Siegelamuletten, Basel 1982.*



[www.dungbeetle.de](http://www.dungbeetle.de),  
[www.projectlinks.org/dbeetle](http://www.projectlinks.org/dbeetle),  
[www.100tiere.de/wirbellos/wirbel\\_mistkaefer.html](http://www.100tiere.de/wirbellos/wirbel_mistkaefer.html)

# Modellhaft bio-vegan im Waldviertel

**H**elmut Butolens Hof zählt zu den (noch) relativ unbekanntem bio-veganen Höfen in Österreich. Das Betriebskonzept ist ein gelungenes Beispiel für den notwendigen Wandel!

Die Motivation für Helmut Butolens bio-veganen Landbau kam aus der Überlegung, dass nur unter besten Bedingungen hergestellte Nahrung auch eine Kraftquelle für den Körper sein kann. Auf einer Gesamtfläche von 1,7 ha werden 0,4 ha zum Gemüseanbau genutzt, davon 800 m<sup>2</sup> für einen Folientunnel. Trotz dieser relativ kleinen Fläche beträgt der Gesamtenergieertrag jährlich ca. 5 Tonnen.

Im Trockenjahr 2003, das für viele LandwirtInnen Österreichs ein Katastrophenjahr war, konnten 4,5 Tonnen geerntet werden, inklusive Mais und Erdäpfel. Dem Boden, der Luft und dem Weltklima zuliebe werden keine landwirtschaftlichen Maschinen eingesetzt.

## Finanzielle Unabhängigkeit und steigende Nachfrage

Eine Besonderheit dieses kleinstrukturierten Betriebes stellt auch die betriebswirtschaftliche Situation dar. Herr Butolen bezieht keine Förderungen und wirtschaftet ausschließlich mit den

von ihm verkauften bio-veganen Lebensmitteln. Zurzeit beträgt der Absatz 100 Abo-Kisten an Familien durch Direktvermarktung, vierzehntägig in der Zeit von Ende Juni bis Ende Jänner. Helmut Butolens Schwierigkeiten bestehen nicht in einem zu kleinen, sondern in einem zu schnell wachsenden Kundenstock. Um diesen befriedigen zu können, werden bio-vegane Partnerbetriebe zwecks Gründung einer Liefergemeinschaft gesucht.

## Modell für den Wandel?

Ein Detail am Rande: Innerhalb der EU beträgt die durchschnittliche Größe der Landwirtschaften etwa 40 ha. Das bedeutet, es könnten auf diesen 40 ha etwa 20 Betriebe bzw. Familien nach dem Vorbild Helmut Butolens wirtschaften. Das hätte viele Vorteile: gesunde Lebensmittel, finanzielle Unabhängigkeit der LandwirtInnen, lebendige Ökosysteme statt Monokulturen, weniger Naturkapitalverbrauch, keine EU-Ausgaben für Förderungen. Würde dieses Beispiel in der EU Schule machen, müssten wir viele gute Ideen haben, wie das ersparte Fördermittelkapital eingesetzt werden könnte ...

## Jahresablauf

Nach der Ernte im Oktober (vor allem Rote Rüben, Fisolen, Mais,

Gurken, Kürbisse) werden im November und Dezember eingelagerte Güter (Gurken, Rote Rüben, Paradeiser, Zwiebeln, was eben anfällt, wird milchsauer eingelegt) weiter geliefert.

Bis Mitte November muss alles mit Stroh abgedeckt werden, damit es sich im Winter zurückziehen und Energie sammeln kann. Ab Februar werden Paradeiser, Paprika und Physalis vorgezogen. Die dritte oder vierte Aprilwoche ist im kühlen Waldviertel am besten zum Auspenden. Sellerie, Petersilie und Kohlgewächse gedeihen am besten, wenn sie in der zweiten Märzwoche ausgepflanzt werden. Mais wird in der ersten Maiwoche direkt gesät. Eisbohnen sind im Blatt sehr schön und wachsen in drei Generationen, d.h. man kann sie sehr lang anbauen - bis Mitte Juli.

## „Je steiler, desto besser!“

Zwischen März und Dezember umfasst die gesamte Arbeitszeit nur 50 Wochenstunden, diese sind phasenweise auf mehrere Menschen aufgeteilt.

Im Winter geht Helmut Butolen einem anderen Vergnügen nach. Er widmet sich seinem Hobby - dem Snowboarden. Nach der Devise: je steiler, desto besser!

BZ



Im Betriebskonzept von Helmut Butolen sind auch Arbeitspausen vorgesehen ...



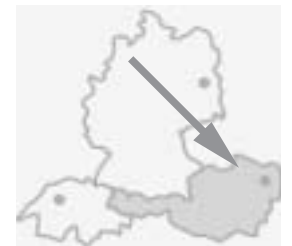
Barbara Zanotti, geb. 1962, ist BioVegan-Mitarbeiterin, hat Philosophie studiert und beschäftigt sich mit digitaler Fotografie



Einen ausführlichen Praxisartikel über den Hof Helmut Butolens finden Sie in der REGENWURM-Ausgabe Nr. 8



Helmut Butolen, Wolfshoferamt 61, 3572 St. Leonhard am Hornerwald, e-mail: helmut.butolen@aon.at



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

# Der notwendige Wandel

**V**or etwa einem halben Jahr bin ich mit einer interessanten Formel aus dem sogenannten „Change Management“ konfrontiert worden. Sie half mir besser zu verstehen, warum manche Dinge stagnieren und andere in Bewegung kommen.

Ich hatte Freude daran, diese Überlegungen weiter zu führen. Dabei erkannte ich, dass die Mechanismen für Veränderung im wesentlichen aus nur wenigen Faktoren bestehen, auf die ich im Folgenden eingehen werde.

### Not-wendig?

Brauchen wir einen Wandel? Aus meiner Sicht ist der Wandel not-wendig. Er ist unumgänglich, um die bestehende Not abzuwenden. Die Not betrifft uns Menschen, wie auch andere Lebewesen. Gerne wird die Gefahr auf ein zukünftiges Ereignis (z.B. Öko-Gau) fokussiert, doch es ist wichtig zu erkennen, dass die Not schon präsent ist. Klimawandel, Hungerleid, Kriege, Artensterben, Vereinsamung etc. sind aktuelle vom Menschen verursachte Erscheinungen. Sie zeigen, dass wir global in der Not leben und den beschrittenen Weg in Frage stellen sollten. Es besteht schon jetzt Notwendigkeit für eine

Entwicklung in Richtung Nachhaltigkeit und Friedfertigkeit!

### Der Schritt ins Unbekannte

Auch auf einer persönlichen Ebene wird die Notwendigkeit des Wandels oft verschleiert - vermutlich aus einem Sicherheitsbedürfnis heraus. Denn Wandel bedeutet, dass wir uns aus dem Erprobten und Bekannten in das Unbekannte begeben. Wir alle wünschen uns Veränderungen, aber um es uns einfach zu machen, sollen sie im Außen passieren. Adressaten für derartige Forderungen sind Politik, Wirtschaft, Banken, Medien etc.



Im eigenen Bereich - z.B. im eigenen Lebensstil - ändert sich selten soviel, wie im Außen gefordert wird. Und doch kommen wir ab und zu in Bewegung und überwinden alle Widerstände. Warum?

### Unzufriedenheit als Ressource?

Ein wesentlicher Bestandteil des Wandels ist unsere Unzufriedenheit, die wir interessanterweise gerne vor anderen und auch uns selbst verstecken. Wenn wir bewusst wahrnehmen, was uns unzufrieden macht, sind wir schon auf dem richtigen Weg. Gibt es

keine Unzufriedenheit in unserem Leben, fehlt die Motivation, etwas zu verändern - es bleibt alles beim alten. „Der Quell der Unzufriedenheit“ liegt in unserer direkten persönlichen Betroffenheit oder in einem Gefühl der Verantwortung anderen gegenüber. Dieses Gefühl kann nur entstehen, wenn wir lernen, andere Wesenheiten auch wahrzunehmen. Eine Weisheit aus dem Bereich des Naturschutzes: „Nur was wir kennen, können wir lieben“. So macht es mich z.B. traurig, dass (nach Angaben der Vereinten Nationen) täglich etwa 150 Arten aussterben und viele andere vom Aussterben bedroht sind. Diese Traurigkeit verschafft mir Energie, etwas zu verändern. In diesem Fall suche ich nach meiner Mitverantwortung in dieser Angelegenheit und gestalte mein Leben entsprechend um.

Das ist natürlich vereinfacht dargestellt. Vor dem Gestalten und dem Handeln fehlt ein wichtiges Puzzleteil: die Vision. Wir brauchen Visionen, Bilder oder Vorstellungen, um die Energie der Unzufriedenheit gerichtet und produktiv kanalisieren zu können. Kennen Sie diese Situation? Sie liegen im Bett, es ist Wochenende und Sie haben keine Termine. Abgesehen von Zwängen - was bringt Sie zum Aufstehen? Eine Portion Unzufriedenheit z.B. über die passive Situation im Bett und vermutlich auch die Vorstellung bzw. ein Bild, was nach dem



Ronny Wytek ist Mitbegründer von BioVegan.

Die Formel des Wandels

$$(U \times V \times E)^G > W$$

U: Unzufriedenheit  
 V: Vision  
 E: Erste Schritte  
 G: Größer als  
 W: Widerstand

Erst wenn die Kräfte links vom „Größer als“ den Widerstand bewältigen, kommt es zum Wandel!

Infografik: BioVegan

Schritt aus dem Bett passieren wird. Ohne diese Vorstellung bleiben wir im Bett bis wir gezwungen werden, z.B. auf die Toilette zu gehen ...

**Wo sind die zukunftsfähigen Modelle?**

Bezüglich Nachhaltigkeit und Friedfertigkeit fehlen große Visionen in der breiten Öffentlichkeit. Viele Menschen sind mit ihren Lebensumständen unzufrieden, haben aber kein positives anstrebenwertes Bild. Mit dem Erwachsenwerden legen viele Menschen die Fähigkeit zu träumen ab. Visionen sind umso attraktiver, je mehr Gestaltungsspielraum es gibt und reizen uns umso mehr, je ganzheitlicher sie sind. Schöne Beispiele für derartige Visionen sind die Ideen der Ökodörfer oder auch die Ziele der Lokalen Agenda 21 (beides siehe Kasten).

**Auch der längste Weg ...**

Mit genügend Unzufriedenheit und Vision im Gepäck, braucht es auch erste erfolgreiche Schritte, um einen Wandel einzuleiten. Diese Schritte sind essentieller Bestandteil jeder dauerhaften Veränderung. Dabei handelt es sich um das kleine Erfolgserlebnis,



Foto: Zanotti

*Schritte wagen kann befreien!*

dass der erste Schritt ins Unge- wisse auf festen Boden und nicht ins Leere trifft. Zeit und Energie für diese Schritte fehlen oft. „Brot und Spiele“ halten uns zufrieden. Zu essen haben wir genug und die Unterhaltungsindustrie boomt. Und wenn wir dafür auch noch einer Lohnarbeit nachgehen müssen (im schlimmsten Fall als „Lohnsklave“), fehlt jede Energie für diesen Schritt und der Wandel bleibt auf der Strecke. Der notwendige Wandel verlangt also einen Grad an Freiheit, den wir uns schaffen müssen, indem wir

z.B. unsere Bedürfnisse hinter- fragen, Selbstversorgung anstre- ben, gemeinschaftliche Synergien nutzen, Tauschkreismitglied wer- den (siehe Randspalte) etc.

**Gemeinsam besser als einsam!**

Der letzte Aspekt für den Vollzug des Wandels ist vermutlich der wichtigste: Das Agieren in Ge- meinschaft. Für jedes größere Vorhaben sollten am Anfang die Fragen gestellt werden: Mit wem kann ich die Idee gemeinsam um- setzen? Wer hat ähnliche Inter- essen und Bedürfnisse? Alleine können wir nicht viel erreichen. Wenn wir als arbeitsfähige Gruppe ähnliche Werte haben, kommen wir an fast jedes gesteckte Ziel! Die Synergien innerhalb eines derartigen Netzes von Beziehun- gen entbündeln unglaubliche Kräfte ...

Ich hoffe, ich konnte Sie mit die- sem Artikel inspirieren, den not- wendigen Wandel (weiterhin) zu vollziehen. Ich freue mich über Ihre Rückmeldungen!

RW

**Ökodörfer** dienen der Verwirklichung eines zukunftsfähigen und globalisierbaren Lebensstils. Eine Globalisierung unserer derzeitigen ressourcenintensiven Lebensweise ist schlicht unmöglich. Daher gilt es, einen Lebensstil zu entwickeln, der hohe Lebensqualität und Nachhaltigkeit vereint. Neben diesen „glo- balen“ Zielen bieten Ökodörfer den Menschen eine Möglichkeit, in sozialer Geborgenheit ihre Persönlichkeit zu entwickeln. Sie wollen ein Beispiel geben, wie der soziale Zusammenhalt der Gesellschaft gestärkt werden und der Mensch seinen Platz in der Ökologie der Erde wieder finden kann.

**Tipps:**

- Eurotopia - Verzeichnis europäischer Gemeinschaften und Ökodörfer (siehe Seite 18)
- GEN (Global Ecovillage Network) verbindet über 1000 Ge- meinschaften auf der ganzen Welt ([www.gen-europe.org/](http://www.gen-europe.org/))

Die **Lokale AGENDA 21** ist ein Aktionsprogramm für eine Um- kehr der negativen globalen Entwicklungstrends einfordert, eine nachhaltige Entwicklung weltweit propagiert und alle Staaten diesbezüglich zum Handeln aufruft.

Ziel der Lokalen AGENDA 21 ist die Entwicklung und Förderung von nachhaltiger Entwicklung mittels BürgerInnenmitbestimmung. Die Interessen der Allgemeinheit - auf sozialer, ökolo- gischer und ökonomischer Ebene - müssen dabei gewahrt wer- den. Die Lokale Agenda 21 entspricht einem Dach, das sich über gewachsene Strukturen (der Gemeinde und ihrer Men- schen, ihrer Vereine, ihrer Wirtschaft und Umwelt) spannt. Dar- unter entstehen Ideen und werden Pläne entwickelt, wie die Gemeinde langfristig die Lebensqualität für ihre Bewohner si- chern und verbessern kann.



*Tauschkreise bieten die Möglichkeit, geldlos Produkte und Dienstleistungen zu beziehen und anzubieten. Mehr unter: [www.tauschkreis.net](http://www.tauschkreis.net)*



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



**NDL Bringhausen**  
Kurzstrasse 4  
D-34349 Edertal-Bringhausen  
Vegetarisches Café- und Seminarhaus  
Tel. 0 56 25 / 94 94 0  
Fax: 0 56 25 / 94 95 99  
Internet: [www.ndl-bringhausen.de](http://www.ndl-bringhausen.de)  
neustadt 0331 und Leinehufe 410

**Vegetarisches Gäste- und Seminarhaus**  
alkoholfrei,  
eigene biologisch-organische Gärtnerrei

Die gepflegte Atmosphäre des Hauses, die Hilfe des angrenzenden Waldschutzgebietes und der natürl. Biologie laden Sie zu entspannter Tagen ein. Ausgewogene vegetarische Vollwertkost, Informationen und Übungen zur Gesundheitspflege, Finnische Sauna mit Saunarium und Kokowaldtempel ergänzen das Angebot.

**Regenerationsstage:** zum Erholen und Kraftschöpfen - den Tagesablauf bestimmen Sie selbst.  
**Wohlfühlstage:** mit Behandlungen, Gesichtspflege und Entspannung kompetent betreut.  
**Seminare:** Altsprache, Biozoozyklische, Massage, Ernährungstherapie, Kochen und Backen, Fasten, Philosophie, Malen, Musik und vieles mehr.

Bild: fordern Sie ausführliche Informationen an! Übernachtung, kostenloser Frühstück



Anzeige

# Die Macht der Gedanken



Manuela Schwabegger ist mentale Selbsthilfe- und individuelle Ernährungsberaterin sowie Haut- und Haarpraktikerin



4202 Hellmonsödt,  
Pelmburg 5,  
Tel.: +43/(0)7215/39 264  
oder +43/(0)664/3201489



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

**I**n allem Lebendigen waltet eine enorme Kraft. Alles Leben strebt nach Selbstentfaltung und Mehrsein, nach Fortschritt und Aufstieg, nach dem Größer-, Reicher- und Vollkommenerwerden.

Hast du schon einmal darüber nachgedacht, dass jedes Wort, das du sprichst, fortwirkt und dass du es mit keiner Macht mehr zurücknehmen kannst? Sinne einmal darüber nach, wie lange ein gesprochenes Wort nachwirkt - hört es jemals ganz auf?

## Innen wie Außen

Erst wenn du verstehst, dass Gedanken und Worte eine Kraft sind, erkennst du die Macht der Gedanken. Jeder Gedanke ist eine Kraft. Jeder Gedanke drängt zur Auswirkung. Was du denkst, wird Wirklichkeit. Du bist das, was du denkst, du bist die Verkörperung deiner Gedanken. Momentan ist Wandel angesagt, wir spüren es, wir hören es, wir lesen es und wir wandeln uns.

Aber es ist ein großer Unterschied ob der Wandel mit dir passiert oder ob du den Wandel und dein Leben nach deinen Wünschen gestaltest. Du hast die Kraft in dir, denn deine negativen Gedanken wirken sich negativ aus und die positiven Gedanken positiv. Kein Gedanke, kein Wort kommt wirkungslos zurück. Jeder Gedanke



ist ein Baustein für deine Realität.

## Glücklicher und reicher

Du formst den Gedanken. Du kannst wählen, ob du deine Ge-

danken zu deinem Schaden oder Nutzen formen willst, ob du dein Leben aufbauen oder zugrunde richten willst. Leben ist verwirklichtes Denken. Wenn du das weißt, wählst du deine Gedanken sorgfältig. Diese Erkenntnis eröffnet dir ungeheure Möglichkeiten. Es bedeutet, dass du dein Leben in jeder Beziehung glücklicher und reicher gestalten kannst, wenn du nur lernst, deine Gedanken zu kontrollieren und bewusst zu lenken.

Ob dir das gelingt? Na klar. Auch dahinter steht dein Gedanke: Mir gelingt es. Gewiss fordert es, dass du es tust, tagtäglich und immer wieder. Aber es lohnt sich. Schenke dem richtigen Denken deine Aufmerksamkeit - die Gedankenbeherrschung ist die einzige Methode, die dich sicher zum Ziele führt. Ein Ziel, das du bestimmst.

Das Leben ist solange ein Kampf, solange wir keine Kenntnis haben von der Macht der Gedanken. Sobald wir die Gedanken beherrschen und unseren Denkvorgang verstehen - wird das Leben zum Spiel.

*Manuela Schwabegger*



Foto: Zanotti

Die Natur ist aller Meister Meister

# Der Lindenhof - ein Platz zum Wohlfühlen!

**D**as vegetarische Gästehaus Lindenhof begeistert seinen Gästen als weltoffenes Haus mit Orientierung auf den Menschen-, Tier- und Umweltschutz.

Als idealer Urlaubs- und Rückzugsort ist der Lindenhof für Menschen gedacht, die sich nach Ruhe und Stille sehnen. Von hier aus können interessante und abwechslungsreiche Ausflüge zum nahen Bodensee, in das Bergland „Junge Donau“, auf die Schwäbische Alb und in den südlichen Schwarzwald unternommen werden.

## Vegane Bio-Vollwertkost

Der Lindenhof bietet eine abwechslungsreiche Vollwertkost, die zu einem großen Teil aus biologischem Anbau stammt und

ohne tierische Eiweiße zubereitet wird. Manche der Zutaten kommen sogar aus dem hauseigenen bio-veganen (!) Eigenanbau, und können erntefrisch serviert werden.

## Fastenangebot

Wer auch seiner Verdauung Urlaub ermöglichen möchte, ist hier am richtigen Platz. Die Fastenden werden dabei professionell begleitet. Die Ruhe, die dieses Gästehaus ausstrahlt, macht das Fasten zur hellen Freude.

## Zum Wohlfühlen

Für den Schlaf ohne Elektromog haben die Gästezimmer Netzfrei-



schalter. Die eigene Quelle, die in der Nähe im Wald entspringt, sorgt für gesundes und frisches Nass. In seiner gesamten baubiologischen Ausstattung ist der Lindenhof auch für Allergiker sehr gut geeignet.

Die Tage, die ich im Gästehaus Lindenhof verbracht habe, möchte ich nicht missen - es handelt sich hier um einen guten Platz, um Kraft zu schöpfen und Energie zu tanken!

RW



Lindenhof,  
78532 Tuttlingen-  
Möhringen,  
Tel.: +49/(0)7462/6259,  
Fax: +49/(0)7462/7808



www.seminarhaus-  
lindenhof.de,  
e-mail: info@seminarhaus-  
lindenhof.de

# Naturfasern - für einen guten Start ins Leben

**S**chutz und Geborgenheit, das sind die wichtigsten Voraussetzungen für das Wohlbefinden eines Kindes. Die Babykollektion von Hess Natur aus schadstofffreien Naturtextilien umhüllt Babies natürlichsanft.

Im Mutterleib hat der Fötus die Umgebung, die er zur Entwicklung braucht: Gleichbleibende Wärme, Sicherheit gebende Begrenzung und genügend Bewegungsspielraum für erste Tasterlebnisse. Mit der Geburt verliert das Baby diese warme und schützende Hülle und braucht ganz besonders viel Wärme, denn direkt nach der Geburt sinkt seine Körperwärme um ca. 2°C ab. Die seelische Wärme erhält das Baby durch die Liebe seiner Eltern. Für die körperliche Wärme benötigt es eine warme, schützende Hülle.

## Eine wohlige Umgebung

Diese Hülle geben ihm am besten naturreine, schadstofffreie Mate-

rialien. Naturfasern sind in ihrer Zusammensetzung der menschlichen Haut verwandt und dadurch ideal geeignet, dem Baby gesunde Wärme zu spenden und es schützend zu umhüllen. Denn ein Kind soll sich wohl fühlen in seiner Haut - und in seiner Kleidung.

## Höchste Standards

Hess Natur steht konsequent für hautfreundliche und umweltgerechte Bekleidung mit höchstem Tragekomfort. Die Textilien werden regelmäßig von unabhängigen Instituten auf Schadstoffe überprüft. Es werden bevorzugt Naturfasern aus ökologischem Landbau verwendet. Alle Baby-Baumwollartikel stammen aus kontrolliert biologischem Anbau. Hess Natur vermeidet umweltschädigende Chemikalien, verwendet keine gewässerbelastende Chlorbleiche, keine krebs-erzeugenden oder allergieaus-



Foto: Hess Natur

*Biologisch von Anfang an!*

lösende Farbstoffe, keinen toxischen Mottenschutz, keine Kunstharzausrüstung, weil diese den Tragekomfort mindert, und keine gewässerbelastenden optischen Aufheller.

Auch die Einhaltung sozialer Standards ist Grundvoraussetzung für die Zusammenarbeit mit Lieferanten - dazu gehören: keine Kinderarbeit, gerechte Entlohnung, geregelte Arbeitszeiten etc.

RW



Hess Natur informiert gerne über die weitere Entwicklung in diesem Bereich und beantwortet Ihre Fragen (Daten siehe unten). Kataloganforderungen unter Tel.: +43/(0)5577/85 111



www.hess-natur-baby.at,  
e-mail: produktberatung@  
hess-natur.de

# (The) Green Way



Green Way,  
Spitalgasse 1b,  
1090 Wien,  
Tel.: +43/(0)1/405 31 95

Neue Öffnungszeiten:  
Mo bis Do 11.30 bis 16 Uhr,  
Fr 11.30 bis 14 Uhr

**H**ochwertiger cholesterinärmer Fleischerersatz" steht auf dem Schaufenster und: „Fit, Vital, Gesund“.

Diese Verheißung wird im Inneren von warmen leuchtenden Farben und einem engagierten Akademikerpaar aus Polen bestätigt. Die ganze Familie lebt vegetarisch, für beide wäre es ausgeschlossen, Fleisch zu kochen, auch wenn sie öfter danach gefragt werden. Die Idee hinter dem Lokal war es, vegetarische Speisen erschwinglicher zu machen, denn überall in Wien seien sie zu teuer. Das freundliche Lokal wird hauptsächlich von StudentInnen und BeamtInnen der umliegenden Unis bevölkert.

Überraschend, dass fast alle Speisen vegan sind und noch dazu köstlich schmecken. Ich habe ein mexikanisches Gulasch aus Bio-Sojawürfeln mit Bio-Vollkornreis und ein Gedicht von einem hausgemachten, veganen Apfelkuchen mit Kaffee und Sojamilch probiert.



Foto: Zanotti

*Gut, günstig, biologisch und vegetarisch Essen im Green Way!*

## Vegetarische Rezepte aus aller Welt

Es gibt vegetarische Speisen aus aller Welt zu sehr günstigen Preisen (Hauptspeisen ab 3,- €, Suppen ab 1,40 € und Menü ab 4,- €!). Es werden große Portionen serviert, jeweils mit frischen Rohkostsalaten. Ich bin schon ge-

spannt auf das Bio-Seitan-Schnitzel mit Kartoffelpüree! Wer einmal hier war, kommt gerne wieder - nicht zuletzt weil Jolanta und ihr Mann so liebenswürdig sind. Das Lokal ist also mehr als einen Besuch wert!

BZ

# smilefood - Versandhandel für vegane & vegetarische Fleischalternativen

**D**er Trend zur veganen Küche ist nicht mehr aufzuhalten. Viele gesundheitsbewusste VerbraucherInnen lassen die fleischlose Küche in ihren Alltag einfließen.

Und hier hilft smilefood mit über 100 verschiedenen Fleischalternativen von „Thunfisch-Aufstrich“ bis „Steak“. Das Konzept von smilefood ist kurz und gut: günstige Preise für Bio-Qualität, gepaart mit bestem Service für zufriedene Kunden. smilefood setzt auf Kundenfreundlichkeit. Das erkennt man im Online-Shop auf einen Blick - übersichtlich strukturiert und bedienerfreundlich, hier macht das Einkaufen Spaß. Und das Konzept von smilefood geht auf: Kunden aus ganz Deutschland, aber auch aus Österreich, der Schweiz und sogar Schweden und Griechenland nutzen das Angebot von smilefood.

## Fleisch - ein falsches Image

smilefood hat ein hohes Ziel: Ihre Gesundheit zu optimieren und den Verzehr von Tieren zu minimieren. Das gehört zur Firmenphilosophie von smilefood. Lange galt der Leitspruch „Ein Stück Fleisch - ein Stück Lebenskraft“. Widerlegt wird dieser allerdings durch eine Vielzahl von Fakten, die das lang gehegte Image von Fleisch in einem anderen Licht erscheinen lassen.

Wissenschaftlich mehrfach belegt, aber nicht gerne zugegeben: Der Verzehr von Tieren begünstigt die so genannten Zivilisationskrankheiten beachtlich. Das bewusst verklärte Bild der glücklichen Kuh auf der grünen

Weide ist überholt - längst versorgt die industrielle Massentierhaltung die meisten Haushalte mit „Lebenskraft“. Die traurigen Folgen: BSE, Maul- und Klauenseuche, verseuchtes Schweinefleisch durch Antibiotika und Hormone etc.

smilefood gehört nicht zu jenen Unternehmen, die bei Ihrer Gier nach Profit über Tierleichen ge-

hen - es bietet ein breites Sortiment an gesunden und schmackhaften Produkten, welche die Tierbestandteile auf Ihrem Teller bestens ersetzen können.

RW



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





# BVN lebt! - Noch

**S**eit etwa 2 Jahren gibt es auch in Deutschland eine Gruppe zum Thema bio-vegane Landwirtschaft (BVN). Hier die aktuellen Entwicklungen.

Im Frühjahr dieses Jahres waren wir noch voller Tatendrang und Optimismus, inzwischen hat trübes Herbstwetter Einzug gehalten.

Rückblickend lässt sich feststellen, dass das Häuflein Aktiver bei BVN vielbeschäftigt war, nur leider hat uns das davon abgehalten, uns der Verbreitung der bio-vegane Idee zu widmen. So sind die beiden letzten regelmäßig angesetzten Treffen nicht zustande gekommen und auch über die Mailingliste herrschte weitestgehend Funkstille. Eine kontinuierliche Arbeit war dadurch nicht möglich: Die Erweiterung der PraktikerInnenliste wurde nicht mit der nötigen Energie vorangetrieben, es gab neben drei Info-Ständen keine weitere Öffentlichkeitsarbeit (Workshops, Zeitschriftenartikel, Vorträge, Erstellung einer eigenen Internetseite) und dass Anfang nächsten Jahres wie geplant die 4. BIO-VEGANEN LANDBAUTAGE in Berlin stattfinden werden, ist sehr unwahrscheinlich.

## Eile mit Weile

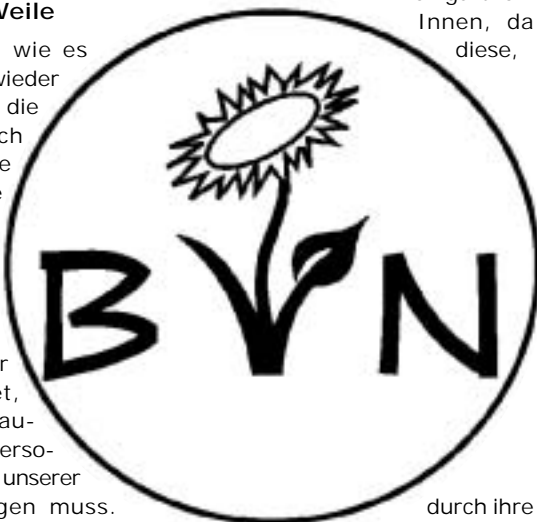
Doch so schlimm, wie es klingt, ist es auch wieder nicht. Vielleicht ist die Zeit einfach noch nicht reif für eine breite bio-vegane Bewegung? Sandra und ich, die wir seit der Gründung im Januar 2002 dabei sind, haben uns letztendlich von der Idee verabschiedet, dass unser Hauptaugenmerk auf der persönlichen Vergrößerung unserer Arbeitsgruppe liegen muss. Wenn mensch sich die noch sehr junge bio-vegane Szene weltweit anschaut, dann fällt auf, dass es in fast allen Ländern nicht anders aussieht - oft gibt es nur eine Kontaktadresse pro Land. Österreich, England und USA sind da die Ausnahme. Unser Wunschtraum von

vielen kleinen unabhängigen lokalen Arbeitsgruppen, die über ganz Deutschland verteilt sind, entspricht einfach nicht der derzeitigen Situation. Uns ist klar geworden, dass es einiger Zeit und Vorbereitungsarbeit unsererseits bedarf, ehe der bio-vegane Samen aufgehen und sich vermehren kann.

## Das Karussell dreht sich weiter ...

Nichtsdestotrotz werden wir weiterhin entsprechend unserer Möglichkeiten daran arbeiten, die Idee in der Öffentlichkeit zu streuen. Da wir zwei nur begrenzte Ressourcen haben, stellt sich die Frage, an wen wir uns am besten wenden sollten: An die LandwirtInnen, von denen viele vielleicht konservativ sind oder zu sehr am Dogma festhängen, dass „Nutztiere“ zu geschlossenen Kreisläufen gehören?

An KleingärtnerInnen, da diese,



durch ihre kleinstrukturierte Arbeitsweise mit geringem Mechanisierungsgrad diese eventuell näher an einer nachhaltigen Wirtschaftsweise sind? Oder doch lieber an junge Menschen die politisch und/oder umweltbewusst aktiv sind, weil diese neuen Ideen



Ian Tollhurst (VON-Internat.) und Sandra Campe (BVN)

eher aufgeschlossen gegenüber stehen? An RentnerInnen und „Arbeitslose“, da diese theoretisch mehr Zeit haben? An AgrarstudentInnen? An TierrechtlerInnen, für die „bio oder nicht“ oftmals nur ein Nebenwiderspruch zu sein scheint? An die „vegane Szene“, sofern mensch in Deutschland überhaupt davon sprechen kann?

## ... auch personell

Um unsere personelle Struktur auf eine solidere Basis zu stellen, wollen wir verstärkt im Ökodorf Sieben Linden und Umgebung nach MitstreiterInnen schauen. Wir werden auf jeden Fall weiterhin Kontakt und AnsprechpartnerInnen für bio-vegane Belange in Deutschland sein, uns an der Erstellung des REGENWURMS beteiligen, Artikel für diverse Periodika schreiben, Workshops und Vorträge organisieren, den vierteljährlichen elektronischen Newsletter versenden, die bio-vegane PraktikerInnenliste erweitern und natürlich selbst weitere bio-vegane Praxiserfahrungen sammeln. Selbstverständlich freuen wir uns weiterhin über aktive Mithilfe. Viele der Dinge, mit denen wir uns beschäftigen, können auch sehr gut dezentral und eigenverantwortlich getan werden, vorausgesetzt mensch setzt seine/ihre Prioritäten entsprechend - und gehört zu den privilegierten Menschen mit Internetzugang, da sich dies als die einfachste Kommunikationsform herausgestellt hat.

Jörg Zimmermann



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



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

**Spiritualität und Ökonomie**



Nach der Lektüre dieses Pamphlets schwirren einem die Sinne von Theorien, die alle höchst alarmierend sind. Thom Hartmann scheint für diese Panik eine Lösung gefunden zu haben: die Verbindung von Spiritualität und Ökonomie. Unsere spirituelle Bindungslosigkeit habe angefangen, als wir die Verbindung zur Natur verloren. Als Gründer

des Kinderdorfes Salem, wo das gewaltfreie Zusammenleben von Menschen und Tieren gelebt wird, weiß Hartmann, wovon er spricht, auch wenn sein prophetischer Ton einem ziemlich auf die Nerven gehen kann.

*Thom Hartmann: Unser ausgebrannter Planet; München: Riemann Verlag, 2000; ISBN 3-570-50011-X; 415 Seiten, gebunden; € 22,-*

**Bedrohlicher Klimawandel**



Das Inter-Governmental Panel on Climate Change untersuchte im Auftrag der UNO den Klimawandel. Seine Warnungen sind bislang ungehört verhallt.

Mark Lynas hat mit den Inuit Alaskas gesprochen, hat Bauern der Anden Perus besucht, deren Wasserzufuhr aufgrund der Gletscherschmelze in den kommenden Jahrzehnten versiegen wird. Er hat miterlebt, wie sich afghanische Hirten versammelten, weil ihre traditionellen Weidegründe austrocknen. Beobachtungen aus Mitteleuropa ergänzen seine Reiseberichte und verdeutlichen, dass wir von Negativfolgen nicht verschont bleiben.

*Mark Lynas: Sturmwarnung; Riemann Verlag, München, 2004; ISBN 3-570-50041-1; 382 Seiten, gebunden; € 20,-*



Bestellmöglichkeit in Österreich:  
**KEIMBLATT ÖKODORF,**  
 Tel.: +43/(0)676/601 56 47,  
 Altenmarkt 95,  
 8333 Riegersburg,  
 www.oekodorf.or.at,  
 e-mail: dialog@oekodorf.or.at

Sonst:  
 eurotopia-Buchversand  
 Sieben Linden 1,  
 38486 Bandau,  
 Tel.: +49/(0)39000/90621,  
 www.eurotopia.de,  
 e-mail: info@eurotopia.de

**Leben in Gemeinschaft**



Dieses Verzeichnis ist das umfassendste und aktuellste Werk über Gemeinschaften und Ökodörfer in Europa. Als Weiterentwicklung der schon in mehreren Auflagen erschienenen eurotopia-Projektliste stellen sich jetzt 348 Gemeinschaften und Ökodörfer in 23 Ländern dar: Mit ihren Charakteristika, ihren Zielen und ihren Besonderheiten. Sie geben damit den LeserInnen einen lebendigen Einblick in eine Lebensform, von der sich immer mehr Menschen einen Gewinn an Lebensqualität erhoffen. Ein Muss für alle, die nach Alternativen zum Mainstream suchen!

*Volker Peters, Martin Stengel (Hrsg.): Eurotopia-Verzeichnis: Gemeinschaften und Ökodörfer in Europa; Poppau: Volker Peters Verlag, 2004; ISBN 3-00-013772-6; 448 Seiten, kartoniert; € 18,-*

**Saatgutgewinnung selbst gemacht!**



Was ist der Anfang eines eigenen Gartens? Warum nicht im Sinne der Selbstversorgung eigenes Saatgut gewinnen? Das vorliegende Buch liefert nützliche Informationen. Die einzelnen Pflanzen werden sortiert nach Familien vorgestellt: ein Foto vom Saatgut, Beschreibung der Pflanze, Informationen zu Bestäubung, Samenbau und -ernte, Sortenmerkmale, Krankheiten, Kultur- und Züchtungsgeschichte für mehr als 100 Gemüsearten und -sorten. Nicht zuletzt die wunderschönen Fotos führen dazu, dass mensch dieses Buch kaum wieder aus der Hand legen kann... höchstens, um endlich die Samen in die Erde zu bringen!

*Heisteringer, A., Arche Noah, Pro Specie Rara (Hrsg.): Handbuch Samengärtnerei; Innsbruck: Loewenzahn Verlag, 2004; ISBN: 3-7066-2352-8; 412 S., gebunden; € 39,-*

*Heisteringer, A., Arche Noah, Pro Specie Rara (Hrsg.): Handbuch Samengärtnerei; Innsbruck: Loewenzahn Verlag, 2004; ISBN: 3-7066-2352-8; 412 S., gebunden; € 39,-*

**Paradiesisch!**



Dieses Buch ist eine Fundgrube für alle auf der Suche nach dem Paradies. 1500 essbare Wildpflanzen Mitteleuropas werden kurz beschrieben und zum Teil mit schönen Farbfotos illustriert. Dabei beschränkt sich der Autor auf das Wesentliche: Vorkommen, Verwendung, Jahreszeit, Zubereitung, Literaturangaben. Das Buch ist übersichtlich aufgebaut, mit einem kleinen Rezeptteil, kurzen Kapiteln zu Bedeutung, Geschichte, Inhaltsstoffen, gesetzlichen Grundlagen, Giftigkeit, praktischen Tipps zum Sammeln und zur Verarbeitung und einem Nützliche-Adressen-Teil im Anhang.

*Fleischhauer, Steffen G.: Enzyklopädie der essbaren Wildpflanzen; Aarau: AT-Verlag, 2003; ISBN 3-85502-889-3; 411 Seiten, gebunden; € 48,-*

**Konsens von der praktischen Seite**



Das Buch behandelt auf spannende und motivierende Weise die praktischen Aspekte der Entscheidungsfindung. Im Kapitel „Grundlagen“ wird Konsens als Forderung nach Gewaltfreiheit dar- und der Mehrheitsdemokratie gegenübergestellt. Darauf folgen Tipps, Methoden und Praxiserfahrungen im Umgang mit Konsens. Erstaunlich, welche Bandbreite an Erfahrungen der Herausgeber in dieses Buch einfließen lassen konnte. So ist das Buch zu einem authentischen und fundierten Ratgeber geworden. Man bekommt große Lust, alles sofort auszuprobieren!

*Werkstatt für Gewaltfreie Aktion, Baden (Hrsg.): Konsens, Handbuch zur gewaltfreien Entscheidungsfindung; Karlsruhe: Eigenverlag, 2004; ISBN 3-930010-07-0; 218 Seiten; kartoniert; € 12,-*



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

### Ökolandbau ohne Tierhaltung

Voller Anregungen für Praxis und Forschung ist diese Zusammenfassung von Harald Schmidt zum Thema Viehloser Ackerbau. Sie bietet unterschiedliche Materialien, Hintergrundinformationen, eine umfangreiche Literaturliste und 12 sehr detaillierte Betriebsbeispiele.

*Schmidt, Harald (Hrsg.): Viehloser Öko-Ackerbau, Beiträge, Beispiele, Kommentare; Berlin: Verlag Dr. Köster, 2004, ISBN 3-89574-512-X, 212 Seiten, Format A4, € 24,80*

### Veganer Tierschutz

Schon als Kind habe ich Tierschutzkalender geliebt, aber der aus dem Echo Verlag ist ein ganz besonderer: hübsch und praktisch, bietet er nicht nur nützliche Adressen zu Tierschutz und Veganismus, sondern auch sehr informative Artikel zum Thema Tierrechte.

*Clages und Steinkamp, Jutta: Der Tierschutz Kalender 2005. Aktiv für Tierrechte; Göttingen: Echo Verlag, 2004; ISBN 3-926914-43-2; 256 Seiten, kartoniert; € 7,80*

### Offene Wunden

In 12 einfühlsamen Porträts stellt die Autorin Tiere vor, die in unserem Unbewussten einen festen Platz haben. Sie geht den Spuren nach, die das Verhältnis zwischen uns und ihnen geprägt haben und plädiert dafür, dass wir sie wieder achten lernen.

*Susanne Fischer-Rizzi: Tierverbündete; Baden und München: AT Verlag, 2004; ISBN 3-85502-795-1; 220 Seiten, gebunden; 29,90 €*

### Neuaufgabe eines Klassikers

Für alle, die sich im Umweltbereich engagieren möchten, aber nicht wissen wie, ist dieser Ratgeber ein Muss. Er liefert zudem kurze Erklärungen für Begriffe, die mensch schon oft gehört, aber noch nie erklärt bekommen hat wie „Öko-Landbau“ und „Permakultur“.

*Frank, Monika; Kopitzke, Oliver und Seidel, Frank: Jobben für Umwelt und Natur, Europa und Übersee. Verlag interconnections, 2004, ISBN 3-86040-053-3, 232 Seiten, kartoniert; € 15,90*

### Vielfalt durch Nachhaltigkeit

Nicht nur die viel diskutierte nachhaltige Entwicklung ist Gegenstand dieser Aufsatzsammlung, sondern die Dynamiken, die einer solchen Entwicklung zugrunde liegen. Wie können nachhaltige Systeme Vielfalt schützen? Wie werden Probleme der Ressourcennutzung gesellschaftlich wahrgenommen?

*Dirk Ipsen, Jan C. Schmidt (Hrsg.): Dynamiken der Nachhaltigkeit; Marburg: Metropolis-Verlag, 2004; ISBN 3-89518-464-0; 345 Seiten, kartoniert; € 34,80*

### Das Glück des Handelns

Die Lektüre dieses Buches zeigt Ihnen, wie Sie eine Schneise schlagen durch das Gestrüpp Ihrer selbst erzeugten Blockaden. Nach Problemanalysen geht es um Techniken, die es erlauben, Dinge zu Ende zu bringen und schließlich darum, wie Sie Ihre Einstellung zu sich selbst verändern.

*Hans-Werner Rückert: Entdecke das Glück des Handelns. Überwinden, was das Leben blockiert. Frankfurt/Main: Campus Verlag, 2004; ISBN 3-593-37448-X; 316 Seiten, gebunden; € 19,90*

### Biologische Gartenlektüre

Auf der Grundlage biologischer Methoden werden alle Themen des Gartenbaus erläutert. Eine Investition, die sich lohnt: opulent, reich bebildert, Erfahrungsbericht und Nachschlagewerk in einem, die auch „armchair gardeners“ große Freude machen wird.

*Monty Don: Genial gärtner. Biologisch und naturnah; Starnberg: Dorling Kindersley, 2004 (der deutschsprachigen Ausgabe); ISBN 3-8310-0543-5; 440 Seiten, gebunden; € 30,80*

### Crimethink for Beginners

Das englischsprachige Buch bietet einen Einstieg in die Gedanken- und Lebenswelt des CrimethInc. Collective aus den USA. Dabei geht es um Revolutionierung des Alltags, darum, jede Sekunde des Lebens zu etwas Besonderem zu machen. Sehr empfehlenswert.

*CrimethInc. Collective: Days of war, nights of love; Atlanta: CrimethInc. Free Press, 2000; 288 S.; ca. € 10,-*

### Nachhaltige (Entwicklung in der) Schweiz

Der Band fasst zehn Jahre Forschungsarbeit zusammen und konzentriert sich darauf, wie nachhaltige Entwicklung konkret realisiert und gefördert werden kann. Besondere Aufmerksamkeit gilt der Frage, wie ökologische Anliegen stärker in den Alltag integriert werden können.

*Häberli/Gessler/Grossenbacher-Mansuy/Lehmann Pollheimer: Vision Lebensqualität; Zürich: vdf Hochschulverlag, 2002; ISBN 3-7281-2808-2; 350 Seiten, inkl. CD-ROM, gebunden; € 29,90*

### Qualitätsvoller Wohnungsbau

Im Wohnungsbau wird vorwiegend auf wirtschaftliche Aspekte geachtet und nur nebenbei auf Wohnqualität. Diese Studie soll zeigen, dass hohe Wohnqualität den Wohnungsbau nicht verteuert, sondern Folge einer engagierten Zusammenarbeit aller am Bau Beteiligten ist.

*Paul Meyer-Meierling (Hrsg.): Wohnbauten mit geringem Energiebedarf; Zürich: vdf Hochschulverlag AG, 2003; ISBN 3-7281-2842-2; 136 Seiten, kartoniert, € 31,10*

### Cucina senza carne

Eine gut gelungene Mischung aus veganen Rezepten findet sich im Kochbuch der Tierrechtsorganisation peta. Die Bandbreite reicht von einfallsreichen Salaten über fleischlos gemachte Großmutterrezepte bis hin zu Exotischem und Süßem für Schleckermäuler. Das ideale Vegan-EinsteigerInnenbuch!

*Ingrid Newkirk & peta: Die vegane Küche; München: Heyne Kochbücher, 1997; ISBN 3-453-12550-9; 190 Seiten, kartoniert; € 7,95*

### Neue Wege aus der Wirtschaftskrise

Die Autoren gehen der Frage nach, wie man ein Globalisierungsmodell schaffen kann, bei dem alle Seiten gewinnen können. Sie untersuchen Umsetzungsmöglichkeiten von Regionalwährungen und zeigen anhand von Beispielen die positiven Effekte dieses Regionalgeldes.

*Kennedy/Lietaer: Regionalwährungen; München: Riemann Verlag, 2004; ISBN 3-570-50052-7; 293 Seiten, gebunden; € 18,50*



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



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

## Termine

**REGELMÄSZIGE KOSTENLOSE VERANSTALTUNGEN:****Permakultur-Inforunde**

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

**Urkorn-Tirol Treffen**

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

**Mischkulturen-Gartenführungen mit Margarethe Langerhorst**

Jeden Sonntag, von Ende April bis Anfang Okt., 15 Uhr, Ohne Voranmeldung  
Kosten € 6,-/Person

**ARCHE NOAH TERMINE****Obstbaumschnittkurse**

26. Feb., 5., 6., 12., 19. März 2005

**Obstbaumveredelungskurse**

23. April., 30. April, 16. April 2005

**Bio-Jungpflanzenmarkt**

1. Mai. 2005, 10.00 Uhr

Info und Anmeldung: Arche Noah, Obere Strasse 40 A-3553 Schloss Schillern, Tel.: +43/(0)2734/626, www.arche-noah.at, e-mail: sonja.wunderer@arche-noah.at

**Permakultur Planungskurs mit Zertifikat mit Joe Polaischer auf der Rainbow Valley Farm in Neuseeland**

4. Feb. bis 18. Feb. 2005

Info und Anmeldung:  
www.rainbowvalleyfarm.co.nz, e-mail: kana@rainbowvalleyfarm.co.nz

**KEIMBLATT ÖKODORF-TERMINE**

**1. ÖKODORF-TAG und KEIMBLATT-FEST**  
Universität für Bodenkultur, Simony-Haus EGO03

15. Dez. 2004, ab 16.00 Uhr

**Bauwoche im „Haus Sonnenschein“**  
2. bis 9. Jan. 2005

**4. KEIMBLATT-FEST im „Haus Sonnenschein“**  
19. März 2005

Info und Anmeldung: KEIMBLATT ÖKODORF, Tel.: +43/(0)676/601 56 47, www.oekodorf.or.at, e-mail: dialog@oekodorf.or.at

**SONSTIGE TERMINE****SCI Soli-Fest**

16. Dez. 2004, 21.00 Uhr  
TÜWI, 1190 Wien, Peter-Jordanstr. 76  
Info: http://www.sci.or.at

**Jugendumweltkongress**

26. Dez. 2004 bis 2. Jan. 2005  
Info und Anmeldung: www.jukss.de, e-mail: info@jugendumweltkongress.de

**Permakultur Austria Balkonprojekt**

20. Jan, 17.00 Uhr  
Agenda 22, Schiffmühlenstr. 57/1  
Info und Anmeldung: Permakultur Austria, Tel.: 0676/9568089; weitere Termine unter www.permakultur.net

**World Sustainable Energy Days 2005**

2. März bis 4. März  
Info und Anmeldung: Wels, Stadthalle, 4600 Wels, http://www.esv.or.at/wsed05, e-mail: office@esv.or.at

**Lust auf Austausch?**

Auf [www.biovegan.org](http://www.biovegan.org) finden sich die interessantesten Termine aus den Bereichen erneuerbare Energie, bio-veganes Wirtschaften, Permakultur, Biolandbau, Veganismus, Nachhaltigkeit, Leben in Gemeinschaft, Tauschkreise etc.

**Lust auf TeilnehmerInnen?**

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

**Der nächste REGENWURM erscheint am 12. Juni 2005**

Das BioVegaN-Team wünscht Ihnen eine besinnliche und ruhige Weihnachtszeit und ein glückliches neues Jahr 2005!



Das BioVegaN-Team gratuliert den beiden Abonentinnen Frau Marianne Gmeiner und Frau Gabriela Muhr zum Gewinn einer veganen Bio-Torte bzw. einer veganen Bio-Pralinen-Überraschung der Firma Vega Vit!

**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 „Ronja, die Reisebegleiterin“ Abhilfe!

Im Zusatzheft der letzten REGENWURM-Ausgabe 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!



Bestellen Sie „Ronja, die Reisebegleiterin“ (das Zusatzheft im REGENWURM Nr. 17) mit beiliegender Bestellkarte!

**Ronja, die Gastroführerin**

Wer auf biologische und vegetarische Lebensmittel vertraut, lebt länger und gesünder - das ist mittlerweile von zahlreichen Studien bewiesen und untermauert. Verzweifeln kann, wer diesen Anspruch hat und auswärts essen gehen möchte. Es stellt sich die Frage: Gibt es vegetarische Restaurants mit Bio-Anteil? Wenn ja, wo?

Im nebenstehenden handlichen Zusatzheft finden Sie Informationen zu sämtlichen vegetarischen Gastronomiebetrieben mit Bioanteil in Österreich, Deutschland und der Schweiz.

**Bastelanleitung:** Entlang der gepunkteten Linie die Seiten 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 praktische Heftformat passt in jede Geldbörse!

9 Deutschland

**Sub-Rosa**; Elisabethstr. 25, 24143 Kiel-Gaarden; www.gaarden.net /subrosa; 25-50% Bio; Mo-So: 18-23  
**Hiller**; Blumenstr. 3, 30159 Hannover; www.hiller-online.de; 20% Bio; Rauchfreie Zone; Take Away; Catering; Mo-Sa: 12-15 u. 18-23, So u. Feiertage: geschl.  
**Mercado - vegetarisches Bistrorante**; Gemüsemarkt 15, 36037 Fulda; 30% Bio; Rauchfreie Zone; Take Away; Catering; Mo-Sa: 9-18, So: geschl.  
**Naturell**; Lange Geismarstr. 40, 37073 Göttingen; 80% Bio; Rauchfreie Zone; Take Away; Catering; Mo-Fr: 10-18, Sa: 10-15h, So: geschl.  
**Zodiac - die andere Küche**; Witteringerstr. 41, 45130 Essen; 90% Bio; Rauchfreie Zone; Fr-Mi: 18-24, Do: geschl.  
**Königshäuschen**; Aachener Landstr. 25, 52428 Jülich; 98% Bio; Rauchfreie Zone; Take Away; Catering; Fr u. Sa: 18-21, So: 12-16, Mo-Do: geschl.  
**Radieschen**; Reuterallee 37, 64297 Darmstadt-Eberstadt; www.radieschen-home.de; 70% Bio; Rauchfreie Zone; Catering; So-Fr: 12-14.30 u. 18-24, Sa: 18-24

Österreich 6

**p'aa**; Altstadt 28, 4020 Linz; www.paa.cx; 95% Bio; Rauchfreie Zone; Take Away; Catering; Mo-Sa: 11-14.30, 17.30-24  
**Sylvia Schaubergers Naturprodukte**; Domg. 10, 4020 Linz; 100% Bio; Rauchfreie Zone; Imbiss; Mo-Fr: 8-18, Sa: Kein Essen, So: geschl.  
**Mangolds**; Hauptpl. 3, 4020 Linz; 50-75% Bio; Rauchfreie Zone; Mo-Fr: 11-20, Sa: 11-17, Feiertage: geschl.  
**Fitness Cafe To Go**; Franz-Josef Str. 3, 5020 Salzburg; 10% Bio; Rauchfreie Zone; Take Away; Catering; Mo-So: 9.30-21, Mi: 9.30-18.30, So: 9.30-18  
**Die Drehscheibe**; Lois-Hammerg. 10/8, 8720 Knittelfeld; www.diedrehscheibe.at; 100% Bio; Nur gegen Voranmeldung!  
**Bioladen Naturkost**; Müllner Hauptstr. 25, 5020 Salzburg; 100% Bio; Rauchfreie Zone; Take Away; Imbiss; Catering; Mo-Fr: 9-18  
**Vegy Vollwertkost**; Schwarzstr. 21, 5020 Salzburg; 90% Bio; Rauchfreie Zone; Take Away; Imbiss; Catering; Mo-Do: 11-16.30, Fr: 11-14.30  
**Spicy Spices**; Wolf-Dietrich-Str. 1, 5020 Salzburg; 85% Bio; Rauchfreie Zone; Take Away; Catering; Mo-So: 10-22

11 Deutschland

**Café Vor Ort**; Gautingerstr. 3, 82061 München-Neuried; 90% Bio; Rauchfreie Zone; Take Away; Catering; Di-Sa: 12-24, So: 10-24, Mo: 12-19  
**Swept Away**; Beckerstr. 19, 85049 Ingolstadt; www.swept-away.de; 50% Bio; Rauchfreie Zone; Take Away; Catering; Mo-Do, So: 17.30-01, Fr, Sa: 19-02  
**Mal was Anderes**; Karlstr. 5, 86150 Augsburg; 100% Bio; Rauchfreie Zone; Take Away; Mo, Di: 9-18, Mi: geschl., Do, Fr: 9-18, Sa: 9-16  
**Vollwertrestaurant Angelika**; Nordendstr. 1, 86825 Würshofen; www.kurpension-angelika.de; 75% Bio; Rauchfreie Zone; Take Away; Catering; Fr-Mi: 8-21, Do: geschl.  
**Hutzelmännle**; Zeitblomstr. 21, 89073 Ulm; 70% Bio; Rauchfreie Zone; Mo, Di, Do, Fr, So: 11-14.30 u. 17-22.30, Sa: 17-22.30, Mi: geschl.  
**Lotos**; Unschlittpl. 1, 90403 Nürnberg; 100% Bio; Rauchfreie Zone; Take Away; Imbiss; Mo-Fr: 9.30-18, Sa: 9.30-16, So: geschl.  
**Polidori**; Kleinweidenmühle 14, 90419 Nürnberg; www.phantastisch-vegetarisch.de; 65% Bio; Rauchfreie Zone; Take Away; Catering; Di-Sa: 18-24, So u. Mo: geschl.

Österreich 4

**Rupp's vegetarisches Café**; Arbeiterg. 46, 1050 Wien; 60% Bio; Take Away; So-Do: 18-02, Fr, Sa: 19-04, So: nur bis April  
**Café Kafka**; Capistrang. 8, 1060 Wien; 50% Bio; Rauchfreie Zone; Mo-Sa: 8-23  
**Nice Rice**; Mariahilferstr. 45, Top 49, 1060 Wien; 50% Bio; Take Away; Catering; Mo-Fr: 11-23, Sa: 11-18, So u. Feiertage: geschl.  
**Govinda**; Lindeng. 2a, 1070 Wien; 50% Bio; Rauchfreie Zone; Imbiss; Catering; Mo-Fr: 10-18.30, Mittagmenü: 12-15  
**Reformhaus Buchmüller**; Neubaug. 17-19, 1070 Wien; 70% Bio; Rauchfreie Zone; Take Away; Catering; Mo-Fr: 9-18.30, Sa: 9-17  
**St. Josef**; Zollerg. 26, 1070 Wien; 100% Bio; Rauchfreie Zone; Take Away; Catering; Mo-Fr: 9-22, Sa: 9-16, Sonntage u. Feiertage: geschlossen  
**Kräuterdrogerie Heyn**; Kochg. 34, 1080 Wien; 98% Bio; Rauchfreie Zone; Take Away; Imbiss; Mo-Fr: 11.30-14 (Mittagsmenü)  
**Reformhaus Regenbogen**; Garnisong. 12, 1090 Wien; 80% Bio; Rauchfreie Zone; Take Away; Imbiss; Catering; Mo-Fr: 9.30-18.30

13 Schweiz

**Country Life**; Sattelg. 3 (beim Marktplatz), 4001 Basel; 100% Bio; 100% vegan; Rauchfreie Zone; Take Away; Catering; Mo-Fr: 11.30-14.30  
**Speisehaus am Goetheanum**; Dorneckstr. 2, 4143 Dornach; www.goetheanum.ch/info.html; 90% Bio; Rauchfreie Zone; Take Away; Catering; Mo-Do: 11.45-17, Fr-So: 11.45-21  
**Begegnungszentrum am Goetheanum**; Sonnhaldeweg 1, 4143 Dornach; 90% Bio; Rauchfreie Zone; Imbiss; Catering; Mo-So: 8-13 u. 15-17.30  
**Hotel Restaurant Hofgarten**; Stadthofstr. 14, 6006 Luzern; www.hofgarten.ch; 30% Bio; Rauchfreie Zone; Take Away; Nächtigungsmöglichkeit; Mo-Fr: 7-11, Sa, So: 7-11.30, Mo-So: 11-23  
**Wurlitzer-Bistro**; Bahnhofstr. 37, 6403 Küssnacht am Rigi; www.wurlitzer-bistro.ch; 30% Bio; Take Away; Catering; Mo: 19-24, Di-Fr: 16-24, Sa: 14-24, So: geschl.  
**Govinda**; Via Borghese 14 (Casa del Negromante), 6600 Locarno; http://govindarama.ch; 90% Bio; Take Away; Di-Sa: 12-14, Fr, Sa: 19-22  
**Casa Reviva**; 7159 Andiastr.; 100% Bio; Rauchfreie Zone; Take Away; Seminarhaus; Nächtigungsmögl.

Einleitung 2

**Herzlich willkommen!**  
 Darf ich mich vorstellen? Ich bin „Ronja, die Gastroführerin“!  
 Wer auf biologische und vegetarische Lebensmittel vertraut, lebt länger und gesünder - das ist mittlerweile von zahlreichen Studien bewiesen und untermauert. Verzweifeln kann, wer diesen Anspruch hat und auswärts essen gehen möchte. Es stellt sich die Frage: Gibt es vegetarische Restaurants mit Bio-Anteil? Wenn ja, wo?  
 In diesem Zusatzheft habe ich Informationen zu sämtlichen vegetarischen Gastronomiebetrieben mit Bioanteil in Österreich, Deutschland und der Schweiz zusammengefasst.  
 Bei Betrieben mit „Take Away“ besteht die Möglichkeit, Speisen zum Verzehr (ohne Besteck) mitzunehmen. Die Angaben zum Bioanteil stammen von den BetreiberInnen selbst. Um Ihnen die Suche zu erleichtern, habe ich die Gastronomiebetriebe nach Land und Postleitzahlen geordnet.  
 Guten Appetit!

1 Impressum

Herausgeber: **BioVegan**, Johann-Strauß-Gasse 33/7, A-1040 Wien, Tel.: +43/(0)676/9221433, Fax: +43/(0)676/9221434, e-mail: dialog@biovegan.org, Internet: www.biovegan.org; mit 100% Ökostrom hergestellt (www.oekostrom.at); Druck: Thienel, A-1120 Wien; gedruckt auf 100% Recyclingpapier mit Druckfarben auf Pflanzenölbasis; ©2004, Alle Rechte vorbehalten

Schweiz 14

**Govinda Veda Kultur**; Preyerg. 16, 8001 Zürich; www.govinda-shop.ch; 75% Bio; Rauchfreie Zone; Take Away; Imbiss; Catering; Mo-Sa: 12-14, Sa: 19-23  
**Hiltl**; Sihlstr. 28, 8001 Zürich; www.hiltl.ch; 30% Bio; Rauchfreie Zone; Take Away; Catering; Mo-Sa: 7-23, So: 11-23  
**Tibits**; Seefeldstr. 2, 8008 Zürich; 30% Bio; Mo-Fr: 6.30-24, Sa: 8-24, So: 9-24  
**Tibits**; Oberer Graben 48/beim Obertor, 8400 Winterthur; www.tibits.ch; 30% Bio; Mo: 7-23, Di-Fr: 7-24, Sa: 8-24, Sa: 9-23  
**Moosmühle**; 8580 Hefenhofen; www.moosmuehle.ch; 80% Bio; Rauchfreie Zone; Seminarhaus; Nächtigungsmöglichkeit; gegen Voranmeldung  
**Frauenhotel Monte Vuala**; Tangen, 8881 Walenstadtberg; www.frauenhotel.org; 90% Bio; Rauchfreie Zone; Seminarhaus; Nächtigungsmöglichkeit; Betriebsferien: 8.1.-28.1.  
**Bergpension Sonnmatt**; Schwand, 9642 Ebnat-Kappel; www.bergpension.ch; 90% Bio; Rauchfreie Zone; Take Away; Nächtigungsmöglichkeit



7

Österreich

**Bio Mio Naturkost:** Oberer Markt 1, 5400 Hallein; 100% Bio; Di-Fr: 12-14

**Speise und Trank:** Klammstr. 12, 6250 Kundl; 50% Bio; Rauchfreie Zone; Mo-Fr: 17-24

**Vegavit - Tiroler Vollwertkostlichkeiten:** Dorf 136, 6252 Breitenbach; www.vegavit.at; 100% Bio; 100% vegan; Rauchfreie Zone; Imbiss; Catering; Nach Vereinbarung

**Nichtraucherhotel Florian:** Bichlachweg 258, 6370 Reith/Kitzbühel; www.hotel-florian.at; 100% Bio; Rauchfreie Zone; Seminarhaus; Nächtigungsmöglichkeit

**No Worries with Rubbernecks - Cateringservice:** Neudorf 99, 7341 Markt St. Martin; www.rubbernecks.at; 50% Bio; 100% vegan; Catering

**Mangolds:** Griesg. 11, 8010 Graz; 30% Bio; Rauchfreie Zone; Catering; Mo-Fr: 11-20, Sa: 11-16, Feiertage: geschl.

**Naturkostladen, Bio-Cafe Liebstöckl:** Salzburgerstr. 335, 8970 Schladming; 100% Bio; Rauchfreie Zone; Take Away; Imbiss; Catering; Mo-Fr: 8-17, Sa: 8-15, Feiertage: geschl.

**Naturhaus Lehnwieser:** Vorberg 20, 8972 Ramsau; www.naturhaus-

Österreich/Deutschland

8

lehnwieser.at; 100% Bio; Rauchfreie Zone; Take Away; Catering; Seminarhaus; Nächtigungsmöglichkeit; Mo-So: 12-22

**Pension Bio-Landhaus zur Arche:** Vollwertweg 1a, 9372 St. Oswald; www.bio.arche.hotel.at; 95% Bio; Rauchfreie Zone; Take Away; Seminarhaus; Nächtigungsmöglichkeit

DEUTSCHLAND:

**EO:** Pestalozzistr. 29, 10627 Berlin-Charlottenburg; 95% Bio; Rauchfreie Zone; Take Away; Imbiss; Mo-Fr: 9-20, Sa: 9-18, So: geschl.

**Yellow Sunshine:** Wienerstr. 19, 10999 Berlin; www.yellow-sunshine.com; 60% Bio; Take Away;

Mo-Do: 11-01, Fr, Sa: 11-02, So: 11-01

**Alsa:** Bornstr. 2, 12163 Berlin-Steglitz; 10% Bio; Take Away; Imbiss; Catering; Mo-Fr: 10-20, Sa: 10-18

**Lebensquell:** Jägerstr. 33, 14467 Potsdam; 100% Bio; Rauchfreie Zone; Take Away; Imbiss; Mo-Fr: 9.30-18, Sa: 9-13, So: geschl.

**Hotel-Restaurant Haus Linden:** Gemeindeplatz, 18375 Ostseebad Prerow; www.haus-linden.de; 85% Bio; Rauchfreie Zone; Seminarhaus; Nächtigungsmöglichkeit

**Pons:** Salzstr. am Wasser 1, 21335 Lüneburg; www.pons-info.de; 40% Bio; Rauchfreie Zone; Take Away; Mo-Fr: 17-02, Sa, So, Feiert.: 15-02

5

Österreich

**Green Way:** Spitalg. 1b, 1090 Wien; 60% Bio; Rauchfreie Zone; Take Away; Catering; Mo-Do: 11.30-16, Fr: 11.30-14

**Vegirant:** Währinger Str. 57, 1090 Wien; 80% Bio; Rauchfreie Zone; Take Away; Catering; So: 11.30-15, Mo-Fr: 11.30-18

**Naturprodukte Wallner:** Hietzinger Hauptstr. 23, 1130 Wien; 100% Bio; Rauchfreie Zone; Take Away; Imbiss; Mo-Fr: 8-18.30, Sa: 8-14

**Kichererbse:** Speisinger Str. 38, 1130 Wien; 70-80% Bio; Rauchfreie Zone; Take Away; Imbiss; Catering; Mo-Fr: 9-18

**Hollerei:** Hollerg. 9, 1150 Wien;

www.hollerei.at; 80-90% Bio; Rauchfreie Zone; Catering; Mo-Sa: 11.30-15, 18-23

**Gasthaus Schillinger:** Hauptstr. 46, 2002 Großmugl; www.charlys.at; 60-70% Bio; Take Away; Catering; Mo, Do: geschl., Di, Mi, Fr: 11.30-13.30, 18.30-24, Sa, So: 11.30-24

**Naturkostladen EVI-Naturkost:** Klostersg. 25, 3100 St. Pölten; 99% Bio; Rauchfreie Zone; Take Away; Imbiss; Catering; Mo-Fr: 11-18

**Seminarhaus Die Lichtung:** Schloß Rastenberg, 3532 Rastendorf; 50-100% Bio; Rauchfreie Zone; Seminarhaus; Nächtigungsmöglichkeit

Deutschland

10

**SB-Restaurant Iden:** Eberhardstr. 1, 70173 Stuttgart; www.iden-stuttgart.de; 85-90% Bio; Rauchfreie Zone; Take Away; Catering; Mo-Fr: 11-20.30, Sa: 10.30-17, So: geschl.

**Kornblume:** Haag. 15, 72070 Tübingen; 100% Bio; Rauchfreie Zone; Take Away; Imbiss; Catering; Mo-Sa: 11.30-14, So: geschl.

**Bio-Gasthaus Sonne:** Freudenstädter Str. 8, 72226 Simmersfeld; www.biogasthaus-sonne.de; 100% Bio; Rauchfreie Zone; Catering; Seminarhaus; Nächtigungsmöglichkeit; Mi-Sa: 12-14.30, 17-24, So u. Feiertage: 12-24, Mo, Di: geschl.

**Sehnsuchtsküche:** Wasserhalde, 75417 Mühlacker; 95% Bio; 100%

vegan; Catering; Mo-Sa: 12-14, 18-22, So u. Feiertage: 12-22, Di: geschl.

**Vegetarisches SB-Restaurant Viva:** Rathauspassage, Lammstr. 7a, 76133 Karlsruhe; www.viva-restaurant.de; 50% Bio; Rauchfreie Zone; Take Away; Catering; Mo-Fr: 11-20.30, Sa: 9-17, So: 11-15

**Gälrilwi:** Ritterstr. 3, 77652 Offenburg; www.gaelriwli.de; 30% Bio; Rauchfreie Zone; Catering; Mo-Fr: 11-18.30, Sa: 11-14.30, So: geschl.

**Das Gollier:** Gollierstr. 83, 80339 München; 60% Bio; Rauchfreie Zone; Catering; Mo-Fr: 11.30-15 u. 17-24, Sa: 17-24, So: 10-24

3

Österreich

ÖSTERREICH

**Bio-Bar von Antun:** Drahtg. 3, 1010 Wien; 90% Bio; Rauchfreie Zone; Take Away; Catering; Mo-So: 11.30-23

**Inkal:** Fleischmarkt 16, 1010 Wien; www.inkal.at; 95% Bio; Rauchfreie Zone; Take Away; Catering; Di-Do: 17.30-23.30, Fr-So: 11.30-23.30, Mo u. Feiertage: geschl.

**Makrokosmos Naturkostladen:** Fleischmarkt 16 (im Hof), 1010 Wien; 100% Bio; Rauchfreie Zone; Take Away; Imbiss; Mo-Fr: 10-18.30; Sa: 10-13.30, Feiertage: geschl.

**Gesundheitsecke:** Schotteng. 9, 1010 Wien; 50-80% Bio; 100% ve-

gan; Rauchfreie Zone; Take Away; Imbiss; Catering; Mo-Do: 8-19, Fr: 8-18

**Naturkost am Ring:** Schottenring 24, 1010 Wien; 95% Bio; Rauchfreie Zone; Take Away; Imbiss; Catering; Mo-Fr: 6.30-18

**Gesundes:** Lilienbrunnng. 3, 1020 Wien; 100% Bio; 100% vegan; Rauchfreie Zone; Take Away; Catering; Mo-Sa: 9-15

**Naturprodukte Wallner:** Wiedner Hauptstr. 66, 1040 Wien; 100% Bio; Rauchfreie Zone; Take Away; Imbiss; Mo-Fr: 7.30-18.30, Sa: 7.30-14

Deutschland/Schweiz

12

**Naturkost Lotos:** Hessestr. 4, 90443 Nürnberg; 100% Bio; Rauchfreie Zone; Take Away; Catering; Mo-Fr: 10-18, Sa: 10-13

**Vollwert-Stube:** Sanderstr. 2a, 97070 Würzburg; 100% Bio; Rauchfreie Zone; Take Away; Imbiss; Catering; Mo-Fr: 8.30-18, Sa: 9-13, So: geschl.

**Vollwert-Stube Bistro:** Sanderstr. 2a, 97070 Würzburg; 100% Bio; Rauchfreie Zone; Take Away; Mo-Fr: 8.30-18, Sa: 9-13, So: geschl.

**AKW - Autonomes Kulturzentrum Würzburg:** Frankfurter Str. 87, 97082 Würzburg; www.akw-

info.de; 70% Bio; Imbiss; Do-So: 18-23, Do u. Fr: 18-01, Sa: 15-01, So: 15-23

**Die Insel:** In der Markthalle, 97421 Schweinfurt; 30% Bio; Rauchfreie Zone; Take Away; Imbiss; Mo-Mi: 8.30-18, Do u. Fr: 8.30-19, Sa: 8.30-16, So: geschl.

**SCHWEIZ:**  
**Dhanyaa:** Rue du Simplon 13, 1006 Lausanne; www.dhanyaa.com; 50% Bio; Rauchfreie Zone; Take Away; Imbiss; Mo-Fr: 10-19, Sa: 10-17

**Tibits:** Bahnhofpl. 10, 3011 Bern; www.tibits.ch; 30% Bio; Rauchfreie Zone; Take Away; Mo-Mi: 6.30-23.30, Do-Sa: 6.30-24, So: 8-23

Guten Appetit  
wünscht Ihnen:

frühdarig

nachhaltig

erdverbunden



Ronja, die  
Gastrophührerin

**Kleinanzeigen:**

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

Dreschmaschine gratis abzugeben; Masse 3,5 (l) X 1,3 (b) X 2 (h); Marke Epple Buxbaum; Gerhard Gamauf, 7422 Riedlingsdorf, Tel.: 03357/43452

Handarbeitskurse m. veganer Kost im OA und Rundbrief für kreative Volkskünstler (kostenl. Anzeigen) Info geg. frank. Rückumschlag (1,- €): Steffi Förster, Knottenried 8, 87509 Immenstadt

Alle von 16-26 Jahren: FÖJ-Stelle im Waldgarten-Selbstversorgungsverein in Norddeutschland ab 9/05 frei! Selbstverwaltet, idealistisch. Tel.: +49/(0)176/231 720 36.

**Adressänderung!**

Wir freuen uns bekannt zu geben, dass **BioVegaN** aus der grauen Stadt raus aufs Land zieht! Ab Jänner 2005 lautet die neue Adresse:

**Altenmarkt 95, 8333 Riegersburg**

Alle anderen **BioVegaN**-Kontaktdaten bleiben vorerst unverändert. Das neue Büro befindet sich in idyllischer Lage im Bezirk Feldbach. Vor Ort haben wir die Möglichkeit bio-vegan zu wirtschaften. Menschen die interessiert sind, bei Garten- oder Büroarbeit gegen Kost- und Logis mitzuhelfen, sind herzlich eingeladen! (Voraussetzung ist vorherige Kontaktaufnahme.)



Das Naturritual bedarf keiner Kirche, keines Priesterrats, keiner Organisation. Der Autor vermittelt schamanische Techniken und Rituale, deren Wurzeln in die Steinzeit zurückreichen, die aber auch für den modernen Menschen Zugang zu geistigen Dimensionen schaffen können.

**Wolf-Dieter Storf Naturrituale**  
Mit schamanischen Ritualen zu den eigenen Wurzeln finden  
312 Seiten, mit Zeichnungen und einigen Farbfotos  
€ 22,90

**A T VERLAG**  
info@godai.at  
www.at-verlag.ch

Jetzt im Buchhandel.



**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 gemahlenem 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

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

95346 Stadtsteinach/Naturpark Frankenwald - Tel. 09225/8090 - Fax 8161 - www.LinderhofSalem.de

**Rauchfreies Haus - Seminarmöglichkeiten - Hofladen**

Anzeigen



**Ronja & René**

RESPEKTLOSES GEFIEDER

SCHAU DIR DEN AN...

EIN KOHLSCHER VOGEL ...

„... öffentliches Interesse...  
... aus diesen Gründen werden wir am 10. Dezember mit den Räumungsarbeiten beginnen“

WIR SETZEN UNS ZUR WEHR!

**WIDERSTAND**

ICH WERDE IM ORT UM UNTERSTÜTZUNG BITTEN!

PAPA, SCHAU, EIN WACHTELKÖNIG. SCHON WIEDER EIN WACHTELKÖNIG!

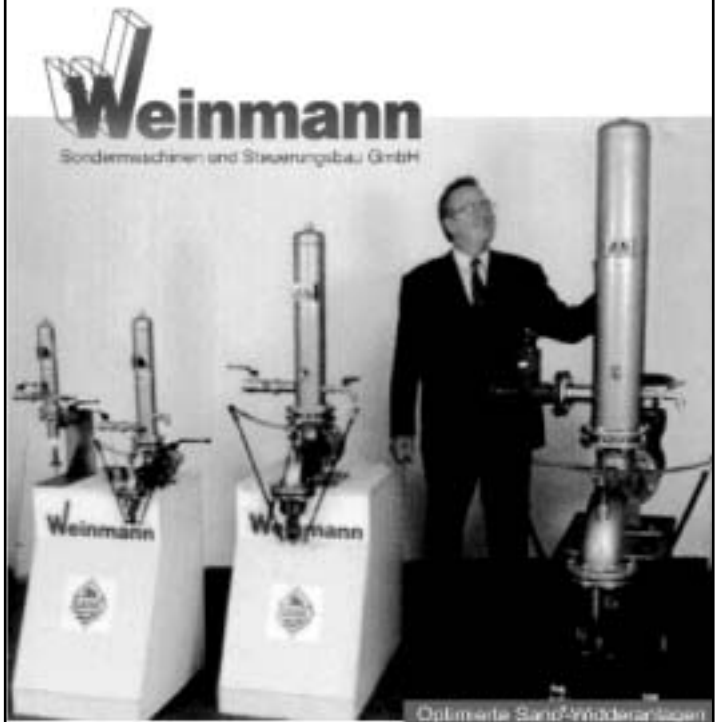
DER HAT UNS GERADE NICHT GEHEHLT!

**Abendblatt**  
GESCHÜTZTER WACHTELKÖNIG VERHINDERT STRASSENBAU



### Vegetarisches Restaurant

**Restaurant Sehnsuchtsküche** - 100% vegan! Eigene Herstellung von Dinkel-Seltan!  
An der Wasserhähel - D-75417 Mühlacker - T +49(0)7041/8609 23 - **Anfahrt** -  
Vorher Reherstaben - Mühlacker Dürrenz nach Dürrenz-Ortsausgang Richtung  
Pinache - links abbiegen entsprechend der Beschilderung - **Öffnungszeiten** - Mo, Mi,  
Do, Fr, Sa 12.00 bis 14.00 Uhr und 18.00 bis 22.00 Uhr So & Feiertag 12.00 bis 22.00 Uhr -  
**Buffetzeiten** - Fr & Sa 18.30 bis 21.00 Uhr - So 12.00 bis 16.00 Uhr - Dienstag: Ruhetag



### Alt bewährt, neu entdeckt!

Wasser ohne Fremdenergie pumpen mit dem

### hydraulischen Widder

D-91217 Hersbruck - T 091514232  
info@weinmann.de - www.weinmann-online.de



### Die neue vegetarische Kochkultur

Aufschnitte · Bratstücke · Snacks ·  
Pfannengerichte · Bratrollen



TOMAS

Näheres in Ihrem gutsortierten Naturkostladen  
oder im Internet unter: [www.wheaty.at](http://www.wheaty.at)

### Bau mit Naturmaterialien lehmputz.proschinger



A-3041 Starzing 9  
Tel.: 0676/3677880  
Fax.: 02772/52558  
E-Mail.: office@proschinger.at  
[www.proschinger.at](http://www.proschinger.at)

### Gesundes

BIOLOGISCHE SPEZIALITÄTEN &  
VEGETARISCHE KÖSTLICHKEITEN NACH DEN 5 ELEMENTEN

- **ÖFFNUNGSZEITEN**  
Mo-Sa 9 - 15.00
- **MITTAGSMENÜ UND MEHLSPEISEN**  
OHNE FISCHE PRODUKTE UND ZUCKER  
MITTAGSMENÜ VON 11.30 BIS 14.30  
ALLE SPEISEN AUCH ZUM MITNEHMEN
- **BIOLOGISCHE LEBENSMITTEL,  
MAKROBIOTISCHE SPEZIALITÄTEN**
- **KOCHKURSE & ERNÄHRUNGSBERATUNG**

### unsere Zielgruppe

=

### Ihre Kundschaft!

### Unsere Inseratspreise:

- 1/8 Seite 96,- €
- 1/4 Seite 150,- €
- 1/2 Seite 250,- €
- 1/1 Seite 350,- €

Für weitere Infos und Rabatte kontaktieren Sie bitte unsere

Anzeigenleitung,  
e-mail: [anzeigen@biovegan.org](mailto:anzeigen@biovegan.org)  
Tel.: +43/(0)676/922 14 33

Der nächste  
**REGENWURM**  
erscheint am  
12. Juni 2005