



**BIO-AKTUELLES**

**Mehr Öko – weniger Hunger**

Grundnahrungsmittel auf der Erde werden knapp, die Zahl der Hungernden steigt und steigt. Rund die Hälfte aller Hungernden sind Kleinbauern. Die Ausbeutung der natürlichen Ressourcen durch Monokultur und Erosion fordern den Einsatz von immer mehr Düngemitteln und Pestiziden. Trotzdem sinken die Erträge. Während die Agroindustrie die Situation ausnutzt, um ihre Gentechnik zu propagieren, raten Wissenschaftler, verstärkt auf Ökolandbau zu setzen. Ökolandbau erhöht die Fruchtbarkeit der Böden und sorgt somit langfristig für stabile Ernten und Ernährungssicherheit. Das belegt eine Studie an der Universität von Michigan, die auch hochgerechnet hat, dass sich bei 100% Ökolandbau weltweit die gleiche wenn nicht sogar deutlich mehr Nahrung produzieren lässt.

Quelle Schrot & Korn Juni 2008

Was gibt es Neues im Bio-Bereich, über aktuelle Ereignisse, Neueröffnungen? Hier sind wir auf deine Hilfe und Informationen angewiesen! Also Augen und Ohren auf. Und Infos senden an:  
[info@bio-erzgebirge.de](mailto:info@bio-erzgebirge.de) oder 037756-80696

**Astro Tipps für August**



- Der August beginnt mit Neumond und Sonnenfinsternis, die noch unter den Einfluss der vergangenen Venus Neptun Störung steht → Stark emotionale Verwirrungen.
- Vollmond am 16. August mit Mondfinsternis, Spannungen von Neptun-Sonne, Merkur-Saturn, Mars-Pluto → gereizte emotionale Stimmung, es geht um Durchsetzung
- Venus –Jupiter → wirken mildernd und lässt nach Streit aufeinander zugehen
- Neumond am 30. August emotionale Irritationen
- Venus wechselt Monatsende in die Waage ihren Herrscherbereich → förderlich für Liebe, Kunst und Harmonie

Einen schönen August wünscht Brigitte Tel./Fax 26388

**Spruch des Monats**

Liebe die Regungslosigkeit,  
 beschäftige dich mit  
 Untätigkeit,  
 finde im Verzicht Genuss  
 und du siehst  
 das Große im Kleinen,  
 das Viele im Wenigen

Laotse

**VORGESTELLT: Sylvie Weißbach**

**Die Biohummel aus Schwarzenberg - Gesundheitsberaterin**

Ich freue mich, dass ich mich hier im aktuellen Infoblatt vorstellen darf und bin schon sehr auf die neuen interessanten Kontakte durch „Bio-Erzgebirge“ gespannt. Ich bin 30 Jahre alt und wohne mit Mann und Tochter auf dem Brückenberg. Seit langem geht meine ganze Familie im Bioladen Erla ein und aus. Natürlich bleibt es da nicht beim Einkaufen allein, wir finden immer interessanten Gesprächsstoff. So habe ich Gertraude Drechsel auch von meiner Arbeit erzählt und dann fand auch Ann König zu mir. Sie ließ sich ihr Vitalblut mit meinem Dunkelfeldmikroskop untersuchen. Mit dieser Methode kann man den Energiehaushalt eines Menschen beurteilen und z.B. auch Organstörungen, Allergien oder Entzündungen erkennen. Dazu braucht man lediglich einen Tropfen Blut. Anschließend gibt es natürlich auch Empfehlungen für den ganzheitlichen Weg zur Gesundheit.

Mein weiteres Betätigungsfeld umfasst außerdem:

- Magnetfeld-Resonanz-Anwendung
- Kochkurse
- Beratung zu naturbelassener Ernährung und individuellen Ergänzungen
- Organisation von Seminaren, Workshops und Gesundheitstagen für Unternehmen

Auf meiner Internetseite [www.biohummel.de](http://www.biohummel.de) können Sie sich ausführlich informieren bzw. rufen Sie mich doch gleich an:

Sylvie Weißbach  
 Alte Annaberger Straße 22a  
 08340 Schwarzenberg

Tel. 03774-505668  
 mobil: 0174-9014386  
[www.biohummel.de](http://www.biohummel.de)



**Angebot des Monats August im BIOLADEN Schwarzenberg**



**5% Rabatt auf alle Algenprodukte**

[www.bioladen-schwarzenberg.de](http://www.bioladen-schwarzenberg.de)



**Film-Tipp des Monats Waking Life**

Haben Sie schon einmal ihre Träume analysiert und Motive hinterfragt? Wir, unser Denken, unser Geist, unser Bewusstsein, unsere Phantasien, unsere Träume, unsere Sehnsüchte sind unzerstörbar und leben ewig weiter, völlig losgelöst von den Fesseln des irdischen Raum/Zeit-Kontinuums. Dieses philosophische Meisterwerk im faszinierenden Animationsstil ist ein großartig tiefgründiger Film, der dem Zuschauer bzw. vielmehr Zuhörer das gesamte Sein erklärt. Der Film ist bewusstseinsweiternd. [Leider ist der Film nicht als DVD in deutscher Sprache im Handel verfügbar, kann jedoch bei [www.youtube.de](http://www.youtube.de) in den einzelnen Szenen angeschaut werden. Die Video-CD kann im Bioladen ausgeliehen werden. Auch das Buch dazu ist alternativ lesenswert.

Denis Röher

## Bio-Garten TIPPS im August

- setzen – Kohlrabi, Chinakohl, Knollenfenchel
- säen – Rettich, Radieschen, weiße Frühlingszwiebel, Feldsalat
- Düngung mit Brennnessel-Jauche bei Starkzehrern wie Tomaten, Gurken, Zucchini, Sellerie und Lauch
- Tomaten – auf Geiztriebe achten und Spitzentriebe herausbrechen, kranke Blätter entfernen
- Zwiebeln und Knoblauch ernten, wenn Laub sich zur Erde legt
- Überangebot an Gemüse einfrieren oder einsalzen
- zweijährige Kräuter aussäen (Petersilie, Löffelkraut, Kümmel)
- Kräuter kurz vor oder während der Blüte zum Trocknen ernten
- Erdbeerbeet anlegen, Kompost einbringen, Mulchen
- Sommerschnitt bei Beerensträuchern, auf Mulchdecke achten
- im Ziergarten welke Blätter regelmäßig entfernen, mulchen
- Immergrüne Hecken schneiden

→ Wer ist Bio-Gärtner mit Leib und Seele und würde gern uns mit seinem Bio-Garten-Wissen unterstützen? [info@bio-erzgebirge.de](mailto:info@bio-erzgebirge.de) oder 037756-80696

## Rezept des Monats Salbeizüngchen in Ausbackteig

**Zutaten:**  
40-50 Salbeiblätter / Öl zum Backen

**Für Ausbackteig:**  
3 Eier / 200g feines VK-Weizen- oder Einkornmehl  
eine Prise Meersalz / etwas Vollzucker

Die Eier trennen, Eiweiß zu Schnee schlagen. Aus allen Zutaten einen dickflüssigen Teig bereiten, unter den man zuletzt den Eischnee hebt. Die Salbeiblätter beiderseits in den Teig eintauchen und im Öl goldgelb ausbacken. Zu Reis- und Körnergerichten servieren.

Sandra Müller

## Heilpflanze des Monats Schafgarbe

Diese unscheinbare Pflanze ist äußerst wirkungsvoll und wächst an Wiesen- und Waldrändern. Die Blätter sind schmal, federartig und sehr aromatisch. Die Schafgarbe beschleunigt den Zersetzungsprozess von Rohkompost. Ein einziges Blatt pro Schubkarre beschleunigt die Dekomposition um ein Vielfaches. Das Sekret der Wurzeln erhöht außerdem die Krankheitsresistenz umstehender Pflanzen. Zudem verstärkt es die Heilwirkung anderer Pflanzen.

In China diente Sie der Zukunftsdeutung und von den Druiden wurden die Stängel der Schafgarbe zu Wetterprognosen verwendet.

Hildegard von Bingen betont immer wieder in Ihrer PHYSICA die „gesonderten und feinen Kräfte“ für Wunden. Sie empfahl die Anwendung der Schafgarbe bei Wunden, Fieber und Augenleiden. Auch heute noch wird Schafgarbentee bei inneren und äußeren Blutungen, Sodbrennen, Magenbeschwerden, Nervenentzündungen, Erkältungen und rheumatischen Beschwerden angewendet.

Feingehackte, ältere Blätter schmecken leicht bitter, junge Blätter eher pfefferartig. Sie sind reich an Vitaminen und Mineralien und schmecken hervorragend in Salaten. Die getrockneten Blätter und Blüten werden für Tees verwendet. Sie unterstützen Verdauungsvorgänge, regen die Transpiration an und wirken mit Holunderblüten und Pfefferminze fiebersenkend.

Bei Unterleibsbeschwerden bilden Frauenmantel und Schafgarbe die Grundlage für den Heilungsprozess. Als Teeaufguss reichen meist schon 1-2 Tassen am Tag. Schafgarbe-Sitzbäder lindern unangenehmen Juckreiz.

Die Blüten sind außerdem für die Herstellung von Gesichtsdampfbädern geeignet. Als Badezusatz im Perlonstrumpf strafft es die Haut und lindert Hautentzündungen. Ein regelmäßiges Schafgarben- Hand- oder Fußbad lässt aufgesprungene, rissige Hände und Füße wieder zart und glatt werden. (1 handvoll Schafgarbe auf 1l kochendes Wasser) Bei schlecht Heilenden Wunden helfen Kompressen oder Breipackungen aus Schafgarbe. Hier wird das Kraut kurz in kochendem Wasser sterilisiert.

**ACHTUNG: Daueranwendung erhöht die Lichtempfindlichkeit der Haut.**

Heilpraktikerin Birgit Münzner Johannegeorgenstadt 03773-586786



## Bewusst SEIN des Monats Zur Ruhe kommen

Radio, Fernsehen, Internet, Arbeit, Gespräche mit Menschen, Einkaufen in riesigen bunten lauten Kaufhallen – du bist ständig einem Überangebot an Sinnesreizen ausgesetzt. Ein Wasserfall aus Geräuschen, Bildern und Gerüchen. Und was da an Unmengen hereinströmt, lässt dich irgendwann überfließen, kann also nicht verarbeitet und wieder losgelassen werden. Und so rauschen auch die Gedanken in Momenten der Ruhe immer weiter, wie ein inneres Radio. Du kannst es nicht mehr „Abschalten“. Das erzeugt inneren Stress. So fällt es dir immer schwerer, dich zu konzentrieren, Lösungen zu finden und vor allem den Augenblick zu genießen – Freude an den Wundern des Lebens zu haben. Hier gibt es nur ein Weg. Heraustreten aus dieser ständigen Flut an künstlichen Reizen – vor dem Wasserfall treten. Ganz bewusst für einen ganzen Tag alles AUS lassen, schweigen und in die Natur gehen. Tiere, Pflanzen und DICH selbst beobachten – bei DIR sein. Wenn es im Außen ruhiger wird – findest du auch die Stille in DIR wieder.

Ann König – Lebensschule ANNERCHI 037756-80696

## Tipp des Monats

Gegen Mückenattacken hilft das Auftragen von Lavendelöl. Wenn sie doch gestochen haben, Einreiben des Stiches mit Spitzwegerichblätter und die Einnahme homöopathischen Mittels **Caladium Sequinum D 12** (verhindert Juckreiz).

## Veranstaltungstipps

datum	zeit	was	wo
Di, 05.08.08	18.00	BIO-Treff - Thema „Optimale Ernährung“	Bioladen Erla
Fr, 15.08.	19.30	Satsanga & Vorstellung Iahinur Offener Entspannungs- und Mediationsabend „Reise zu dir selbst“ mit ANNERCHI (Infos 037756-80696) <a href="http://www.annerchi.de">www.annerchi.de</a> € 7,- p.P.	Breitenbrunn
Sa, 16.08.	9.30	Kräuterwanderung mit Birgit Münzner, Anmeldung unter 03773-586786	Johannegeorgenstadt
Di, 19.08.08	18.00	Vortrag „Heilsteine und Mineralien“ Gerd Werner Breitenbrunn	Bioladen Erla
Di, 02.09.08	18.00	Bio-Treff – Thema „Krankheitsfrüherkennung“ mit Heilpraktiker Thomas Kaufmann, Kostenbeitrag € 5,- p.P.	Bioladen Erla
Fr, 19.09.08	19.30	Satsanga Offener Entspannungs- und Mediationsabend „Reise zu dir selbst“ mit ANNERCHI (Infos 037756-80696) <a href="http://www.annerchi.de">www.annerchi.de</a> € 7,- p.P.	Breitenbrunn