

goodtimes

Das Magazin für die Freunde von **Grüne Erde**

Einer, der seinen Weg geht

Holzkünstler Giovi im Interview

Selbstversorgung mit Wildpflanzen

Guter Schlaf: meine beste Medizin

goodtimes

Ausgabe Nr. 38 | August 2014

Liebe Leserinnen und Leser!

Fühlen Sie sich am Morgen ausgeruht, energievoll und gut gelaunt? Dann folgen Sie vermutlich dem richtigen Rhythmus. Denjenigen, die **auf der Suche nach gutem Schlaf** sind, gibt Dr. Wolfgang Schachinger hier anregende Gedanken aus dem Ayurveda mit auf den Weg.

Viele Menschen pflanzen ihr Gemüse selbst, oder wenigstens ihre Kräuter am Balkon. Beeindruckt betrachten wir Selbstversorger, die sich zum Ziel gesetzt haben, alles für die eigene Ernährung selbst anzubauen. Aber Selbstversorgung mit Wildpflanzen? Das ist eine Neuigkeit! In Wirklichkeit ist es natürlich der Ausgangspunkt der Menschheitsgeschichte. Lesen Sie mehr darüber, wie Dr. Strauß dieses Thema wieder in die Mitte der Gesellschaft bringen möchte, auf S. 4: **Selbstversorgung mit Wildpflanzen**.



Wer hat, dem wird gegeben. Ist es wahr, dass man durch Arbeit heute kaum noch reich werden kann? Dem geht der Autor Thomas Piketty in seinem viel diskutierten Werk **„Das Kapital im 21. Jahrhundert“** nach – eine Buchvorstellung finden Sie auf S. 6.

Er geht seinen Weg als Bildhauer, Maler, als Mensch, der Grünauer **Giovi - Johannes Löberbauer**, dessen Wege sich immer wieder einmal mit denen der Grünen Erde kreuzen. Ein Porträt des Künstlers und Mutmachers auf S. 7. Die Skulptur auf dem Titelbild stammt von ihm.

Eine anregende und interessante Lektüre wünscht Ihnen

Die Redaktion

PS: Lob, Tadel, Kritik, Meinung zur Good Times? Ihr Kommentar ist uns willkommen!
Leserzuschriften bitte an die E-Mail-Adresse goodtimes@grueneerde.com

IMPRESSUM
Herausgeber / Medieninhaber: Grüne Erde GmbH, Hauptstraße 9, A-4644 Scharnstein. Verlagsort: Grüne Erde GmbH, Hauptstraße 9, A-4644 Scharnstein
Hersteller und Herstellungsort: Oberndorfer Druckerei GmbH, Mittergömming 12, A-5110 Oberndorf bei Salzburg
Redaktion: Barbara Freund, Dr. Wolfgang Schachinger, p.a. Grüne Erde GmbH, Hauptstr. 9, 4644 Scharnstein
Fotos: Titelfoto: „Calmaris“ von „Giovi“, Archiv Grüne Erde, Aldrax, Michael Brem, Leonberg/Hädecke Verlag
Grundlegende Richtung: Die Good Times ist ein Magazin zur Entwicklung und Förderung ökologischer Grundsätze und Ideen sowie zur Pflege ganzheitlichen, kritisch-weltweiten, humanistischen und toleranter Denkens.
Satzfehler und Irrtümer vorbehalten.

Guter Schlaf: meine beste Medizin

„Jetzt kann ich endlich wieder schlafen wie ein Baby!“ Ist das ein Wunschtraum, nur für wenige Menschen erfüllbar? Der Ayurveda, die traditionelle Medizin Indiens, hält erholsamen Schlaf für einen wichtigen Aspekt guter Gesundheit und zeigt auch fundierte Wege auf, tiefe Nachtruhe dauerhaft zu erreichen.



Dr. med. Wolfgang Schachinger

- Seit 1983 tätig als Arzt für Allgemeinmedizin in Ried/Innkreis (Oberösterreich), seit 2013 mit Schwerpunkt Ayurveda und Integrative Medizin
- Gründung des Maharishi Ayurveda Gesundheits- und Seminarzentrums Ried/Innkreis (1993)
- Gründungs- und Vorstandsmitglied des Ärzteverbandes „Österreichischen Gesellschaft für Ayurvedische Medizin“ (www.ayurveda.at)
- Vorstandsmitglied der „Deutschen Gesellschaft für Ayurveda“ (www.ayurveda.de)

Bücher (gemeinsam mit Dr. Ernst Schrott / Regensburg sind folgende Titel im Aurum Verlag, Bielefeld erschienen):

- Kopfschmerz muss nicht sein
- Gelenk- und Rückenschmerzen müssen nicht sein
- Bluthochdruck muss nicht sein
- Gesundheit aus dem Selbst* (Kamphausen Verlag, Grünwald)
- Handbuch Ayurveda (Haug Verlag)

Fast ein Drittel der Bevölkerung leidet hierzulande unter Schlafstörungen. Von „Insomnie“ spricht man, wenn die Einschlafzeit sehr lange ist, wenn man nicht durchschlafen kann, zu früh aufwacht oder sich morgens nicht ausgeruht fühlt. Stress, Hektik, berufliche oder private Belastungssituationen und Einflüsse aus unserer Umgebung tragen dazu bei, dass dieses Krankheitsbild immer häufiger wird.

Das kann zu einer ernsthaften gesundheitlichen Bedrohung werden, weil man sich durch das Schlafdefizit einfach nie richtig ausgeschlafen fühlt. Der Tag wird dann unerträglich lang, die Energie für sinnvolle Tätigkeiten ist im Keller, und das Gehirn scheint voller Nebel zu sein und keine klaren Gedanken zuzulassen.

Wie viel Schlaf braucht der Mensch?

Auf diese Frage gibt es keine allgemeingültige Antwort. Napoleon meinte, dass nur Narren länger als 4 Stunden schlafen. Von Genies wie Goethe oder Einstein weiß man, dass sie über 10 Stunden schliefen. Medizinisch anerkannt ist, dass die benötigte Schlafdauer im Allgemeinen mit dem Alter abnimmt, also bei Babys am längsten, bei Senioren am kürzesten ist. Die meisten Menschen fühlen sich bei einer Schlafdauer von ca. 6 bis 8 Stunden am wohlsten. Und darauf kommt es an: sich morgens ausgeruht, energievoll und gut gelaunt zu fühlen und Energie für den ganzen Tag zu haben.

Schlaf im Ayurveda

Die traditionellen vedische „Wissenschaft vom Leben“, wie Ayurveda wörtlich übersetzt heißt, ist eine alte „Schulmedizin“, die Störungen der Gesundheit ausschließlich nach natürlichen Prinzipien diagnostiziert und behandelt. Dabei sind die bei auch uns im Westen bekannten Ölmassagen nur ein kleiner Teil des therapeutischen Spektrums.

Ruhe und Aktivität gelten in der Ayurvedamedizin als die Stufen der Evolution. Alles im Universum bewegt sich in Wellen – Licht, Schall, Wasser, Gezeiten, Mikro- und Makroteilchen. Jede Welle hat ein Wellental, das der Ruhe entspricht, und einen Wellenberg, der die Dynamik ausdrückt. Sich wiederholende Wellen empfinden wir als Zyklen: Tag und Nacht, Jahreszeiten, Generationen ...

Unsere technisierte Welt lenkt uns immer mehr von den natürlichen Zyklen und Rhythmen ab und suggeriert uns ein lineares Leben, abgekoppelt vom Auf und Ab des wahren Lebens. Mit den scheinbaren Annehmlich-

keiten unserer Zivilisation – Erdbeeren zu Weihnachten, Shoppen in der Nacht etc. – verlieren wir den Kontakt zum Rhythmus der Natur um uns, und leider auch in uns. Der Verlust der Lebensrhythmen führt zwangsläufig dazu, dass bei vielen Menschen der Schlaf gestört ist.

Schlaf, Traum und die transzendente Stille der Meditation sind laut Ayurveda die „Wellentäler“, die der Mensch als Gegenpol zum aktiven Alltag, dem „Wellenberg“, braucht, und das im richtigen Rhythmus. „Wie sollten Menschen, die das Einfachste auf der Welt, den Schlaf, nicht richtig zuwege bringen, im Alltag ihr Leben meistern können?“, fragte zu Recht mein spiritueller Lehrer Maharishi Mahesh Yogi.

Wissenschaft oder Großmutter-Weisheit

„Schlaf vor Mitternacht zählt doppelt“, wusste schon meine Großmutter. Als Jugendlicher und Student konnte ich solche Aussagen nur milde belächeln. Aber mit dem Studium der Ayurveda-Medizin eröffnete sich mir eine neue Dimension dieser Aussage: das systematische Wissen der Biorhythmen von Natur und Körper. Die gesamte Erde einschließlich aller Menschen erlebt je einen Durchlauf von Kapha (Erdenergie), Pitta (Feuer) und Vata (Luft und Bewegung) während des Tages und während der Nacht (siehe Abbildung). Und wer klug ist, wählt bewusst seine Schlafenszeit so, dass er während der Kapha-Zeit, in der Geist und Körper müde und schwer werden, einschläft, um während der Pitta-Periode um Mitternacht die Belastungen des Tages in Schlaf und Traum zu verarbeiten und dann gegen Ende der Vata-Zeit vor Sonnenaufgang erfrischt und verjüngt zu erwachen. So einen Tagesablauf, bei dem man spätestens um 22 Uhr zu Bett geht, entgegen unsere modernen Gepflogenheiten durchzuziehen, ist beileibe nicht einfach, aber extrem lohnenswert. Das ist laut Ayurveda das kostengünstigste Verjüngungsmittel.

Was tun bei Schlafstörungen?

Ayurveda ist gesundheitsorientiert, und deswegen geht es nicht darum, gegen Schlafstörungen anzukämpfen, sondern den gestörten Regelkreisen unseres Körpers wieder Klarheit und Ordnung zu geben. Im Gegensatz zur modernen Medizin, die durch süchtig machende Tranquilizer oder die Persönlichkeit verändernde Antidepressiva und Neuroleptika versucht, die zu Grunde liegende Störung zu verschleiern, arbeitet man im Ayurveda daran, die natürlichen Rhythmen und Funktionen wieder herzustellen.

Säulen der Gesundheit

Entspannung und Bewegung, Ernährung und Entschlackung bilden zusammen mit der Klärung der Lebensziele die Säulen der Gesundheit. Dazu kommt die Wahl des optimalen Schlafplatzes und die Gestaltung einer gesunden Schlafumgebung mit natürlichen Textilien, beruhigenden Düften und Abschirmung von Elektrosmog.

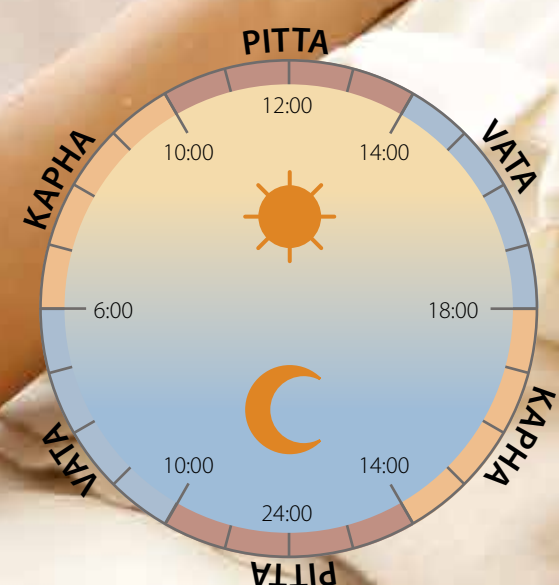
Zur effizienten **Entspannung** zählen Meditation, Pausen im Alltag und Urlaub. Ganz wichtig ist in diesem Zusammenhang auch ein Schlafritual, das je nach Intensität der Schlafstörung schon frühzeitig beginnt: Beendigung des Tagwerks vor 19 Uhr, Abendmeditation, ein frühes und leichtes Abendessen, ein Spaziergang danach und weitgehender Verzicht auf elektronische Medien am Abend. D. h. kein Fernsehen, keine Emails und kein Facebook mehr in den letzten zwei Stunden vor dem Schlafen!

Und dann ist es wichtig, den Tag auch in Gedanken positiv abzuschließen. Optimal dazu ist ein Tagebuch, in dem Sie vor dem Einschlafen die positiven Emotionen des Tages schriftlich festhalten: „Was habe ich gut gemacht?“, „Was hat mir gut getan?“, „Wofür bin ich dankbar?“ – sind hierfür nützliche Fragen, die im Tagebuch beantwortet werden. Um den Geist von unnötigem Ballast zu befreien, kann ein zweites Buch mit unerledigten Aufgaben sinnvoll sein. Diese belasten und beunruhigen weniger, wenn sie als Vorbereitung für den nächsten Tag in schriftlicher Form vom Gehirn auf Papier ausgelagert werden.

Zu den anderen Säulen der Gesundheit möchte ich nur ein paar Stichworte geben. Eine häufige Ursache für schlechten Schlaf ist **Bewegungsmangel**. Ein Abendspaziergang statt der abendlichen Fernsehstunde kann Wunder wirken! Bei der **Ernährung** ist entscheidend, dass zwei bis drei Stunden vor dem Schlaf nicht mehr gegessen werden sollte. Die Nachtruhe wird umso erholsamer und regenerierender, je weniger Magen und Darm mit Verdauungsarbeit beschäftigt sind.

Eine Domäne des Ayurveda sind **Entschlackungskuren** („Pancha Karma“), die alte Belastungen, die den Schlaf stören, ausleiten, und einen wahren Sturm an Glücks- und Energiehormonen hervorrufen. Aus diesem Blickwinkel ist also guter Schlaf nicht etwa ein Privileg für wenige Glückliche, sondern das Geschenk der Natur für jeden, der sich die Schätze der Natur, die die Ayurveda Medizin uns so reichlich anbietet, zu Nutze macht.

AYURVEDISCHER BIORHYTHMUS



Selbstversorgung mit Wildpflanzen

Dass das möglich ist, erfuhren wir von Markus Strauß, Doktor der Naturwissenschaften, freiberuflicher Wildpflanzenexperte und Kunde der Grünen Erde. Heute wollen wir Ihnen seine Tätigkeit näher vorstellen:

Sie sind freiberuflicher Wildpflanzenexperte. Das heißt, Sie leben davon, dass Sie Ihr Wissen über Wildpflanzen weitergeben. Wie kommt das?

Ich bin am Bodensee aufgewachsen, in den Obstgärten der ehemaligen Baumschule, die mein Ur-Opa gegründet hatte. Ich war schon als Kind begeistert von der Gesamtheit der Natur, nicht nur von den Pflanzen alleine. So wusste ich schon als Zehnjähriger, dass ich eines Tages Geographie, Geologie und Biologie studieren würde, was ich dann auch in Heidelberg umsetzen konnte. Nach dem Studium ging ich dennoch für sechs Jahre als Finanzberater in die freie Wirtschaft.

Das ist eine überraschende Wende. Hat Ihnen diese Zeit gefallen?

Naja, es ist ein sehr einseitiges Leben. Es geht eigentlich nur um Geld verdienen und es geht sehr viel um Angst. Es herrscht einfach ein großer Druck. Die Natur lebt uns etwas anderes vor. Wir sind hier in Mitteleuropa mit unseren Jahreszeiten und dem vielen Regen gesegnet! Es wächst so viel. 80 Millionen Deutsche und acht Millionen Österreicher könnten gar nicht alle Wildpflanzen aufessen, die bei uns wachsen. Ich habe dann meinen Job gekündigt, bin in den Südhaz auf einen Hof gezogen und habe neun Jahre lang als Selbstversorger gelebt.

Zu der Zeit hatten Sie gar keinen Job zum Geldverdienen?

Nein, ich hatte ja etwas Erspartes und habe von ganz wenig Geld gelebt. Ich habe Kartoffeln angebaut und Obstbäume geschnitten. Aber ein zu trockener Sommer, ein Käferbefall – und schon war meine Ernte sehr klein. Dagegen sind Wildpflanzen eine sichere Bank. Sie sind immer da, sie wachsen auf ausgeruhten, lebendigen Böden, dadurch haben sie mehr Vitalstoffe als gezüchtetes Gemüse...

Sie meinen, Selbstversorgung nur mit Wildpflanzen ist möglich?

(Lacht) Die Menschheit wusste zwei Millionen Jahre lang, wie das geht! Heute bekommen wir an Nahrung gar nicht mehr das, was wir brauchen. Auch in den Böden ist nicht mehr alles drin, weil wir sie so einseitig nutzen. Deshalb habe ich mir zum Ziel gesetzt, das archaische Wissen um

unsere essbaren Wildpflanzen in unsere heutige Alltagskultur zu reintegrieren!

Haben denn Stadtbewohner auch eine Möglichkeit, an Wildpflanzen zu kommen?

Es gibt in der Stadt mehr zu ernten. Am Land gibt es über weite Strecken landwirtschaftliche Monokulturen. In den Städten findet sich eine große pflanzliche Vielfalt, wie etwa Lindenbäume, Dirndlbusche, Misteln und Edelkastanien. Und ich muss hier in Stuttgart nur drei Stationen mit der Straßenbahn zum Stadtrand hinausfahren und kann sofort mit dem Ernten beginnen: Gänsedistel, Melde, Brennessel und Löwenzahn... Ich habe von den Biobauern der Gegend die Erlaubnis, auf ihren Feldern das zu ernten, was für sie unerwünschter Beiwuchs oder Unkraut ist. Der Tisch ist reich gedeckt.

Warum leben Sie nicht mehr auf dem Land?

Seit zweieinhalb Jahren lebe ich in Stuttgart. Hier habe ich schnelles Internet, die Nähe zu meinem Verlag und bin auch eine Kooperation mit der Hochschule für Wirtschaft und Umwelt eingegangen, sodass die von mir geleitete Ausbildung zum „Fachberater/-in für Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen“ als berufliche Weiterbildung mit einem Hochschulzertifikat abgeschlossen werden kann – ein in Deutschland einzigartiges Angebot. So kann ich etwas dazu tun, um das Thema „Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen“ in die Mitte der Gesellschaft zu tragen. Ich tue das ganz undogmatisch. Was ich anbiete, muss drei Kriterien entsprechen: Es muss gut schmecken, es muss gesund sein und es soll sich leicht im Alltag unterbringen lassen, also bei geringem Aufwand umgesetzt werden.

Darüber informieren Sie in Ihren Büchern?

Gerade ist der fünfte Band der Reihe „Natur & Genuss“ erschienen, der sechste kommt in zwei bis drei Jahren. Dann ist die Reihe fertig. Darin werden insgesamt 70 Pflanzen beschrieben. Diese überlegte Auswahl beschränkt sich auf Arten, die fast überall massenhaft wachsen, deren Erntezeiten lang sind und die einen hohen Gehalt an Nährstoffen, wie zum Beispiel Eiweiß sowie Vitalstoffe wie Vitamine, Mineralien und Spurenelemente enthalten.

Vogelmiere-Salat mit leichtem Joghurt dressing mit etwas Zitronensaft, Distelöl und Senf.

Foto © Michael Brem, Leonberg / Hädecke Verlag aus dem Buch: Die 12 wichtigsten essbaren Wildpflanzen / Hädecke Verlag



Dr. Markus Strauß

Bücher (erscheinen im Hädecke Verlag):

- Die 12 wichtigsten essbaren Wildpflanzen
- Köstliches von Waldbäumen
- Köstliches von Hecken und Sträuchern
- Köstliches aus Sumpf- und Wasserpflanzen
- Die 12 besten Wildbeeren
- Ernteplaner

Nützen Sie den kostenlosen Newsletter von Dr. Strauß.

Von März bis Oktober informiert er 2 x monatlich, von November bis Februar ab und an:

- Welche Pflanzen haben gerade Saison?
- Dazu passende Rezeptideen
- Aktuelle Veranstaltungshinweise

www.dr-strauss.net

Verlosung

Wir freuen uns, vier Exemplare von „Die 12 wichtigsten essbaren Wildpflanzen“ unter allen einlangenden Zuschriften zu verlosen. Schreiben Sie an: goodtimes@grueneerde.com oder Grüne Erde, Redaktion Good Times, Hauptstraße 9, 4644 Scharstein, Österreich

TTIP – Freiheit für den Handel, Freiheit für die Bürger der EU?

TTIP, Transatlantic Trade and Investment Partnership, auch transatlantisches Freihandelsabkommen genannt, wird schon seit Sommer 2013 verhandelt. Für die einen ist es ein Garant für Wirtschaftswachstum und mehr Arbeitsplätze, für die anderen ist es die größte Sorge dieser Tage

Was ist das Ziel von TTIP?

Das Freihandelsabkommen verspricht Wirtschaftswachstum durch den Abbau von Handelsschranken zwischen den USA und der EU. Man muss sich also auf gemeinsame Regeln und Standards einigen.

Die Sorgen der TTIP-Kritiker

Offensichtlich gibt es massiven Druck von US-Produzenten, unsere Umwelt- und Lebensmittelstandards zu senken (Quelle: www.gruene.at). Was derzeit in der Öffentlichkeit am meisten diskutiert wird: Könnten chlorierte Hühner, Hormonfleisch, Gen-Pflanzen, Fracking-Gas und noch vieles mehr durch TTIP bei uns Einzug halten?

Anlass zu Beunruhigung: Geheimverhandlungen

Die Europäische Kommission verhandelt dieses Abkommen im Auftrag der EU-RegierungschefInnen. Aber: Die Verhandlungsdokumente sind geheim, das Europäische Parlament wird lediglich informiert und ist zur Geheimhaltung verpflichtet, nationale Parlamente sind nicht eingebunden und werden meistens nicht einmal informiert. Vertreter großer Konzerne hingegen werden angehört: 93 % der Treffen im Vorfeld der Verhandlungen fanden mit LobbyistInnen internationaler Großkonzerne statt. Zivilgesellschaftliche Organisationen haben kein Mitspracherecht.

Das Schockierende: Angriff auf die Demokratie

All das sind Details. Dahinter steckt noch weit Schlimmeres: Mit diesem Handelsabkommen „werden Demokratie und Rechtsstaat ausgehebelt!“, wie Jens Jessen in seinem Artikel „Eine Wahnsinnstat“ in der ZEIT befürchtet. „Es geht um die innerstaatlichen Gesetze, um Regulierungen und Subventionen, die einst mühsam errun-

gen wurden, nun aber mit dem Makel behaftet werden, einem auswärtigen Investor das Geschäft zu erschweren.“ Einer dieser Hebel könnte etwa der Investorenschutz sein: TTIP räumt Konzernen weitreichende Sonderrechte ein, wodurch sich Klagen von Unternehmen gegen Staaten häufen könnten. Sehen Konzerne ihre Geschäftsinteressen beeinträchtigt, können sie vor unabhängigen Schiedsgerichten klagen, die ihre Entscheidungen nicht öffentlich fällen und keiner demokratischen Kontrolle unterworfen sind. Einen Vorgeschmack darauf gibt Vattenfall: Der schwedische Energiekonzern verklagt den deutschen Staat auf Schadenersatz in Höhe von mehr als vier Milliarden Euro. Dieses Geld, behauptet Vattenfall, habe man wegen der deutschen Energiewende weg von der Atomkraft verloren.

Kennzeichnungspflicht

Das Umweltinstitut München schreibt: „Die Gentechnik-Lobby will über den Umweg des Freihandelsabkommens TTIP die Kennzeichnungspflicht gleich auch bei uns in Europa abschaffen.“ Dadurch hätten wir EU-Bürger nicht einmal mehr die Freiheit, Produkte zu wählen die gentechnik-, hormon- oder chlorfrei sind.

Unter diesen Vorzeichen sagen wir: NEIN DANKE!

Unsere Position ist, solange diese Bedenken nicht vollständig ausgeräumt sind, völlig klar: TTIP muss gestoppt werden. Wenn es ausschließlich um die Freiheit der Konzerne geht, Demokratie und Rechtsstaat ausgehebelt, Umwelt und Gesundheit gefährdet werden und sich alles dem Prinzip der Gewinnmaximierung unterwerfen soll, können wir Sie nur dazu aufrufen, die diversen NGOs und Initiativen gegen TTIP zu unterstützen. (attac, campact, Greenpeace,...)

Kritische Stimmen zu TTIP:

„Das ist eine ganz schlimme Geschichte, die in Europa das Ende der bäuerlichen Landwirtschaft bedeuten würde. (...) Es ist höchste Zeit, dass die Bürger begreifen, dass sie ihr Schicksal selbst in die Hand nehmen müssen. Sie können der Politik nicht mehr die Verantwortung für ihre Zukunft geben. So gesehen sind die aktuellen TTIP-Verhandlungen ein großer Segen, weil sie zeigen, was die Politik mit uns vorhat.“

Werner Lampert, österreichischer Bio-Pionier

„Verhandlungen über TTIP sofort abbrechen! Das geplante Freihandelsabkommen zwischen den USA und Europa ist ein schwerwiegender Angriff auf Demokratie, VerbraucherInnenrechte, Umweltschutz und Sozialstaat – und wird geheim verhandelt.“

Die österreichischen Grünen

„Generell fehlt es den TTIP-Verhandlungen an Transparenz. Nur wenige ausgewählte Abgeordnete des EU-Parlaments haben Einblick in die geheimen Dokumente und verpflichten sich unter Strafandrohung, keine Informationen an die Öffentlichkeit weiterzugeben. Große Konzerne hingegen konnten durch ihren privilegierten Zugang zur EU-Kommission rechtzeitig Einfluss auf die Verhandlung nehmen. Die Bevölkerung steht mit der Entscheidung der Kommission vor vollendeten Tatsachen.“

Greenpeace

„Die zuletzt bekannt gewordenen Entwürfe lassen leider befürchten, dass die hohe Qualität unserer Lebensmittel durch das Abkommen gefährdet werden könnte.“

Frank Hensel, Vorstandsvorsitzender REWE International AG

„Es handelt sich um einen Vertrag, den das internationale Kapital zulasten der nationalen Demokratien abschließen will.“

Jens Jessen, Ressortleiter Feuilleton DIE ZEIT

Links:

Greenpeace: www.f Freihandelsabkommen.at

campact: <https://www.campact.de/ttip/appell/teilnehmen/>

30 gemeinsame Jahre

Die Leiterin der Textproduktion der Grünen Erde, Renate Kaiser, hatte im April ihr 30-jähriges Firmenjubiläum. Bei einem Unternehmen, das gerade knapp 31 Jahre alt ist, empfinden wir das nicht als Selbstverständlichkeit. Renate Kaiser, die Mitarbeiterin, die am längsten bei uns tätig ist, hat im Jahr 1984 als Näherin in der noch ganz neuen Matratzenproduktion begonnen, seit 27 Jahren leitet sie die Schneiderei, seit 17 Jahren ist sie Produktionsleiterin. Aktuell bewältigt sie

diese Aufgabe in Altersteilzeit, mit einer Arbeitszeit von 2,5 Tagen pro Woche. Dafür muss man natürlich sehr gut organisiert sein und ein verantwortungsvolles, selbständiges Team um sich versammelt haben. Dadurch ist es in der Grünen Erde auch möglich, in der obersten Führungsebene Teilzeit zu arbeiten. Wir bedanken uns sehr herzlich für die gemeinsamen Jahre!



Renate Kaiser

Leiterin Terra Verde Vorchdorf

„Ich durfte sogar unsere Geschäftsführer einschulen...“

Grüne Erde-Schuh als Star eines Musikvideos!



„2013 kauften wir einen Damenschuh in Ihrem Shop in der Wiener Mariahilfer Straße. Diesen Schuh verwendeten wir im Musikvideo **STUARD – „ON MY SIDE“**. Das Video ist auf YouTube zu sehen. Diese Information möchten wir Ihnen nicht vorenthalten! Vielleicht unterstützen Sie uns ein wenig?“

Diese Botschaft flatterte uns vor einigen Wochen auf den Tisch. Wir waren stolz, dass unsere Schuhe da mitspielen durften. Daher wollen wir es auch Ihnen nicht vorenthalten: <http://youtu.be/EhWopzlRwZ8>

Caffe sospeso: Coffeesharing



Nach dem Krieg konnten sich in Neapel viele Italiener nicht einmal einen Kaffee leisten, was das Gerechtigkeitsempfinden derjenigen, für die ein Espresso noch erschwinglich war, zutiefst erschütterte.

Damals entstand die schöne Tradition des „caffè sospeso“ (aufgeschobener Kaffee), die sich mittlerweile über die ganze Welt verbreitet hat. Uns gefällt diese Idee, deshalb wollen wir helfen, sie weiter zu verbreiten: In bestimmten Lokalen, die an dieser Aktion teilnehmen, können Sie auf Wunsch nicht nur Ihren eigenen Kaffee bezahlen, sondern noch einen oder zwei weitere. Diese warten dann, bis jemand kommt, der sich keinen Kaffee leisten kann und nachfragt, ob es eine Tasse „Aufgeschobenen“ gibt. Der Spender und der Empfänger bleiben einander unbekannt, um Großzügigkeit, Stolz und den Genuss von Kaffee auch in schweren Zeiten zu schützen.

Die Liste der teilnehmenden Lokale finden Sie unter www.coffeesharing.com Erzählen Sie es in Ihrem Lieblingslokal, vielleicht wollen die Betreiber sich auch in der Liste eintragen...

Das Kapital im 21. Jahrhundert

Selten gibt es um ein Buch so viel Rummel wie um dieses. Seit Wochen steht „Das Kapital“ auf Platz eins der Bestsellerlisten.

„Das Kapital im 21. Jahrhundert“ von Thomas Piketty wurde bereits in allen relevanten deutschen Medien besprochen, obwohl die deutsche Ausgabe erst am 17. Oktober erscheint.

Der Autor ist Wirtschaftswissenschaftler und Professor an der „École d'Économie de Paris“. Seine These: Der Kapitalismus macht die Reichen immer reicher. Nur neue Steuern könnten verhindern, dass die Ungleichheit in der Gesellschaft zunimmt und so auf lange Sicht die Demokratie gefährdet. Piketty kommt zu dem Schluss, dass die Konzentration von Vermögen eine Art Naturgesetz des Kapitalismus ist. Um diese Theorie zu beweisen, hat er mit seinem Kollegen Emmanuel Saez von der University of California in Berkeley in jahrelanger Kleinarbeit eine Menge Daten aus 20 Ländern zusammengetragen. Diese zeigen, dass über die Jahrhunderte hinweg die Vermögen stets erheblich schneller wuchsen als die Wirtschaftsleistung. Da Vermögen meist an die eigenen Kinder weitergegeben werden, setzt sich die entstandene Ungleichheit über Generationen fort. Das bedeutet: Wo Wohlstand ist, da mehrt er sich. Dies bestätigen nun laufend Leute aus Politik und Wirtschaft, wie etwa Österreichs größter Bauunternehmer, Hans-Peter Haselsteiner, der sich in einem KURIER-Interview zu Thomas Piketty äußerte: „Sein Buch ist polemisch, aber in dem Fall trifft er einen bedrückenden Punkt. Durch Arbeit kann man heute tatsächlich kaum reich werden.“

Lebte Jesus im Kapitalismus?

Zugleich werden kritische Stimmen zu Pikettys Zahlen laut. So bringt er in seinem Buch etwa Zahlen und Grafiken bis zurück zum Jahre 0, die zeigen, dass bis vor hundert Jahren durchgehend die Kapitalrendite weit höher war als das Wirtschaftswachstum. Auf Rückfrage erklärt der Autor, dass er die Kapitalrendite vom Jahre 0 bis 1700 nicht ermittelt hat, sondern sie auf gleichbleibende 4,5 Prozent schätzt. Und das Verblüffende an seinen Zahlen: In den letzten hundert Jahren, in denen er auf gute Daten zurückgreifen konnte, liegt das Wirtschaftswachstum über der Kapitalrendite. Für den Autor ist das eine Ausnahme, für die Kritiker ein Auseinanderdriften

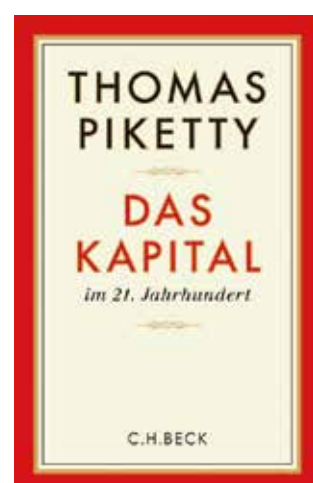
von Theorie und Zahlen, das nicht einfach so hingenommen werden könne. Außerdem muss sich Piketty den Vorwurf gefallen lassen, dass er bei seiner Beweisführung der immer ungleicher werdenden Einkommensverteilung auf Zahlen zurückgegriffen hat, die Einkommen vor Steuern zeigen. Das heißt, er blendet den umverteilenden Effekt der Steuern hier völlig aus, um gleich darauf nach einem Ausgleich durch Steuern zu rufen (mehr dazu: www.zeit.de/kapitalismus).

Star-Ökonom und großer Denker oder Zahlenmanipulierer?

Wer das genau ergründen will, wird nicht umhin kommen, das Buch selbst zu lesen. Fest steht, dass sozialer Friede mit einem gerecht verteilten Wohlstand nicht nur ein wichtiges, sondern auch ein sehr aktuelles Thema ist, wie der Wirbel um dieses Buch zeigt. So ist es in jedem Fall gut, dass es eine Diskussion losstirrt und zu genauem Hinsehen und Hinterfragen einlädt. Ganz bestimmt ist auch hier „alles sehr kompliziert“, wie Österreichs früherer Kanzler Fred Sinowatz einst so offenerherzig kundtat. Auch hier muss differenziert und im Detail analysiert werden, um das für uns wesentliche Ziel, eine Wirtschaft, in der Menschen mehr zählen als Gewinnmaximierung, zu erreichen.

Verlagstext zum Buch:

Wie funktioniert die Akkumulation und Distribution von Kapital? Welche dynamischen Faktoren sind dafür entscheidend? Jede politische Ökonomie umkreist die Fragen nach der langfristigen Evolution von Ungleichheit, der Konzentration von Wohlstand und den Chancen für ökonomisches Wachstum. Aber befriedigende Antworten gab es bislang kaum, weil geeignete Daten und eine klare Theorie fehlten. In „Das Kapital im 21. Jahrhundert“ untersucht Thomas Piketty Daten aus 20 Ländern, mit Rückgriffen bis ins 18. Jahrhundert, um die entscheidenden ökonomischen und sozialen Muster freizulegen. Seine Ergebnisse werden die Debatte verändern und setzen die Agenda für eine neue Diskussion über Wohlstand und Ungleichheit in der nächsten Generation.



Das Kapital im 21. Jahrhundert

Thomas Piketty

2014. Rund 912 S.: Gebunden

C.H. BECK ISBN 978-3-406-67131-9

Aus dem Französischen von Ilse Utz und Stefan Lorenzer

Erscheint am 17. Oktober 2014

Einer, der seinen Weg geht

„Giovi“ – Johannes Löberbauer ist Bildhauer und Maler und viel mehr als das. Die Grüne Erde hatte zum ersten Mal Kontakt mit ihm, als er noch Schüler der HBLA für künstlerische Gestaltung in Linz war und einen Sommer lang unser Fototeam unterstützt hat.

Mittlerweile ist er nach dem Studium Multi Media Art mit Schwerpunkt Illustration, Photographie und Film seit acht Jahren freischaffender Künstler in Grünau im Almtal, der Nachbargemeinde von Scharnstein. Der Ort schmückt sich mit zwei großen Holzskulpturen des Künstlers: „Alma Sulis“, die mitten im Almtal steht und der „Schwall“ – am Platz vor dem Grünauer Gemeindeamt. Und wir hatten das Vergnügen, einige kleinere Skulpturen leihweise bei unseren Fotoaufnahmen für den neuen Wohnkatalog verwenden zu dürfen.

Neben seinen vielfältigen kreativen Tätigkeiten unterrichtet Johannes Löberbauer auch. Unter anderem leitet er im Scharnsteiner Kinderatelier Kreativkurse für Kinder von fünf bis zehn Jahren: „Ich kann den Kindern die größtmögliche Freiheit gewähren. Sie können einfach tun, wonach ihnen ist. Jeder kommt in seinem Malgewand, das nicht geschont werden muss, Material ist in Hülle und Fülle vorhanden. Da ist alles möglich. Da wird gemischt, geschüttet, gepinselt, gespritzt und gespachtelt. Und wenn nichts dabei herauskommt, dann kommt eben nichts dabei heraus. Der Fehler war für mich immer der beste Lehrmeister. Ich bekomme zwar Geld dafür, den besonderen Wert ziehe ich aber daraus, wie unglaublich viel ich von den Kindern zurückbekomme. Ich werde stetig daran erinnert, dass Kreativität mit Leichtigkeit zu tun hat, und dass man keinen besonderen Zugang dazu braucht, sondern nur die Freiheit zu tun.“

Johannes Löberbauer unterrichtet seit 2009 auch Studierende an der Fachhochschule Hagenberg, der Fakultät für Informatik, Kommunikation und Medien. Sein Thema: „Kreativität zur Problemlösung“. „Hier geht es

darum, den Leuten die Angst vor dem Zeichnen zu nehmen. Nach der Unterstufe sagen schon alle: Ich kann nicht zeichnen. Kinder sagen das nie! Irgendwo im Schulapparat wird einerseits Zeichnen zur Kunst hochstilisiert und andererseits degradiert, Motto: Kreativunterricht braucht ja keiner. Da passiert es, dass der gespannte Umgang mit dem Zeichnen verloren geht. Bei Handwerkern ist es üblich, schnell etwas aufzuzeichnen, auch in Ländern, deren Sprache man nicht beherrscht, ist zeichnen sehr hilfreich. Für mich ist es vordergründig eine Fremdsprache. Unkompliziert, auf der Hauswand, auf einem Stück Holz. In Hagenberg sind die Menschen sehr leistungs- und erfolgsorientiert. Ich bemühe mich, ihnen zu zeigen, was Kreativität ist, wie Inspiration passiert, dass man mit offenen Augen durchs Leben geht. Dass man eine Balance bekommt zwischen Zeiten für Input und solche für Output. Sie müssen auch lernen, nein zu sagen. Und es geht nicht immer um komplett ausgefertigte Sachen. Ich verblüffe sie damit, dass sie mir etwas erklären sollen, mit Händen, Füßen und Zeichnen, ganz egal wie gut die Zeichnung wird. Es soll sehr ungezwungen funktionieren. Sie werden ihre Ideen nicht immer in einem Multimediaraum vorstellen können – interessante Menschen begegnen ihnen möglicherweise im Kaffeehaus. Da zeichnet man einfach schnell etwas auf einen Bierdeckel!“

In unserem Gespräch schwingt die ganze Zeit mit, dass hier einer sitzt, der sehr bewusst „seine Sache“ macht. Es geht ihm nicht um Geld, nicht um Erfolg, noch nicht einmal primär darum, dass da schöne Kunstwerke entstehen. Es geht ihm ums Tun. Er spürt den Dingen nach: Was möchte zum Ausdruck gebracht werden? Welche Skulptur steckt in diesem Stamm und möchte sich zeigen? Johannes Löberbauer erzählt auch viel von Menschen, die ihn beeindruckt haben und ihm Mut gemacht haben, seinen Weg zu gehen. Mittlerweile ist er längst selbst ein Vorbild und ein Mutmacher. Das ist eine hohe Kunst!



„Calmario“ aus Eiche

Diese Skulptur durften wir für die Fotoaufnahmen unseres Wohnkataloges verwenden.



Johannes Löberbauer

Giovi Artworks

www.giovi.at



Bild: „Alma Sulis“ © aldrax

Es war, als hätt' der Himmel

*Es war, als hätt' der Himmel
die Erde still geküsst,
dass sie im Blütenschimmer
von ihm nun träumen müsst.*

*Die Luft ging durch die Felder,
die Ähren wogten sacht,
es rauschten leis' die Wälder,
so sternklar war die Nacht.*

*Und meine Seele spannte
weit ihre Flügel aus,
flog durch die stillen Lande,
als flöge sie nach Haus.*

Joseph von Eichendorff 1788 - 1857