

05:

stadtblatt:

Servicemagazin für Lebens- und Konsumqualität im Ruhrgebiet



Popette
Betancor

**über Kammerpop
und kein
Frauenkabarett**

Im Mittelpunkt
**Zum Wohlsein -
Gesundheit &
Naturkosmetik**

05:
Februar 2006 | Nr. 05

Fritz Eckenga Statt Blumen - Die Kolumne	4
WissensWertes	5
Im Gespräch Popette Betancor	7
delikatEssen Die flotte Karotte mit der Karotten-Flotte	10
Greenbag & Gemüsetüte	11
Slow Food Mittleres Ruhrgebiet	12
Rezepte mit Topinambur	13
Im MittelPunkt Zum Wohlssein - Gsuntheit & Naturkosmetik	14
Naturkosmetik - Modern, natürlich schön & streng kontrolliert	16
Im Gespräch: Weleda-Geschäftsführer Mathieu van den Hoogenband	18
Ayurvedische Tees	20
Netzwerk Ganzheitsmedizin: Neue Wege bei der Geburtshilfe	21
Weltläden zu Fachgeschäften	22
Ausgeschlachtet & eingefleischt Fleischverarbeitung bei Thönes und Tönnies	24
TV Emscher Lippe	27
Antworten & gewinnen! LeserInnen-Befragung	28
Unsymp des Monats Passwörter	30
Impressum	30

Stadtblatt: erhält Neumarkter Lammsbräu Umweltpreis

Liebe Leserinnen und Leser,

da ist es schon, das neue Jahr – einen guten Start wünscht das Stadtblatt-Team und einen weiterhin rutschfesten Winter!

Noch im alten Jahr hatten die MacherInnen des Stadtblatts Grund zur Freude: Stadtblatt erhielt den mit 2.500 Euro dotierten Umweltpreis der weltweit führenden Bio-Brauerei Neumarkter Lammsbräu. 2001 wurde Lammsbräu-Inhaber Dr. Franz Ehrnsperger mit dem Deutschen Umweltpreis, dem höchstdotierten Umweltpreis Europas, ausgezeichnet. Um die Verbindung von ökologischem, sozialem und ökonomischem Denken und Handeln zu fördern, vergibt Franz Ehrnsperger seitdem aus seinem Preisgeld jährlich 10.000 Euro als 'Öko-Rente'.

Die Jury, die den Lammsbräu Umweltpreis in vier Kategorien - Externe, JournalistInnen, Lieferanten und MitarbeiterInnen - vergibt, setzt sich hochkarätig zusammen: Prof. Volker Stahlmann (Georg-Simon-Ohm-Fachhochschule Nürnberg, Fachbereich Betriebswirtschaft), Prof. Maximilian Gege (Geschäftsführender Vorstand B.A.U.M. e.V., Hamburg), Prof. Hubert Weiger (Vorsitzender des bayerischen BUND-Landesverbandes) sowie Dr. Franz Ehrnsperger (Lammsbräu).

Für's Stadtblatt eine tolle Bestätigung – wir gehen gut gelaunt ins neue Jahr.

Ein kleiner Aufruf an dieser Stelle:

Bitte beteiligen Sie sich zahlreich an unserer LeserInnen-Befragung auf Seite 28. Erstens gibt es schöne Preise zu gewinnen, und außerdem ist ein Feedback natürlich wichtig, damit wir auch in Zukunft ein interessantes Magazin für Sie machen können.

Auf Ihre Antworten schon gespannt:

Barbara Underberg

Barbara Underberg
Herausgeberin & Chefredakteurin



Die Lammsbräu-Urkunde hängt nun im Stadtblatt-Büro

Haut
samtweiche



Dr. Hauschka
Körperpflege
für samtweiche Haut

Körperpflege kann so viel mehr sein,
als das tägliche Duschen
und Cremes.
Es ist Zeit für uns allein,
ein Moment der Muße
und Entspannung.





Fritz Eckenga

Statt Blumen

Die Kolumne

Déjà vu am frühen Morgen

Der Tag beginnt mit diesem Dauer-Déjà-vu. Warum geht diese nicht unfreundliche, aber erwiesenermaßen strunzdumme Frau immer an meiner Haustür vorbei, wenn ich gerade auf die Straße will? Meine zu dieser frühen Tageszeit mittelmäßig wache, schienbeinhohe Hündin stürzt sich wie immer auf das, was die Frau unten an einer Leine angebunden hat. Eine Art Ratte, die aber ein für diese Sorte Nagetiere zu langes Fell hat. Irgendwo auf der Ratte oben drauf ist es mit einer Schleife zusammengebunden, damit die Rattenaugen auch mal Lichteinfall haben.

Die für ihre Größe viel zu aggressive Töle spuckt wie immer Gift und Galle. Zu kleine Hunde sind irgendwie wie zu kleine Männer. Müssen selbst zum Mülleimer aufmachen auf die Fußbank steigen, haben aber ein unterdrücktes Türsteher-Ego, das ab und zu von der Kette muss. Zu kleine Männer halten sich deswegen gerne große Hunde. Meistens solche mit coupierten Schwänzen. Aber ich schweife ab.

Dieser zu kleine Hund hat ein kleines Frauchen, die ihn an einer flexiblen Leine hält. Die Leine hat eine Zugfedermechanik. Im Gefahrenfall muss man nur einmal kurz an ihr reißen und das Angebundene flutscht einem wie ein Jojo in die aufgehaltene Hand. Meine Hündin ist auch keine Intelligenzbestie. Ich glaube aber, sie hat eine überbordene Phantasie. Sie ist – je nach Tagesform und Laune – in der Lage, sich bewegende Objekte so zurechtzusimulieren, dass diese Objekte für sie Feindgestalt annehmen. Wenn zum Beispiel die Katzen- und Eichhörnchenfrequenz in meinem Garten mal ein paar Tage gegen Null geht, reicht ihr auch schon ein vom Baum geschütteltes Blatt, um sich in die Triebhaftigkeit eines Jagdhundes hineinzufiebern.

Ich hab keine Ahnung, was sie sich unter der Jojo-Ratte vorstellt. Vielleicht einen laufenden Hundekuchen. Ein behaartes Frolic. Das Frolic sitzt jetzt in der zitternden Hand des Frauchens und ist völlig von Sinnen. Wenn ich nichts unternehme, schaffe ich es vielleicht, dass es einen Infarkt bekommt. Aber es ist zu früh am Tage, ich will meine Ruhe haben und der Lärm ist unerträglich. Frolic wird gleich kotzen, mein verwunschener Jagdhund steht auf den Hinterbeinen und kläfft im Schritt der wimmernden Frau rum. "Nehmse ihr Tier wech – nehme sie ihr Tier wech", keift sie mich an.

Ich nehm also mein Tier wech und stapfe zum Kiosk. Zigaretten, Zeitung. Der Tag kann beginnen.

Eckenga live

- >> **Fr., 10. Februar**
Sundern, Alte Molkerei - Kulturtrichter in Sundern-Allendorf
Jahreshauptversammlung meiner Ich-AG
- >> **Fr., 17. Februar**
Witten, Werkstadt
zu Gast in Malmshaimers Nachtstudio
- >> **Sa., 18. Februar**
Langenfeld, Schauplatz
zu Gast bei Kuckucks Buntem Abend

- >> **So., 26. Februar**
Dortmund, Harenberg-City-Center, 12 Uhr
Mitteilungen für interessierte Dorfbewohner,
Gast: Susanne "Die Popette" Betancor
 - >> **Sa., 11. März**
Aachen, Jacobshof
Jahreshauptversammlung meiner Ich-AG
- mehr unter
>> www.eckenga.de

Stiftung Warentest prüft Sonderangebote in Billigmärkten

Aktionsware taugt oft wenig

Die Qualität der Sonderangebote bei Lidl, Aldi & Co. wird laut Stiftung Warentest immer lausiger. Bei Proben waren 22 von 58 Produkten Fehlkäufe. Einige Schnäppchen entpuppten sich gar als lebensgefährlich. In mehreren Aktionsartikeln fand die Stiftung zudem Krebs auslösende Chemikalien oder das Erbgut sowie den Hormonhaushalt schädigende Stoffe. Darunter waren Hammerset und Winkelschleifer von Aldi, Maurerkellen und Sägen von Lidl sowie Laufräder und Tacker von Plus. Gute Qualität zu günstigem Preis sei eher die Ausnahme, bilanzieren die Tester.

Nur 5 Prozent der Schulhefte aus Recyclingpapier

Von jährlich 200 Millionen verkauften Schulheften in Deutschland sind nur noch fünf Prozent aus Recyclingpapier hergestellt. Vor 15 Jahren lag der Recyclinganteil bei Schulheften dagegen noch um die 70 Prozent. Branchenkenner führen diesen Einbruch auf irreführende Label wie etwa 'Aqua Pro Natura / Welpark Tropenwald' zurück, die Umweltverträglichkeit nur vorgaukeln. Zudem gilt Recyclingpapier offenkundig gerade bei Schülern nicht mehr als angesagt. Dabei kosten die mit dem 'Blauen Engel' gekennzeichneten Recyclinghefte nicht mehr und sind qualitativ ebenso gut. Nur wer Produkte aus Recyclingpapier und FSC-zertifiziertem Holz kauft, kann sicher gehen, dass darin kein Urwaldholz enthalten ist.

Blitzblank, leise & sparsam EcoTopTen untersucht Spülmaschinen

Mit einer modernen Maschine spült man Geschirr bequemer, umweltfreundlicher und kostengünstiger als von Hand. Bereits heute gibt es eine große Auswahl an Geräten mit der Auszeichnung AAA für höchste Energieeffizienz, beste Reinigungs- und beste Trockenleistung – Mindestvoraussetzung bei EcoTopTen. Darüber hinaus zählen Sparsamkeit, niedriger Geräuschpegel und hochwertiger Schutz vor Wasserschäden.



Landesweites Modellprojekt Agenda 21 - Kindertagesstätten der Zukunft

Als Teil des Modellversuchs der Bund-Länder-Kommission "Agenda 21 in Schule und Jugendarbeit" soll auch die Förderung der Bildung für eine nachhaltige Entwicklung in Kindertagesstätten erprobt werden. Dabei geht es gleichermaßen um ökologische, soziale und ökonomische Aspekte und wie diese in Einklang zu bringen sind. Vorbild ist die Kampagne "Agenda 21 in der Schule". Das neue Modellprojekt mit seiner Ausweitung auf Kindertagesstätten ist Teil des Aktionsplans des Nationalkomitees zur Durchführung der UN-Dekade "Bildung für eine nachhaltige Entwicklung 2005 – 2014". In Gelsenkirchen haben bereits vier Tagesstätten Erfahrungen gesammelt, wie eine Agenda 21-Kindertagesstätte aussehen kann. Neben Gelsenkirchen will sich aus dem Ruhrgebiet auch Bochum an dem Modellprojekt beteiligen. Beim Modellprojekt "Agenda 21- Kindertagesstätten der Zukunft" geht es um die kindgerechte Vermittlung folgender Eckpunkte:

- >> Verknüpfung von ökologischem, sozialen, wirtschaftlichen, lokalen und sozialen Aspekten
- >> Exemplarisches Vorgehen in zentralen Handlungsfeldern (z.B. Haushaltsführung, Ernährung, Gesundheit, Konsum, Natur und unmittelbare Umwelt)
- >> Interkulturalität als durchgängiges Prinzip
- >> Förderung der naturwissenschaftlichen Bildung und vernetzten Denkens
- >> Handlungs- und erfahrungsorientiertes Vorgehen, forschendes, selbstbestimmtes und kooperationsorientiertes Lernen.

>> <http://agenda21.gelsenkirchen.de>

>> www.ecotopten.de

EcoTopTen bietet eine Marktübersicht über die effizientesten Stand- und Einbaugeräte in 60 und 45 Zentimeter Breite. Alle empfohlenen Spülmaschinen bieten Sparprogramme für leicht verschmutztes Geschirr und Funktionen, mit denen der Energie- und Wasserverbrauch je nach Beladungsmenge oder Verschmutzungsgrad des Geschirrs automatisch weiter reduziert werden kann.



Zahl der Bio-Großküchen steigt um zwei Drittel

Betriebe aller Segmente des Außer-Haus-Marktes setzen inzwischen auf den zertifizierten Einsatz von Bio-Lebensmitteln. Zu den bekanntesten Beispielen zählen der Möbelhersteller Ikea, die Marriott Hotels, das Modeunternehmen Esprit und die Uni-Klinik Freiburg. Aus dem Ruhrgebiet dabei: Die Küche des Gemeinschaftskrankenhauses Herdecke. 750 Küchen in Deutschland verfügen über ein Bio-Zertifikat. Das ergab eine aktuelle Umfrage der Initiative '1000 Küchen mit Bio-Zertifikat' unter den derzeit 23 staatlich zugelassenen Öko-Kontrollstellen. Im Vergleich zum Vorjahr wuchs die Zahl damit um zwei Drittel.

>> www.1000biokuechen.de



Energiesparlampen teuer, hässlich, grell?!

Es gibt einige Vorurteile gegen diese Leuchten, die durch die technische Weiterentwicklung jedoch mittlerweile überholt sind:

Zu teuer: Die Anschaffungskosten sind höher als bei herkömmlichen Leuchten, aber aufgrund längerer Lebensdauer und deutlich geringeren Stromverbrauchs unterm Strich wesentlich günstiger - sie senken die Stromkosten für Beleuchtung um bis zu 80 Prozent.

Machen grelles kaltes Licht: Energiesparlampen gibt es in verschiedenen Lichtfarben wie z.B. 'warm-weiß' oder 'extra-warmweiß'. Häufiges Ein- und Ausschalten verkürzt die Lebensdauer: Hier eignen sich besonders langlebige Modelle mit Vorheizfunktion.

Nicht dimmbar: Einige spezielle Modelle sind dazu in der Lage, auf Verpackungs-hinweis achten.

Haben eine hässliche Form: Die sparsamen Leuchten gibt es in vielen Formen, auch als 'Birne' und in Kerzenform. Das Angebot, z.B. in Baumärkten, ist groß. Ob es sich um eine Energie-sparlampe handelt, ist auf der Verpackung an der Energieeffizienzklasse (A bis G) erkennbar. Sparleuchten sind in A oder B eingeteilt, normale Glühlampen bestenfalls in D.

>> www.stromeffizienz.de



'Schmitz Junior' in Essen

Buchhandlung des Jahres 2005

150 Quadratmeter ausschließlich für Kinderbücher, untergebracht auf zwei Etagen in einer ehemaligen Druckerei im Essener Stadtteil Werden - ein Konzept, das funktioniert und das preiswürdig ist. "Ladeneinrichtung, Warenpräsentation und Werbemittel machen deutlich, dass der Kunde - das Kind - ernst genommen wird" befand das Branchenmagazin BuchMarkt. 'Schmitz junior' aus Essen erhielt beim Wettbewerb um die "Buchhandlung des Jahres" den Preis in der Kategorie Spezialbuchhandlung.

Schmitz Junior - Buchhandlung für Kinderliteratur und Pädagogik
Heckstrasse 60, 45239 Essen
Tel. 0201.849 6164

>> www.schmitz-junior.de



Popette Betancor

über Kammerpop und kein Frauenkabarett

An einem sehr verschneiten Wochenende kommt sie so gerade noch rechtzeitig mit dem Zug aus Bayern ins Ruhrgebiet, um hier ihr Programm 'Vollzeitfrisur - Das beste aus zehn Jahren' zu spielen. Susanne Betancor - bekannt als die Popette - serviert Gereimtes und Ungereimtheiten vom Chanson über Hip Hop bis zum Schlager über Schönheit, die keine Jahre kennt. Die Entertainerin singt nicht nur wunderbar, sie spielt auch Klavier und eine kleine Trompete, erzählt Wurstgeschichten und schreibt Bücher. Dafür hat sie u.a. den Prix Pantheon und den Deutschen Kleinkunstpreis erhalten.

Interview: Barbara Underberg, Fotos: philippwente.com



"Je mehr getan wird gegen das überlieferte reaktionäre Frauenbild, desto besser."



Du lebst seit vielen Jahren in Berlin, bist aber in Essen aufgewachsen. Welche Beziehung hast Du heute zum Ruhrgebiet?

Ich bin in Hausen an der Wied, einem Kurort, aufgewachsen. Später zogen wir nach Essen. Ende der 80er ging ich dann nach Berlin. Heute habe ich ans Ruhrgebiet genauso viel Anbindung wie an Berlin, meine Familie lebt hier und ich habe noch gute Freunde hier.

In Deinem Programm tauchen immer wieder spanische Elemente auf. Woher kommt das?

Mein Vater ist Spanier, ich bin also Halbspanierin. Ich habe mich immer wieder mit meinen Wurzeln beschäftigt und sie zum Thema gemacht, meistens persiflagemäßig. Auch spanische Songs habe ich geschrieben, mein neues Band-Programm und die Platte heißen 'Hispanoid'.

Mitte der 80er Jahre warst Du AStA-Kulturreferentin in Essen. Wie war das?

Das hat viel Spaß gemacht. Ich habe Veranstaltungen organisiert, Konzerte und Semestereinstiegsfeten. Damals habe ich auch Leute veranstaltet, die man heute gut kennt: Götz Alsmann, Uwe Lyko ('Herbert Knebel') und Helge Schneider zum Beispiel.

Die Figur Herbert Knebel gibt es ja erst seit 1988. Du kanntest Uwe Lyko also schon vor dieser Zeit?

Ja, wir haben 1988 bei mir in der Küche in der Vöcklinghauserstraße das Affentheater gegründet, in meiner versifften

unaufgeräumten Küche. Da war Uwe Lyko dabei, Sigi Domke, ich, Kalle Mews und Alfi Breuer, das war die Gründungscrew. Ich bin dann nicht dabei geblieben, weil ich nach Berlin ging.

Du nennst Dich schon einige Jahre 'Popette'. Wofür steht das?

Popette habe ich für mich erfunden, das ist quasi meine Berufsbezeichnung. Alternativ zu Chansonette. Popette ist einfach eine Mischung aus Popstar und Chansonette. Was ich ja bin, Popstar. (*bierernster Blick*)

Es klingt wie ein Vorname.

Stimmt schon, die Popette war als Vornamenersatz gedacht, als Puffer zwischen mir und meinem Privatleben. Als ich das erfunden habe, war ich gerade 30, und jetzt bin ich gerade 40. In zunehmendem Alter wird Popette vielleicht lächerlich, dachte ich. Mit Mitte 30 habe ich in Interviews gesagt, wenn ich 40 bin, nenne ich mich wahrscheinlich 'die Friteuse'. Aber jetzt denke ich, die Popette kann ich ruhig noch zehn weitere Jahre benutzen.

Die Popette macht Kammerpop. Was ist das?

Das ist Musik auf engstem Raum über engste Räume. Meine erste Platte hieß ja 'Privat ist modern'. Alle Songs für meinen ersten Songabend hatte ich in meiner Einzimmerwohnung mit Blick auf einen furchtbaren Betonhinterhof geschrieben. Daher auf engstem Raum. Kammerpop auch deshalb, weil wir immer mit akkustischen Instrumenten spielen.

In diesem Jahr stehst Du auch wieder mit Käthe Lachmann zusammen mit dem Programm 'Privat bin ich Profi' auf der Bühne. Worum geht's dabei?

Wenn ich solo mit Band spiele, ist es mehr Musik, wenn ich mit Käthe arbeite, ist es mehr Comedy bzw. Kabarett. Käthe ist eine ausgewiesene Comedy-Künstlerin.

Wir machen quasi Frauenkabarett beziehungsweise kein Frauenkabarett. Wir haben eigentlich das Ziel, das Frauenkabarett abzuschaffen. Durch unser Programm soll das Frauenkabarett beerdigt werden, weil wir Frauenkabarett hassen. (*lacht*)

"Popette ist einfach eine Mischung aus Popstar und Chansonette."

Wir hassen das Frauenkabarett, wenn es nur um Männer geht, ums Dickwerden und darum, wer den Müll runterträgt, schrecklich. Entweder sie sind schön und machen sich sexy zurecht oder sie ziehen Kittelschürzen an und setzen Kassengestelle auf.

Und Ihr macht das ganz anders?

Wir beide sind arrogant und wollen auf keinen Fall in die Frauenecke gestellt werden. Wir wehren uns mit Händen und Füßen gegen diese Frauen-Ecke, es hat immer was von Behinderten. Oft heißt es, das ist Frauenkabarett, da ist

die Quotenfrau, und jetzt muss aber auch mal eine Frau den Preis kriegen. Und dann sagen die Veranstalter, es gibt aber keine guten Frauen, und dabei haben sie einfach keinen Bock Frauen zu veranstalten. So sieht es aus im Moment auf dem Markt. Frauen werden einfach nicht geschätzt, das kann man glaube ich so erstmal feststellen. Sie werden vor allem nicht geschätzt im Kabarettbereich. Alle sehen zu, dass sie in den Männerclubs unter sich bleiben. Und leider ist auch wahr, dass es im Kabarett wirklich nicht so viele Frauen gibt.

Ich habe das Gefühl, dass Männer den Witz als Waffe betrachten, lustig sein hat bei Männern was mit Macht zu tun. Und wenn Frauen lustig sind, finden viele Männer das wiederum gar nicht lustig.

Wie steht die Frauenbewegung Deiner Meinung nach heute da?

Oft haben wir Frauen eine Art Verweigerungshaltung eingebaut und wollen auch gar nicht konkurrieren. Wir neigen nicht dazu Seilschaften zu bilden. Wir müssen uns künstlich vornehmen, uns zusammenrotten und Netzwerke zu bilden. Was bei Männern schon seit Jahrhunderten funktioniert, müssen Frauen erst lernen.

Wir haben noch sehr viel zu tun, was das Frauenbild in Deutschland angeht. Da sind wir noch Steinzeit. Deutschland ist unglaublich spießig und rückschrittlich. Heute wollen alle Frauen möglichst gut aussehen,

schminken sich und passen auf, dass sie nicht anecken. Sie haben Angst, dass sie genauso auseinander genommen werden wie Angela Merkel. Man hält es auch nicht aus, ständig angefeindet zu werden. Man will als Frau geliebt und anerkannt werden.

Ist das Deine Meinung oder die Wiedergabe des gesellschaftlichen Klischees?

Es ist beides, es ist das Klischee und es trifft zu. Jeder Mensch will Anerkennung und Wertschätzung und sich bestmöglich darstellen.

Das mit den Männern und den Frauen füllt ja immer wieder die Feuilletons. Es hat mit Hormonen zu tun, es hat mit Genetik zu tun und es hat mit Sozialisation zu tun. Je mehr getan wird gegen das überlieferte reaktionäre Frauenbild, desto besser.

Angela Merkel als erste Kanzlerin, wie bewertest Du das?

Merkel hilft die DDR-Sozialisation: Scheißegal, ob ich ein Mann oder eine Frau bin, ich muss nur gut sein, wollen, was ich mache, und es dann auch umsetzen. Das wird natürlich sofort als männlich wahrgenommen, weil die Männer es immer so gemacht haben. Wenn eine Frau es auch so macht, ist sie männlich. Aber das ist ja Definitionssache. Man könnte genauso gut sagen, sie ist eine Frau und hat Führungsqualitäten. Nur sind Führungsqualitäten immer automatisch Männerqualitäten. Es ist eine überlieferte Definition, die wir immer weiter vererben.

Es muss Vorbilder geben, man muss andere Frauenbilder durchsetzen, das ist ganz wichtig. Deshalb ist es gut, dass Angela Merkel Kanzlerin ist, weil es ein Schritt ist, aus dieser reaktionären Überlieferungsterminologie rauszukommen. Ich bin gespannt, was sie daraus macht.

Ein fortschrittliches Frauenbild vermitteln die neuen weiblichen Kabinettsmitglieder aber nicht unbedingt ...

... Ich kriege immer Schüttelfrost, wenn ich Ursula von der Leyen sehe. Aber das liegt glaube ich an ihrem breiten Gesicht und ihrer Frisur. Das Merkel-Thema ist ja durch, sie hat jetzt einen guten Friseur und zieht sich gut an. Bei Ursula von der Leyen müsste man sagen, 'Bitte Ursula, sei doch so gut, ondulier dir mal ein bisschen die Haare, schneid die mal hier so ab, dass die Haare im Verhältnis zu deinem Pfannkuchengesicht stehen.' Nun ja, sie hat sieben Kinder und ist berufstätig, davor ziehe ich schon den Hut, aber sie ist glaube ich sehr konservativ.

Diese Sammelbegriffe wie 'links ist progressiv', 'rechts ist konservativ' geraten im Moment ein bisschen durcheinander. Im Grunde eine ganz gute Zeit, weil viel in Bewegung gerät. Man muss nur aufpassen, dass man den Überblick behält, und sich immer wieder überprüfen und neu positionieren.

Popette, vielen Dank!



"Wir haben eigentlich das Ziel, das Frauenkabarett abzuschaffen."

>> Die neue CD 'Hispanoid' erscheint im März bei Traumton.

Weitere Infos unter **>> www.betancor.de**



Greenbag & Gemüsetüte

>> Hier bekommen Sie die Gemüsetasche Ihrer Wahl

Bochum Naturkost: der Bioladen
 Hattinger Str. 828
 44879 Bo-Linden
 Tel. 0234.495 908
 Mo-Fr 9.00-13.30, 14.30-18.30,
 Sa 9.00-13.00
 >> www.bioladenbochum.de

Biomarkt Stadtwald
 Frankenstr./Ecke Heidehang 2
 45134 Essen
 Tel. 0201.858 6190
 >> biomarkt.zerche.heinrich@gmx.de

Artmann Naturkost
 Birkhuhnweg 5 a
 44892 Bo-Langendreer
 Tel. 0234.286 762
 Mo-Fr 8.00-19.00,
 Sa 8.00-16.00
 >> www.naturkost-artmann.de
Gemüsetüte Single/Familie

Hattingen Bioladen Kraftvoll
 Raabestr. 19
 45525 Hattingen
 Tel. 02324.685 222
 Mo-Fr 8.00-19.00,
 Sa 7.00-16.00
 >> info@biokraftvoll.de
Di-Fr Greenbag erhältlich

Dortmund Na Logo Naturkost
 Arndtstr. 12
 44135 Dortmund
 Tel. 0231.554 443
 Fax. 0231.554 543
 Mo-Fr 8.30-19.00,
 Sa 9.00-14.00
Greenbag Do erhältlich

Herne Naturkostladen Kornmühle
 Behrensstr. 5
 44623 Herne
 Tel. 02323.549 89
 Mo-Fr 9.00-18.30,
 Sa 9.00-14.00
 >> kornmuehle-herne@arcor.de
Di, Mi, Fr Greenbag erhältlich

Restaurant/Cafe Treffpunkt Naturkostladen, Buchhandlung
 Mergelteichstr. 47
 44225 Dortmund
 Cafe 0231.710 73 86
 Buchhandlung 0231.710 73 87
 >> www.treffpunkt-dortmund.de

Recklinghausen Sonnenblume Naturata GmbH
 Dortmund Str. 10
 45657 Recklinghausen
 Tel. 02361.139 27
 Mo-Fr 9.00-18.30,
 Sa 8.30-14.00
*größtes Bioweinsortiment in NRW
 regelmäßige Weinproben*

Der Laden
 Hintere Schildstr. 18
 44263 Dortmund-Hörde
 Tel. 0231.433 809
 Mo-Fr 9.00-14.00, 15.00-18.30
 Sa 9.00-13.00
 >> der_laden@web.de

Witten Naturkost Arche
 Bahnhofstr. 53
 58452 Witten
 Tel. 02302.275 270
 Mo-Fr 9.30-14.00, 15.00-18.30
 Sa 9.30-14.00
Greenbag Mi erhältlich

Essen Biohof Rüttenscheid
 Rüttenscheider Platz 5
 45130 Essen
 Tel. 0201.788 287
 Mo-Fr 9.00-18.00, Mi 8.30-18.00
 Sa 8.00-14.00
 >> www.bio-rue.de

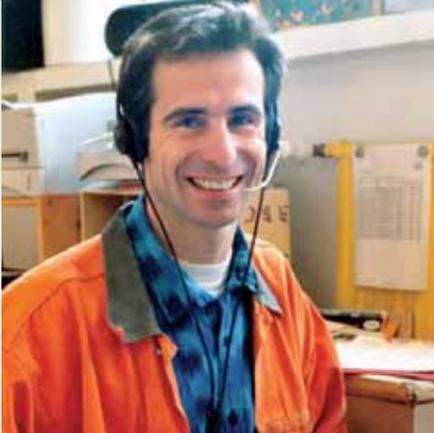
Naturkostinsel Herbede
 Meesmannstr. 67
 58456 Witten
 Tel. 02302.760 331
 Mo-Fr 9.00-13.00, 15.00-18.00
 Sa 8.30-13.00
 >> heintzel@cityweb.de

Die flotte Karotte mit der Karotten-Flotte

Die Flotte Karotte bringt Bio-Produkte auf Bestellung direkt zum Kunden – klar, mit der Karotten-Flotte. Es gibt keinen Ladenverkauf, die Kundschaft ordert per Telefon oder über das Internet. So gibt es immer garantiert hochwertige und frische Waren: Jede Nacht bringen die Lieferanten genau die Warenmengen zur Flotten Karotte, die von den Kunden im Voraus bestellt werden. Die Kisten werden noch am selben Morgen verpackt und dann ausgeliefert.

Zum Sortiment gehören Obst und Gemüse, Backwaren, Milchprodukte, Fisch und Geflügel, Wurst, Käse und sogar Wein. Drei Transporter mit der großen Karotte auf dem Dach fahren mittlerweile nicht nur durch Essen, sondern auch nach Gelsenkirchen, Hattingen und Wattenscheid und beliefern 600 Kundinnen und Kunden. 13 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter arbeiten im Zeichen der Möhre.

Christian Goerdt ist der Kartotten-Chef, er begann 1997 mit der Auslieferung von gesundem Grünzeug an ernährungsbewusste Haushalte. Besonders die gestressten Mütter kleiner



Karotten-Chef Christian Goerdt

Kinder hatte der Agraringenieur Goerdt bei der Umsetzung seiner Idee im Kopf und stellte für seine begeisterten Kundinnen spezielle 'Still-Kisten', 'Schonkost-Kisten' und 'Neurodermitis-Kisten' zusammen.

Die Biowaren sind immer frisch, appetitlich und natürlich gesund. Ganz ohne Einkaufsstress.

Tel. 0201.540 430
 >> www.flotte-karotte.de

...and the winner is

In der Stadtblatt-Ausgabe Nr. 4 gab es wieder einiges zu gewinnen.

Die Biowein-Probierpakete mit je 6 Flaschen haben gewonnen: **Ellen Grikschas** aus Essen, **Helge Kondring** aus Herne und **Antje Heuschen** aus Oberhausen.

Die Geschenkssets Winterdüfte haben gewonnen: **Christiane Patza** aus Herne, **Werner Dembowski** aus Gelsenkirchen, **Thomas Engelke** aus Mülheim, **Petra Kuhlmann** aus Bochum, **Sigrid Berszinski** aus Marl, **Ursula Rozman** aus Oberhausen, **Klaus Becker** aus Velbert, **Birgit Poppe** aus Bochum, **Markus Blume** aus Essen und **Sylvia Wengeler** aus Castrop-Rauxel.

DIE BIO-KISTE AUS ÖKOLOGISCHER LANDWIRTSCHAFT!

Knackiges Obst und Gemüse bringt die Flotte Karotte zu Ihnen nach Hause, außerdem Käse und Backwaren, Milchprodukte und Wurst, freuen Sie sich also auf einen leckeren und gesunden Korb, jede Woche neu! Rufen Sie uns an: 02 01 - 540 430 oder besuchen Sie unseren neuen Online-Shop: www.flottekarotte.de

Diplom-Finanzwirtin
Christine Hartwig
 Steuerberaterin

Steuerberatung
 Unternehmensberatung

Eickeler Bruch 112
 44652 Herne

Fon: 0 23 25 / 58 55 - 0
 Fax: 0 23 25 / 58 55 - 55
 Email: webmaster@steuerberatung-hartwig.de
 Internet: www.steuerberatung-hartwig.de

Termine nach Vereinbarung

Ganz bequem volle Taschen

Eine ganze Tasche voll Gemüse, klingt lecker – und vor allem praktisch. Viele Bioläden im Ruhrgebiet bieten dies an, und je nachdem, von welchem Naturkostgroßhändler die gesunden Taschen kommen, heißen sie 'Greenbag' oder 'Gemüsetüte'. Das Prinzip ist bei beiden das gleiche: Die Papiertasche ist gefüllt mit frischem Biogemüse und kann jede Woche im Bioladen fertig gepackt abgeholt werden.

Die Zusammenstellung der Gemüsetaschen ändert sich jede Woche, damit viel Abwechslung auf den Tisch kommt und der Inhalt der jeweiligen Saison entspricht. Für jeden Geschmack und jede Gelegenheit ist was dabei. In der Regel stammt das Tüten-Gemüse aus heimischem Anbau. Im Winter und Vorfrühling, wenn auf den Äckern in der Region nichts und aus den Lagern der Landwirte zu wenig Abwechslungsreiches kommen kann, wird das Angebot ergänzt mit frischen Salaten, Tomaten, Gurken aus Italien, Spanien oder Frankreich.

Tüten-Gemüse

Um das Gemüsetaschen-Angebot perfekt auf die Nachfrage abstimmen zu können, bestellen die Greenbag- und Gemüsetüten-KäuferInnen eine Woche im voraus in ihrem Bioladen. Der Clou: In jeder Tasche stecken mehrere passende Rezepte, mit denen man mühelos den Inhalt in viele leckere Mahlzeiten verwandeln kann. Die Rezepte sind von erfahrenen Küchenchefs zusammengestellt und vorher ausprobiert worden.

Johannes Artmann von Naturkost Artmann aus Bochum-Langendreer: "Die Gemüsetüten sind wegen der Rezepte vor allem für Einsteiger, die noch nicht soviel Erfahrung mit dem Kochen haben, empfehlenswert." Auch Familien und Berufstätige, die viel um die Ohren haben, aber trotzdem Wert auf gute Ernährung legen, können sich mit den Gemüsetaschen die manchmal schwierige Frage 'Was koche ich denn heute?' ersparen.

Tüten-Gemüse einmal anders.



Die Taschen gibt es in zwei verschiedenen Größen: die kleine ('Single') kostet ca. 6,50 Euro, die große ('Family') etwa 10 Euro. Die Greenbag gibt es außerdem noch als Obsttüte.

Biomarkt bietet die grüne Tasche mit bis zu 4 Kilo frischem Gemüse für 9,99 EUR
 Telefon 0180.5004801 · 44869 Bochum
 Höntruper Str. 48 www.sparbio.de

Das mittlere Ruhrgebiet mit knapp 2 Mio. EinwohnerInnen hat kulinarisch recht wenig zu bieten. Dennoch gibt es auch hier einige gute Restaurants, direkt vermarktende Bauern, handwerkliche Lebensmittelbetriebe und eine Reihe von Natur- und Feinkostläden mit einem ausgezeichneten Angebot. Das neu gegründete Convivium (Tafelrunde) Mittleres Ruhrgebiet macht sich daher zur Aufgabe, Ursprüngliches, Regionales und Natürliches zu stärken und bekannter zu machen.

Genuss-Reich

Slow Food Mittleres Ruhrgebiet gegründet

Gegenüber den Handelsriesen wie Aldi und Lidl haben es die Spezialisten und Fachanbieter schwer. Das neue Slow Food-Convivium will über gute Einkaufsmöglichkeiten aufklären und darüber hinaus auch Wissen über die Qualität von Lebensmitteln in eine größere Öffentlichkeit tragen. Ebenso wird gemeinsam gekocht. Die Lust am Kochen soll vor allem bei jungen Familien wieder geweckt werden.

Wichtig für die Schnecken sind neben Genuss, Geschmacksvielfalt und Gesundheit traditionelle Rezepte und Herstellungsverfahren, artgerechte Tierhaltung, Erhalt der Artenvielfalt, Fairer Handel sowie die Ablehnung und kritische Auseinandersetzung mit Chemie in Lebensmitteln und grüner Gentechnik.

Zum Einzugsbereich von Slow Food Mittleres Ruhrgebiet gehören die Städte

Bochum, Herne, Gelsenkirchen sowie die Kreise Recklinghausen und Ennepe-Ruhr. Es gibt regelmäßige Schnecken-treffen – so werden die Treffen der Slow Food-Mitglieder überall genannt -, bei denen das Gericht des Monats gekocht und serviert wird, auch wird ein aktuelles Thema vorgestellt und darüber diskutiert. Bei den letzten beiden Schnecken-treffen Mittleres Ruhrgebiet waren 'Brot' und 'Kartoffeln und Hering' Thema. Jeweils über 40 TeilnehmerInnen lassen ein großes Interesse an Genuss und Qualität erkennen.

Neben den monatlichen Treffen an jedem letzten Mittwoch im Monat stehen für dieses Jahr viele Aktivitäten an, so z.B. gemeinsame Restaurantbesuche, Besichtigungen von Bauernhöfen und handwerklichen Lebensmittel-erzeugern.

WissensWertes

Slow Food - Bewegung mit Genuss

Slow Food ist die 'internationale Bewegung zur Wahrung des Rechts auf Genuss'. Genuss erleben zu dürfen und die Möglichkeit, Genussfähigkeit zu entwickeln, gehören für Slow Food zu den Rechten eines jeden Menschen. Die Reduzierung und Einengung des Genusses auf Luxus hält Slow Food für falsch. Genuss ist keine Frage des Preises und auch keine Frage der Höhe des Einkommens. Genuss ist eine Frage der Einstellung zum Leben. *(Dies sind die ersten Zeilen aus dem Manifest von Slow Food Deutschland)*

>> www.slowfood.de

Slow Food®
Deutschland e.V.



Termine

>> Die nächsten Schnecken-treffen:

Februar

Mi., 22. Februar
Thema: Ärztliche Ernährungsberatung

März

Mi., 29. März
Mitgliederversammlung

April

Mi., 26. April
Olivenöl Extra Vergine inkl. Verkostung

jeweils 19.30 Uhr im
Julius Weinrestaurant,
Bahnhofstr. 62, 44623 Herne

Interessenten sind herzlich
eingeladen!

Kontakt

Um Anmeldung wird gebeten bei
Manfred Meimberg
Tel. 02323.10 886 oder
Fax 02323.914 472 oder
>> herne@slowfood.de

Die Adresse in Bochum!
Hutzel Vollkornbäckerei GmbH
Hättinger Str. 188
44795 Bochum
Tel. 0234.450 590
Mo-Fr 9.00-18.00, Sa 8.00-13.00
hutzel@versanet.de
Hutzel wünscht ein schönes 2006!



Mit der Kraft der Knolle Topinambur mit Tomaten

Gesund genießen

Zutaten für 4 Personen:
- 500 g Topinambur
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zweige Rosmarin
- 4 EL kaltgepresstes Sonnenblumenöl
- Salz, Pfeffer
- 200 g Kirschtomaten

Pro Portion ca.: 200 kcal
Alle Zutaten finden Sie in Ihrem SuperBioMarkt.

Zubereitung: 40 Min.

1. Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Topinambur waschen, schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und würfeln. Den Rosmarin waschen und trockenschütteln.
2. In die Fettpfanne Öl, Topinambur, Zwiebel, Knoblauch und Rosmarinzweige geben, Topinambur mit Salz und Pfeffer würzen und im Ofen (Mitte) je nach Dicke der Scheiben 15-20 Min. backen. Inzwischen die Tomaten waschen und halbieren, nach 15-20 Min. mit in den Ofen geben und alles weitere 10 Min. backen.

Beilage: Baguette, Getränk: Rosé s.u.

Filet ganz fruchtig Geschnetzeltes in Apfelsauce

Lecker kombiniert

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Zwiebel
- 2 Äpfel
- 800 g Schweinefilet
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Öl
- 2 EL Butter
- 1 TL Honig
- 1/8 l Weißwein
- 1/4 l helle Sauce
- 1/8 l Apfelsaft
- 200 g Crème fraîche
- 2 EL frisch gehackter Majoran

Pro Portion ca.: 590 kcal
Alle Zutaten finden Sie in Ihrem SuperBioMarkt.

Zubereitung: 35 Min.

1. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Äpfel schälen oder waschen, vierteln und ohne das Kernhaus in Schnitze schneiden oder würfeln. Fleisch in schmale Streifen schneiden.
2. Das Fleisch salzen, pfeffern und im heißen Öl 5 Min. scharf anbraten, herausnehmen und zur Seite stellen. Butter in die Pfanne geben und Zwiebel darin glasig dünsten. Äpfel und den Honig dazugeben, hellbraun glasieren, mit Weißwein ablöschen und mit heller Sauce und dem Apfelsaft auffüllen.
3. Alles 4-6 Min. kochen lassen. Die Crème fraîche einrühren. Fleisch in der Sauce wieder erwärmen. Majoran darüber streuen, Geschnetzeltes nochmals aufkochen und sofort servieren.

Beilage: Spätzle, Getränk: Weißwein s.u.



Landküche – Einfach gut kochen mit Bio-Produkten.
Informationen und Rezepte rund um die Vielfalt regionaler Produkte.
192 Seiten / Hardcover mit Schutzumschlag / Gräfe und Unzer / 19,90 EUR / ISBN: 3-7742-6069-9



Topinamburknollen sind wahre Gesundheitsmacher, denn sie enthalten wichtige Mineralstoffkomplexe, Spurenelemente und Ballaststoffe. Ihr Inhaltsstoff Inulin wirkt gesundheitsfördernd auf den Darm.
Schweinefilet gehört zu den besten und zartesten Stücken am Schwein. Man kann es als Braten, Scheiben oder als Medallions verwenden. Gut pariert hat es nur etwa 2% Fett.

Der SuperBioMarkt-Weinexperte empfiehlt:
Zum Topinambur: 2004er Rosé Cuvée Spéciale Domaine de Costeplane, Gard/Südfrankreich. Exotisch frische Pfirsich-, Erdbeer- und Passionsfruchtaromen verleihen diesem Rosé einen harmonischen Charakter mit lang anhaltender Dichte. Zum Geschnetzelten: 2004er Welschriesling, trocken Weingut Meinklang, Burgenland/Österreich. Ein harmonischer Wein mit fruchtigem Bukett (Anklänge nach grünem Apfel und etwas Banane), knackiger Säure und einer finessenreichen Struktur.

Beide Weine erhalten Sie natürlich in Ihrem SuperBioMarkt.

Ihr Einkaufszettel

Das brauchen Sie, je nach Rezept:

- 500 g Topinambur
- 200 g Kirschtomaten
- 2 Äpfel, 1/8 l Apfelsaft
- 800 g Schweinefilet
- 1/8 l Weißwein
- 1/4 l helle Soße
- 200 g Crème fraîche

Das haben Sie vielleicht im Haus:

- Zwiebeln
- Salz, Pfeffer
- Öl, Butter
- Honig
- Knoblauch
- Majoran
- Rosmarinzweig

Ihr SuperBioMarkt in Dortmund:
Do-Hombruch, Harkortstr. 18
www.superbiomarkt.de

Entdecken Sie den Unterschied!



WissensWertes



Topinambur, auch Erdbirne genannt, zählt zur Gattung der Sonnenblumen. Die Pflanze stammt aus Nord- und Mittelamerika und wurde nach dem Indianervolk der Tupinambá benannt. In Europa wurde die süßlich schmeckende Knolle Mitte des 18. Jahrhunderts weitgehend von der Kartoffel verdrängt.

Die Knollen braucht man nicht unbedingt zu schälen, sondern reinigt sie mit der Bürste unter fließendem Wasser. Sie können als Rohkost oder gegart verzehrt werden.



Zum Wohlsein gehören viele Elemente, 'Gesundheit & Naturkosmetik' ist ein sehr breites Themenfeld. Stadtblatt stellt auf den nächsten Seiten exemplarisch einige Projekte, Produkte und Unternehmen vor.

Zum Wohlsein



Sanddorn

Foto: Weleda AG



Die Ringelblume



Foto: Wala

Gesundheit & Naturkosmetik

Homöopathische Sandkastenfibel

Gerade bei Säuglingen und Kleinkindern treten viele typische Erkrankungen auf, z.B. Zahnungsbeschwerden, Blähungskoliken oder Infekte, die sich homöopathisch gut behandeln lassen. Das kleine Buch zeigt Eltern einfache und wirkungsvolle Möglichkeiten der Selbstbehandlung auf.



Herausgeber: Natur und Medizin e.V. - Fördergemeinschaft der Karl und Veronica Carstens-Stiftung, Essen

Bestellung für 7 Euro zzgl. Versand unter Tel. 0201.563 05-70 oder online unter >> www.naturundmedizin.de

Besondere Therapierichtungen: Behandlungskosten dürfen erstattet werden

Nach einer Entscheidung des Bundessozialgerichts als höchster Instanz darf das Bundesversicherungsamt den Kassen nicht verbieten, Kosten für Behandlungen im Rahmen der 'besonderen Therapierichtungen' zu übernehmen. Geklagt hatte die Securvita, die die rechtlichen Spielräume bei der Kostenerstattung seit Jahren nutzt – was ihr das Bundesversicherungsamt als Aufsichtsbehörde gerichtlich untersagen wollte.

Im Sozialgesetzbuch ist bestimmt, dass die "Behandlungsmethoden, Arznei- und Heilmittel der besonderen Therapierichtungen nicht ausgeschlossen" sind. Zu den besonderen Therapierichtungen zählen Pflanzenheilkunde, Homöopathie und anthroposophische Medizin.

Kosten für Leistungen durch Heilpraktiker dürfen gesetzliche Krankenkassen allerdings ausnahmslos nicht übernehmen, sondern nur Leistungen von Ärzten mit kassenärztlicher Zulassung. Nach dem Urteil haben weitere Kassen wie die Gmünder Ersatzkasse die besonderen Therapierichtungen in ihren Leistungskatalog aufgenommen.

Kliniken Essen-Mitte Naturheilkunde und Integrative Medizin

In den Kliniken Essen-Mitte gibt es eine spezielle Innere-Abteilung für Naturheilkunde und Integrative Medizin. Dort werden Naturheilverfahren angewendet und wissenschaftlich überprüft. Ziel ist die Verbindung konventioneller und naturheilkundlicher Medizin gemeinsam mit der Veränderung des Lebensstils. Im Vordergrund stehen fünf klassische Naturheilverfahren: Ernährungs-, Hydro-, Bewegungs-, Phyto- und Physikalische Therapie.

Naturheilkunde und Traditionelle Chinesische Medizin

Das Institut für Naturheilkunde und Traditionelle Chinesische Medizin ist die

Ambulanz des Lehrstuhls für Naturheilkunde an der Universität Duisburg-Essen und angeschlossen an die Innere Abteilung / Naturheilkunde und Integrative Medizin der Kliniken Essen-Mitte. Ambulante, stationäre und tagesklinische Versorgung sind verbunden. Zusätzlich zur 'normalen' Behandlung gibt es u.a. Gesundheitsberatungen und ein umfangreiches Kursprogramm.

- >> www.tcmambulanz-uni-essen.de
- >> www.uni-essen.de/naturheilkunde

>> Weitere Infos

- >> www.hufelandgesellschaft.de
Hufelandgesellschaft e.V. - Dachverband der Ärztesgesellschaften für Naturheilverfahren und Komplementärmedizin
- >> www.zaen.de
Zentralverband der Ärzte für Naturheilverfahren
- >> www.bkhd.de
Bund klassischer Homöopathen Deutschlands e.V.
- >> www.homoeopathy.de
Portal homöopathischer Ärzte
- >> www.eco-wellness.de
Online-Magazin für natürliche Gesundheit und modernes Leben

Rosalie Simon
Naturheilpraxis & Aromamassage
Drosselstr. 38
45134 Essen-Stadtwald
Tel.: 0172.23 799 22
www.nhp-simon.de
e-mail: mail@nhp-simon.de

**NEUE ALEXANDER
TECHNIK**
www.eigentlich-ganz-einfach.de

Heilpraktikerin
Marina Elmentaler
Termine nach Vereinbarung
Tel. 0201 - 79 43 79
Gemarkenstr. 13
45147 Essen

Homöopathie
hilft Erwachsenen und Kindern bei allergischen, chronischen und psychosomatischen Beschwerden

Praxis für Traditionelle Chinesische Medizin
Christiane Tetling
Heilpraktikerin
Ausbildung an der Jiuxianqiao Universität Peking
Allergiebehandlung, Schmerztherapie, Kinderheilkunde, Akupunktur, Tuina Massage, Kräuterheilkunde, Ernährungsberatung
Wambeler Hellweg 110
44143 Dortmund
Tel. 0231.531 2314
christiane_tetling@yahoo.com
www.tetling.de

Naturheilpraxis
> komplementäre Tumorthherapie
> Sauerstoffinfusionen
> Wirbelsäulentherapie
Bernhard Obermeier
Heilpraktiker
Viktoriastr. 31, 44787 Bochum
Tel. 0234.13 778

vorgestellt

Infektabwehr aus der Natur

Hilfe verspricht die Kapland-Pelargonie aus dem Süden Afrikas

Immer wieder rollt eine Grippewelle durch Deutschland. Der Weg zur Arbeit in Bahn oder Bus, die Besprechung mit Kollegen, die Schlange an der Einkaufskasse – und schon ist es passiert: Niesen, Husten und Schnäuzen. Bakterien und Viren haben zugeschlagen.

Für die Behandlung von Infekten der oberen und unteren Atemwege, wie z. B. Bronchitis, Nasennebenhöhlen- und Mandelentzündungen, gibt es eine pflanzliche Hilfe, die nachgewiesenermaßen rasch und zuverlässig hilft, dabei aber sanft zum Körper ist: der Wurzelextrakt aus der südafrikanischen Kapland-Pelargonie (Umckaloabo erhältlich in der Apotheke).

Entdeckt wurde die Heilkraft dieses bereits seit Jahrhunderten in der afrikanischen Zulu-Medizin eingesetzten Wurzelextraktes für Europa schon im Jahr 1897 durch den an Tuberkulose erkrankten Engländer Charles Henry Stevens, den die Einnahme des Extraktes von seinem schwerem Leiden befreite.

Pharmakologische Untersuchungen bestätigen dem Wurzelextrakt aus der Kapland-Pelargonie ein geradezu ideales Wirkspektrum bei Atemwegsinfekten. Das moderne Therapiekonzept zeichnet sich durch seine dreifach Wirkung aus:

Es verstärkt die Virenabwehr, wehrt Bakterien ab und hemmt auch deren Vermehrung, und

löst auch zähen Schleim. Dabei ist der Extrakt aus der Kapland-Pelargonie ausgezeichnetverträglich und somit auch sehr gut für Kinder geeignet. Nebenwirkungen und Allergien sind nicht bekannt.

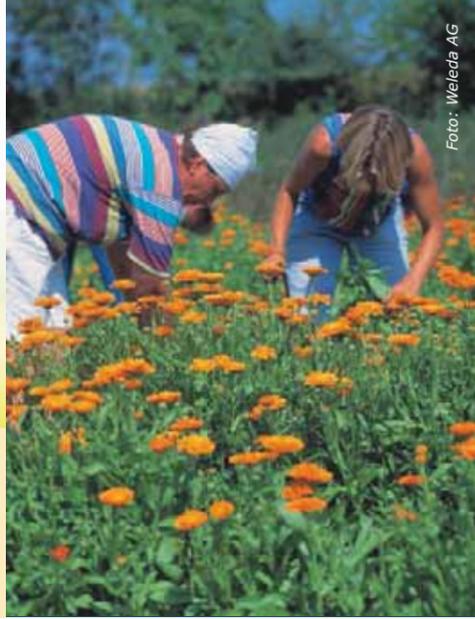
Darüber hinaus günstig für die Therapie ist es, auch bei Kälte ruhig einmal einen Spaziergang in frischer Luft zu machen. Dies befreit die verstopfte Nase, und der gesamte Atmungsapparat wird einmal richtig 'durchgelüftet'. Bei Halsschmerzen können auch Rachenspülungen, z. B. mit Kamillentea, den Heilungsprozess auf angenehme Art unterstützen.

Die Kapland-Pelargonie



Naturkosmetik

von Frauke Pilarek



Calendula-Ernte



Weitere Informationen

- >> www.kontrollierte-naturkosmetik.de
- >> www.naturalbeauty.de
- >> www.bdi-h.de

Modern, natürlich schön & streng kontrolliert

Wer heutzutage mit dem Begriff 'Naturkosmetik' schlecht geschminkte Ökomuttis verbindet und an abgelaufene Cremes in der hintersten Ecke des Bioladens um die Ecke denkt, hat etwas verpasst: Die Mauser der Naturkosmetik-Hersteller weg vom Strickstrumpffimage, hin zu modernen und wirtschaftlich erfolgreichen Unternehmen – mit ethischem Verständnis und ganzheitlichem Ansatz – hat längst stattgefunden. Ein Klick ins Internet genügt: Schaut man sich die Homepages der einschlägigen Naturkosmetik-Hersteller in Deutschland an, wird man überrascht von professionell und verbraucherfreundlich gestalteten Seiten mit Hochglanzfotos im Corporate Design.

Auf das Label achten

Wagt man angesichts dieses Imagewechsels einen skeptischen Blick hinter die Kulissen, wird schnell deutlich: Wo 'Natur' draufsteht, ist auch (noch immer) Natur drin – vorausgesetzt allerdings das betreffende Naturkosmetik-Produkt ist zertifiziert. Vier seriöse Naturkosmetik-Labels mit unterschiedlichen Schwerpunkten gibt es derzeit in Deutschland, die den Verbraucherinnen und Verbrauchern die Qualität der Produkte garantieren

- >> 'Kontrollierte Naturkosmetik',
- >> 'Neuform',
- >> 'Ecocert' und
- >> 'Tierversuchsfreie Kosmetik'.

Das 'Ecocert'-Label stammt ursprünglich aus Frankreich und wird erst seit 2004 auch in Deutschland vergeben. Neben dem relativ jungen 'Ecocert'-Label und der spezialisierten 'Tierversuchsfreien Kosmetik' haben sich heute die vom Bundesverband Deutscher Industrie- und Handelsunternehmen für Arzneimittel, Reformwaren und Körperpflege-

mittel (BDIH) lancierte 'Kontrollierte Naturkosmetik' und das 'Neuform'-Label der Reformhäuser durchgesetzt. Da 'Neuform' z.B. synthetisch hergestellte Duft- und Farbstoffe in dekorativer Kosmetik, Shampoos, Duschgel und Haarfarbe sowie umstrittene Hilfsstoffe wie PEG/PEG-Derivate (Polyethylenglykole) als Waschsubstanz zulässt, gilt hier die 'Kontrollierte Naturkosmetik' als das Label mit den differenziertesten Qualitätskriterien.

Unter dem Dach des BDIH haben im Jahr 2000 etliche Naturkosmetik-Firmen eine Arbeitsgruppe gegründet, um sich gemeinsam gegen Hersteller abzugrenzen, die ihren synthetisch gefertigten Produkten lediglich Pflanzenextrakte begeben und den VerbraucherInnen durch Werbung mit den Begriffen 'Bio', 'natürlich' oder 'Natur' etc. suggerieren, dass es sich um Naturkosmetik handelt. So werden von VerbraucherInnen oftmals beispielsweise Bodyshop- und Herbalife-Produkte als Naturkosmetik eingestuft, obwohl diese Hersteller mit Mineralölen und Konservierungsstoffen arbeiten. Mit dem Ziel, dieser Verbraucherirreführung entgegenzuwirken, erarbeitete die BDIH-Arbeitsgruppe die Richtlinie 'Kontrollierte Naturkosmetik', in der in "in sachlich korrekter und nachvollziehbarer Weise" konkrete Kriterien definiert sind und die erstmals 2001 auf der Biofach-Messe präsentiert wurde. Seit 2001 haben aktuell 59 Hersteller Ihre Produkte zertifizieren lassen.

BDIH-Zertifizierung garantiert Kontrolle

Dabei ist es von der Antragstellung bis zur Zertifizierung ein langer Weg:

"Die Hersteller müssen neben Produktproben ein umfangreiches Paket an Nachweisen liefern, z.B. auch über die Herkunft der Rohstoffe – das ist ein sehr komplexer Prozess", erklärt Cornelia Schellenberg von der Agentur carl.com GmbH, die das Referat 'Kontrollierte Naturkosmetik' des BDIH betreut. Geprüft werden die Hersteller im Wesentlichen auf folgende Kriterien:

- > **Pflanzliche Rohstoffe** – aus kontrolliert biologischem und biologisch-dynamischem Anbau sowie kontrolliert biologischer Wildsammlung
- > **Tierschutz** – durch tierversuchsfreie Rohstoffe und Endprodukte sowie Verzicht auf Rohstoffe toter Wirbeltiere
- > **Verzicht auf synthetische** Duft-, Farb- und Konservierungsstoffe, PEGs und Rohstoffe aus der Erdölchemie
- > **Verzicht auf radioaktive Bestrahlung** – bei der Entkeimung von organischen Rohstoffen und kosmetischen Endprodukten
- > **Verzicht** auf die Verarbeitung **genmanipulierter** Pflanzen

Mindestens einmal im Jahr werden die zertifizierten Naturkosmetik-Hersteller von einem unabhängigen Prüfer vor Ort kontrolliert, ob die Produktion nach wie vor den Richtlinien des BDIH entspricht – so dass die nachhaltige Erfüllung der Qualitätskriterien garantiert ist. Falls Abweichungen von den Richtlinien festgestellt werden, verliert der Hersteller seine Zertifizierung und darf das Label

'Kontrollierte Naturkosmetik' nicht mehr auf seinen Produkten abbilden.

Ohne Chemie weniger Allergien

Neben der Tatsache also, dass Naturkosmetik aufgrund der umwelt- und ressourcenschonenden Herstellungsverfahren ökologisch verträglich ist und darüber hinaus die Abbaubarkeit von Rohstoffen garantiert und vorantreibt, liegt ein persönlicher Vorteil für jede Verbraucherin und jeden Verbraucher im Einsatz hautfreundlicher Rohstoffe mit dem Ziel der Gesunderhaltung des Körpers. Insbesondere die Zunahme von Allergien infolge wachsender Schadstoffbelastung ist ein Argument für Naturkosmetik-Produkte: In Deutschland reagieren immer mehr Allergiker z.B. auf synthetische Farb- und Konservierungsstoffe wie Formaldehyd, das überdies zu den krebserregenden Stoffen zählt und trotzdem nach wie vor EU-weit erlaubt ist. Formaldehyd-Abspalter sind z.B. unter der Bezeichnung Benzylhemiformal, 2-Bromo-2-nitropropane-1,3-diol oder Methenamine auf den Verpackungen zu erkennen und wurden im Öko-Test-Jahrbuch 2005 in etlichen handelsüblichen Produkten aus dem Bereich der pflegenden und dekorativen Kosmetik von Nivea, L'Oréal, Jade, Avon u.a. nachgewiesen.

Wer sich für naturkosmetische Produkte interessiert, findet auf der Internetseite >> www.naturalbeauty.de eine Fülle redaktioneller Beiträge und Produkte der sechs großen Naturkosmetik-Hersteller Lavera, Dr. Hauschka, Logona, Primavera, Santaverde und Weleda. Diese Plattform wurde 2000 mit dem Ziel ins Leben gerufen, Tipps, News und

Informationen rund um das Thema Naturkosmetik zur Verfügung zu stellen und Aufklärungsarbeit zu leisten. Aufgrund des allgemeinen Trends hin zur Naturkosmetik wird die Seite im April 2006 relaunched und präsentiert sich dann noch ein wenig „glamouröser“. ■

Um die Ecke

Bochum
Naturkosmetik von Kopf bis Fuss
 Hattinger Str. 81
 44789 Bochum
 Tel. 0234.361 72 43
 Di-Fr 9.00-18.00

Dortmund
Naturkosmetik Brigitte Schäfers
 Posener Str. 38
 44225 Dortmund
 Tel. 0231.778 388

Essen
Kräuter- und Reformhaus Klocke
 Kopstadtplatz 3
 45127 Essen
 Tel. 0201.234 603
 Mo-Fr 9.00-19.00, Sa 9.30-17.00
 Essens erste Adresse für Heilkräuter





Mathieu van den Hoogenband (61) ist gebürtiger Holländer und seit 2000 Vorsitzender der Weleda-Gruppenleitung

Ganzheitlich erfolgreich

>> Mathieu van den Hoogenband, Weleda-Geschäftsführer

Interview: Barbara Underberg



Fotos: Weleda AG



Weleda auf einen Blick Qualität zahlt sich aus

Weleda begann 1921 als pharmazeutischer Laborbetrieb mit eigenem Heilpflanzengarten. Heute ist das Unternehmen weltweit führender Hersteller von Arzneimitteln der Komplementärmedizin und ganzheitlicher Körperpflege.



>> 3 Kernbetriebe in Deutschland (Schwäbisch Gmünd), Frankreich und der Schweiz (Stammsitz in Arlesheim); weltweit 19 Mehrheitsbeteiligungen.

>> Jahresumsatz der Weleda AG 2005: mehr als 190 Mio. Euro, rund 100 Mio. davon in Schwäbisch Gmünd

>> MitarbeiterInnen weltweit: 1.500, davon 740 in Schwäbisch Gmünd

>> Sortiment: 90 Körperpflege- und diätetische Produkte, 100 Arzneimittel für die Selbstmedikation (bei Arthrosen, Erkältungskrankheiten u.a. sowie Präparate zur Unterstützung von Schwangerschaft, Stillzeit und kindlicher Entwicklung), 3.500 Fertigarzneimittel und 200 Arzneimittel nach individuellen Einzelrezepturen. Kernkompetenz in der Körperpflege: Baby- und Kinderpflege sowie Körperöle.

>> Die Mistel-Therapie ist die am weitesten verbreitete Begleittherapie bei Krebserkrankungen. Weleda bietet ein anthroposophisches Mistel-Präparat an, das in vollem Umfang während des gesamten Krankheitsverlaufs verordnungs- und erstattungsfähig ist.

Hohe Qualitätsanforderungen:

>> Herkunft der Rohstoffe: soweit möglich aus biologisch-dynamischen Kulturen, kontrolliert biologischem Anbau und zertifizierten Wildsammlungen.

>> Reine Natursubstanzen: Rohstoffe auf Basis von Mineralöl, synthetische Duft-, Farb- und Konservierungsstoffe werden nicht verwendet.

>> Parfümierung: ausschließlich natürliche ätherische Öle.

>> Tierversuche: werden weder durchgeführt noch in Auftrag gegeben.

>> Kontrollen: ständige Qualitätsprüfungen der Rohstoffe nach Richtlinien, die für die Arzneimittelherstellung gelten, sowie laufende Kontrollen während und nach der Herstellung.

>> Deklaration: Volldeklaration aller Inhaltsstoffe in der jeweiligen Landessprache zusätzlich zur gesetzlich vorgeschriebenen INCI-Deklaration.

>> www.weleda.de

Was ist Weleda für ein Unternehmen?

Weleda ist nicht nur ein Wirtschaftsunternehmen. Wie in unserem Leitbild verankert verstehen wir uns als Ort menschlicher Entwicklung an gemeinsamen Aufgaben. Dies prägt das Betriebsklima und die Führungskultur. Darüber hinaus nehmen wir unsere Verantwortung für eine gedeihliche Entwicklung unseres Gemeinwesens wahr. Schwerpunkt ist natürlich die wirtschaftliche Seite, also die Frage, was das Unternehmen hervorbringt. Bei Weleda waren dies von Anfang an Produkte, die eine ganzheitliche Gesundheit und Pflege zum Ziel hatten.

Die Wirtschaft brummt zur Zeit nicht gerade. Die Weleda AG hingegen entwickelt sich weiter ausgesprochen positiv. Woran liegt das?

In schwierigen Zeiten fangen die Menschen an nachzudenken, und wenn sie das tun, dann entscheiden sie bewusster. Und wachsendes Bewusstsein führt oft zur Veränderung von gewohnten Entscheidungen, auch von Kaufentscheidungen. Daher entwickelt sich Weleda gegen den Trend. 2005 betrug unser Umsatz weltweit mehr als 190 Mio. Euro – mit weiter steigender Tendenz.

Stiftung Warentest hat alternative Heilmethoden untersucht und kommt zu dem Ergebnis, dass "die Wirksamkeit der anthroposophischen Medizin als Gesamtkonzept nicht nachgewiesen ist".

Wenn man darüber spricht, ob ein Arzneimittel wirkt, dann spricht man über das Arzneimittel selbst. Wenn man aber über den Nutzen für einen Patienten

spricht, dann bezieht man auch die Einstellung des Patienten zum Arzneimittel und zu seiner Erkrankung mit ein. Erst so kann ein Mittel zu einem Nutzen werden. Umgekehrt ist die Tatsache, dass etwas eine Wirkung hat, keineswegs der Beweis, dass es für einen Patienten auch einen Nutzen hat.

Eine ganzheitliche Medizin betrachtet den Menschen als Individuum mit Körper, Geist und Seele. Durch die erweiterte Betrachtungsweise des Menschen erhalten Ärzte neue Einblicke in die Zusammenhänge von Gesundheit und Krankheit. Wenn zum Beispiel die Stiftung Warentest sagt, die Wirksamkeit unserer Medikamente sei nicht bewiesen, dann meint sie, dass sie nicht unbedingt mit den schulmedizinischen Standardmethoden nachweisbar ist. Es handelt sich hierbei um einen Wissenschaftsstreit. Es gibt in der Medizin zwei grundsätzliche Richtungen. Die eine basiert auf statistisch wissenschaftlicher Grundlage, die andere ist erfahrungsbasiert. Das sind zwei verschiedene Forschungswege. Einen statistischen Menschen habe ich noch nie gesehen.

Weleda bietet auch homöopathische Mittel an. Viele Menschen bezweifeln, dass es einen Unterschied zum Placebo gibt.

Von der Homöopathie wird immer gesagt, die Mittel sind so verdünnt, dass sie nicht wirken können. Meine einfache Antwort ist: Warum beschäftigen sich dann so viele Menschen, auch viele 'normale' Ärzte, damit? Und warum müssen homöopathische Präparate registriert werden, wenn gar nichts drin ist? Augenscheinlich ist die Erwartung

damit verbunden, dass doch etwas drin ist.

Lehnen Sie die heute übliche Schulmedizin also ab?

Der Fortschritt in der Medizin seit dem Zweiten Weltkrieg ist unbestritten. Aber man muss nicht jeden Fortschritt in dem Ausmaß gebrauchen, wie es heute gemacht wird. Wir können dankbar sein, dass es die Interventionsmedizin gibt. Der Fehler, der gemacht wird, ist, andere Betrachtungsweisen auszuschließen. Neben unseren Produkten bieten wir auch Dienstleistungen, also Informationen für Patienten an. Ziel ist, dass die Patienten selbst Verantwortung übernehmen und sich emanzipiert für ihre eigene Betrachtungsweise entscheiden können.

Ein großer Teil des Weleda-Angebots besteht aus Körperölen. Wie beziehen Sie Ihre Rohstoffe?

Mit Ölen umzugehen, ist nicht so einfach, da sie sehr empfindlich sind. Daher haben wir eine Methode entwickelt, in der möglichst wenig Zwischenhändler auftreten, und außerdem viele Rohstoffprojekte selbst initiiert. Auf diese Weise wissen wir genau, von wem die Rohstoffe kommen und wie sie wachsen beziehungsweise hergestellt werden. So wird beispielsweise eine Vermischung mit Rohstoffen anderer Herkunft vermieden. Wir wollen ganz genau wissen, welche Qualität unsere Rohstoffe haben, damit wir die Verantwortung dafür übernehmen können.

Spielt Fairer Handel eine Rolle in Ihrer Geschäftspolitik?

Fair Trade ist Bestandteil aller unserer



Wäre es nicht wunderbar, wenn Ärzte dafür bezahlt würden, dass sie ihre PatientInnen gesund erhalten? Dies ist eine der Ideen des Netzwerks Ganzheitsmedizin. Das Projekt 'Integrierte Versorgung – Netzwerk Ganzheitsmedizin' will PatientInnen nicht nur im Krankheitsfall versorgen, sondern macht auch vorsorgende und gesundheitsfördernde Angebote. Das Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke und drei weitere Krankenhäuser in anderen Regionen haben das Netzwerk-Projekt im letzten Jahr in Kooperation mit der Techniker Krankenkasse gestartet.



Ayurvedische Tees Mit Vata, Pitta oder Kapha ins Gleichgewicht

www.teagschwendner.com

'Ayurveda' ist die uralte indische Lehre vom gesunden Leben, die sich in den letzten Jahren auch ihren Weg nach Westeuropa gebahnt hat. Ihre Grundprinzipien sind einfach, logisch und höchst modern und lassen sich überall auf der Welt anwenden. In der ayurvedischen Gesundheitslehre wird der Mensch nicht isoliert betrachtet, sondern als Einheit von Körper, Geist und Seele und in enger Beziehung zu Natur und Umwelt stehend. Hinzu kommt der Gedanke von der ganzheitlichen Wirkung der Lebensmittel, wonach Ayurveda eine individuell ausgewogene, typgerechte Ernährung empfiehlt.

TeeGschwendner hat drei Kräutergewürzmischungen entwickelt, die das körperlich-seelische Gleichgewicht unterstützen und harmonisierend wirken. Der natürliche Weg zu mehr Genuss, mehr Vitalität und Wohlbefinden führt über die drei 'Doshas', auch Konstitutionstypen genannt. Danach sind bei jedem Menschen alle drei Doshas – Vata (Luft), Pitta (Feuer und Wasser) und Kapha (Wasser und Erde) – von Geburt an vorhanden, wenn auch unterschiedlich stark ausgeprägt. Die individuelle Kombination bestimmt die vorherrschende Konstitution eines Menschen und seine augenblickliche Befindlichkeit. Neben den 'reinen' Konstitutionstypen mit einem dominanten Dosha, gibt es auch sogenannte Mischtypen, bei denen zwei oder drei Doshas gleichverteilt sind. Das Ziel der Gesundheitslehre ist es, die drei Prinzipien ins individuelle Gleichgewicht zu bringen.

Dieses ayurvedische Leitmotiv hat den Teespezialisten aus Meckenheim zur Entwicklung dreier neuer Kräutergewürz-Kompositionen inspiriert: Kapha, Pitta und Vata. Die nach den Doshas benannten Mischungen wirken dämpfend und ausgleichend auf die in dem jeweiligen Prinzip vorherrschenden

um die Ecke

>> Hier gibt's die Tee-Spezialitäten

- Bochum**
Der Teeladen
Waltraud Heldt
Am Einkaufszentrum 12
44791 Bochum
Tel.: 0234.923 0666
Mo-Sa 10.00–20.00
- Duisburg**
Der Teeladen
Thorsten Schoemann
Sonnenwall 28
47051 Duisburg
Tel. 0203.284 287
- Gelsenkirchen**
Der Teeladen
Renate Loeschke
Ophofstraße 5
Am Neumarkt 1
45894 Gelsenkirchen
- Tel. 0209.370 933
Mo-Fr 9.30–18.30
Sa 9.30–16.00
- Herne**
TeeGschwendner
Ute Rachel
Bahnhofstraße 7
44623 Herne
Tel.: 02323.12 237
Mo-Fr 10.00–19.00
Sa 10.00–16.00
- Oberhausen**
Der Teeladen
Regina Rose
CentrO Oberhausen
46047 Oberhausen
Tel. 0208.209215
Mo-Sa 10.00–20.00

den Einflüsse und stärken die schwächer ausgeprägten. Eine Ayurveda-Broschüre zur weiteren Information liegt in allen Fachgeschäften aus. Alle drei Tees stammen aus kontrolliert biologischem Anbau.

Kapha (Nr. 1297): Diese Kräutergewürzmischung wirkt anregend, belebend und vitalisierend. Sie besteht aus Ingwer, Brombeerblättern und Melisse, gemischt mit Petersilie und Fenchel. Eine exotische Schärfe entsteht durch Beimengungen von Chili, Cardamom und Koriander.

Pitta (Nr. 1298): Frisch und zitronig schmeckt die Kräutergewürzmischung, in der Lemongras und Minze vorherrschen. Harmonisch mit Himbeerblättern, Malven- und Rosenblütenblättern abgestimmt. Eine leicht süßliche Note durch Süßholz.

Vata (Nr. 1299): In dieser Kräutergewürzmischung vereinen sich würzige Süße und angenehme Schärfe. Der aromatische Geschmack entsteht durch Süßholz gemischt mit Koriander, Zimt, Ingwer, Anis und Malvenblüten.

Elternschule, Hausbesuche & natürliche Geburt

>> Netzwerk Ganzheitsmedizin: Neue Wege bei der Geburtshilfe

"Die Versorgung der Patienten erfolgt komplett aus einer Hand, ohne die bisher üblichen Brüche zwischen stationärem und ambulantem Bereich", erläutert Peter Zimmermann, Sprecher des Gemeinschaftskrankenhauses Herdecke. Jedes der vier Krankenhäuser ist Träger dieser integrierten Versorgung innerhalb einer bestimmten Region und steht dabei für eine Ganzheitsmedizin, die sich nicht auf konventionelle medizinische Maßnahmen beschränkt, sondern auch Verfahren aus der Naturheilkunde und anthroposophischen Medizin einschließt.

Rund um die Uhr
So geht die TK in Nordrhein-Westfalen zusammen mit dem Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke neue Wege bei der Geburtshilfe. Modellhaft wurde eine ganzheitliche Betreuung vereinbart, die Kind, Mutter und Partner von der Schwangerschaft bis zum zehnten Lebensmonat des Babys intensiv begleitet. Mit einer Elternschule, Kursangeboten, einem Stillcafé und bis zu fünf zusätzlichen Hausbesuchen von Hebamme, Kinderkrankenschwester oder Kinderarzt will das Projekt Sicherheit und Selbstvertrauen beim Aufbau der Beziehung zum Kind vermitteln. Rund um die Uhr ist dazu auch ein fünfzehnköpfiges Team von speziell qualifizierten Hebammen über eine Hotline erreichbar.

Krankenhausarzt, ambulanter Gynäkologe und Hebamme bilden ein Team. Favorisiert wird die natürliche Geburt, und wenn es Beschwerden gibt, werden auch homöopathische, anthroposophische oder naturheilkundliche Medikamente eingesetzt. "Nicht jede Schwangerschaft ist schließlich eine Risikoschwangerschaft," so Zimmermann. Die Frauen werden nicht 'entbunden', sondern sind aktiver Mittelpunkt der Geburt.

Das Modell läuft seit April 2005, dreißig Frauen konnten bisher daran teilnehmen. Zur Zeit gibt es dieses Angebot nur für Versicherte der Techniker Krankenkasse, eine Ausweitung auf weitere Kassen ist beabsichtigt. Etwa zwanzig Hebammen rund um Herdecke sind an dem Projekt bislang beteiligt, auch dieser Kreis soll weiter wachsen.

Ähnlich wie dieses Modell zur Geburtshilfe werden weitere Projekte angeschoben: Seit dem 1. Januar können

Depressionen integriert behandelt werden, für den Bereich Darmerkrankungen laufen die Vorbereitungen. Ziel ist jeweils eine 'Komplexpauschale', mit der die Kasse alle Leistungen der verschiedenen kooperierenden Therapeuten und Ärzte abdeckt.

Frauen und Paare, die Interesse an der integrierten Geburtshilfe haben, sind willkommen! Weitere Informationen und eine Liste der beteiligten Hebammen gibt es hier:

Doris Knorr, Leitende Hebamme, Tel. 02330.624 844



Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke

Als Krankenhaus im Süden von Dortmund ist unser wichtigster Auftrag die Versorgung der Bürger in diesem Raum und im Großraum Herdecke und Wetter. Mit den niedergelassenen Ärzten arbeiten wir in der Medizinischen Qualitätsgemeinschaft Modell Herdecke eng zusammen. Für die Behandlung nach den Grundsätzen der anthroposophisch erweiterten Medizin sind wir überregional bekannt.

Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke
Gerhard-Kienle-Weg 4, 58313 Herdecke
Tel. (0 23 30) 62-0, Fax (0 23 30) 62-3995
kontakt@gemeinschaftskrankenhaus.de
www.gemeinschaftskrankenhaus.de



Raus aus der Nische, rein in die City

Weltläden zu Fachgeschäften!

von Stephan Brües

Erinnern Sie sich an 'Jute statt Plastik!' und 'Sandino Dröhnung'? Dann haben Sie die 40 bald überschritten. Seit 30 Jahre gibt es in Deutschland den Fairen Handel. Der Nicaragua-Kaffee der 80er Jahre ist das Symbol – im Guten der Solidarität wie im Schlechten seines Geschmacks. Bis heute. Die Spontis von früher sind heute im Eine-Welt Netz NRW verknüpft und organisierten kürzlich die erste Fairhandelsmesse an Rhein und Ruhr. Eine Leistungsschau bundesdeutscher Weltläden – nichts wie hin!

Die roten Klinker des Telekom-Tagungshauses in Neuss erscheinen durch eine graue Regenwand. Als sich die Tür automatisch öffnet, ist alles so schön bunt hier: regenbogenfarbene Hängematten aus Guatemala, bunte Alpaca-Pullis aus den Anden, das grelle Blau des Schalke-Kaffees. Schöne Produkte hergestellt von eher armen Menschen, die für ihre Waren mehr Geld erhalten als marktüblich wäre. Die Alternative zum kapitalistischen Markt stellt sich vor? Nicht wirklich. In den Diskussionen der Weltladen-Aktivist*innen des 21. Jahrhunderts fallen die Stichworte betriebswirtschaftliche Effizienz und Standortanalyse. Die Weltläden sind in der Marktwirtschaft angekommen. Der Organisationsberater kommt in einer Marktanalyse über den Fairen Handel zu dem Ergebnis: "Viele Leute wissen, dass es faire Produkte gibt. Aber sie kaufen sie nicht, weil sie nicht wissen, wo es sie gibt."

Einsteigen mit Schalke-Kaffee
Martin Müller, Schalke-Fan und Aktiver der Weltläden Basis Fairhandelsgesellschaft Gelsenkirchen, erzählt, wie der – fair gehandelte – Schalke-Kaffee

zum offiziellen Merchandising-Produkt von Schalke 04 geworden ist. Erstes Kaufmotiv des Kunden: da steht das Emblem von seinem Verein drauf. Zweite Frage: schmeckt der auch oder "is dat nur 'ne Plörre?". Isser nicht! Dass die Kaffeeproduzenten auch was davon haben, spielt kaum eine Rolle. Ein erfolgreicher Weg in die Tiefe des gesellschaftlichen Raumes?

"Wenn dieser Schalke-Fan in den Weltladen geht, findet er denn da auch Produkte, die ihn ansprechen?" fragt Julitta Münch, WDR-Moderatorin mit dem Ohr fürs Volk. Die Mitarbeiterin der gepa-Fairhandelsgesellschaft in Wuppertal, Hildegund Appelt berichtet von flippigem und coolen Schmuck für Kids und dem Jonglierball aus Guatemala, der zum hippen Hit der Schulpause wurde. Eine Weltladen-Mitarbeiterin gibt den ungewöhnlichen Wunsch eines Kunden an Frau Appelt weiter: Entkoffeinierten Espresso! Ein Jahr danach kann der Kunde dieses weiße-Rappen-Getränk erstehen. Der Weltladen-Aktivist am Puls der Zeit. Und am richtigen Ort: Rein in die Innenstadt und die Einkaufspassage!



Fotos: Weltläden-Basis

Der bessere Standort bringt bis zu 40 Prozent mehr Umsatz. Beispiele gibt es in Gummersbach und Wuppertal-Ronsdorf. Und auch bei der Gestaltung der Läden helfen der Weltladen-Dachverband und die gepa. Kein muffiges Hinterhaus mehr, voll gepfropft mit allem, was da ist. Licht durchflutet und gepflegt hinter dem großen Schaufenster zur Straße, das jede Woche neu dekoriert wird. Die Frauen der Weltladen-Gruppe – wenig Männer! – arbeiten bis zu halbtags für die gute Sache – ehrenamtlich versteht sich. Oder geht es auch anders?

Ideen gibt's viele

In einem alten Haus von 1577 haben Agnes Groschke und ihre Kollegin das Neusser Kaffeehaus eingerichtet. Nur fair gehandelte Produkte bieten sie an. Dazu vegetarische Snacks und Kuchen. Sie leben davon. Der Laden läuft. Auch die Weltläden in Bonn und Remscheid werden von ein paar Hauptamtlichen betrieben. Die Nische Fairer Handel boomt. Auf der Fairhandelsmesse sind viele Fairhandels-Fachgeschäfte präsent: a ist der ehemalige SPD-Bundestagsabgeordnete, der afrikanisches Kunsthandwerk anbietet und Djembes (west-



Foto: gepa

afrikanische Holztrommeln) an Musikhandlungen liefert. Oder der Münchener Fairkauf, der sich auf Papier aus Elefantendung spezialisiert hat. Oder der Regenwaldladen in Freiburg, der – logisch – Produkte aus dem Regenwald anbietet. Oder die RecycleBar, die Recyclingprodukte aus Übersee, Saftpacktaschen, Körbe, Schmuck und Spielzeug verkauft.

Der Weltladen ist ein Fachmarkt für qualitativ hochwertige Produkte, die zu fairen Bedingungen hergestellt worden sind und deren Beschaffenheit dem Geschmack des europäischen Marktes angepasst ist. Die Kaffeekooperative wäre kaum auf den Gedanken gekommen, einen entkoffeinierten Espresso zu produzieren.

In Weltläden werden Waren verkauft. Die Bildungsarbeit ist outgesourct. Politische Hintergründe des Fairen Handels werden dahin transportiert, wo die Menschen sind: in die Schulen zum Beispiel, die Sabine Blom und ihre Mitstreiter des Eine-Welt-Mobils besuchen, um den Schülern spielerisch beizubringen, wie der Kaffee produziert wird, der in ihren Tassen schwimmt. Oder auf den Marktplatz, wohin das Mobile Café Cauca gefahren wird, um den Menschen leckeren Kaffee aus fairem Handel anzubieten und beim Klönen ein paar politische Zusammenhänge des Welthandels nahe zu bringen.

Marktanteil noch ausbaufähig

Bei all diesen Aktivitäten verwundert es eigentlich, dass der Marktanteil des Topsellers Kaffee weiterhin bei zwei Prozent dümpelt, in Großbritannien sind es unglaubliche 20 Prozent. Liegt es an

>> Die Weltläden - Gut fairkauf

Castrop-Rauxel
Initiativkreis Eine Welt e.V.
Lambertusplatz 17
44575 Castrop-Rauxel
Tel. 02305.41 638
Di, Do, Sa 10.00 - 13.00
Mo, Mi, Fr 15.00 - 18.30

Dortmund
Mundus Weltladen
Propsteihof 1
44137 Dortmund
Tel. 0231.140 378
Mo-Fr 10.00 - 13.30, 15.00 - 18.00
Sa 10.00 - 14.00

Duisburg
Eine-Welt-Laden Walsum e.V.
Friedrich-Ebert-Str. 192
47179 Duisburg
Tel. 0203.497 099
Mo-Sa 9.30 - 13.00, 15.00 - 18.30
Mi + Sa nachmittags geschlossen

Dritte-Welt-Laden Duisburg e.V.
Koloniestr. 92
47057 Duisburg
Tel. 0203.358 692
Mo-Fr 10.00 - 13.00, 15.00 - 18.00
Sa 10.00 - 13.00

Essen
Weltladen Palaverbaum
Annastr. 33
45130 Essen
Tel. 0201.777 013
Mo-Sa 10.00 - 13.00
Mo, Di, Do, Fr 15.00 - 18.00

Weltladen Alte Kirche
Karl-Denkhaus-Str. 11
45329 Essen
Tel. 0201.8378988
Mo-Sa 10.00 - 13.00
www.weltladen-alte-kirche.de

Ökumenischer Weltladen
Klopstockstr. 2
45355 Essen-Borbeck
Tel. 0201.664 879
Mo, Mi, Do, Sa 10.00-13.00
Mo+Do 15.00-18.00
Di+Fr 10-18

Gelsenkirchen
Weltläden-Basis
Fairhandelsgesellschaft mbH
Vinckestr. 89
45897 Gelsenkirchen
Tel. 0209.959 2444
Mo, Mi, Fr 10.00 - 18.00
www.weltlaeden-basis.de

Hamm
Forum für Umwelt und gerechte Entwicklung e.V.
Widumstr. 14
59065 Hamm
Tel. 02381.431 155
Mo-Fr 10.00 - 13.00, 15.00 - 18.00
Sa 10.00 - 13.00

Hattingen
Weltladen El Camino
St.Georg-Str. 11
45525 Hattingen
Tel. 02324.591 784
Mo-Fr 10.00 - 13.00
Sa 10.00 - 14.00

Herne
Weltladen Esperanza
Freiligrathstr. 19
44623 Herne
Tel. 02323.52 681
Mo-Sa 10.00 - 13.00
Mo-Fr 15.00 - 18.00
www.weltladen-herne.de

Mülheim
Weltladen e.V.
Kaiserstr. 8
45468 Mülheim an der Ruhr
Tel. 0208.33 624
Mo-Fr 10.00 - 19.00
Sa 10.00 - 14.00

Waltrop
Weltladen Waltrop
Kirchplatz 23
45731 Waltrop
Tel. 02309.920 838
Mo-Fr 9.00-12.30, 15.00-18.30
Sa 9.00-13.00
www.weltladen-waltrop.de

der Wirtschaftskrise? Geiz ist geil, Schnäppchen, Schnäppchen über alles? Sind die Aktivist*innen nicht einfach zu alt, um jüngere anzuziehen? Der Nachwuchs fehlt, das war auch auf der Fairhandelsmesse offensichtlich. Durchschnittsalter: eher 50 als 40. Oder kauft in einem Fachgeschäft eben doch nur das nicht in Massen vorhandene linksliberale Bürgertum mit Geld?

Alles 'Wenn und Aber' verliert, wer einem Treffen zwischen Produzenten und Kunden beiwohnt. Da erklärt der Vertreter peruanischer Kaffeekooperativen Augusto Cerezo anschaulich, warum „Fairer Handel unsere Zukunft“ ist. Gleichzeitig erfährt er in dem ersten



Weltläden - Breites Angebot hochwertiger Produkte

Weltladen, den er kennen lernt, warum Menschen, die so weit von seiner Heimat entfernt leben, ihn unterstützen wollen – nicht als Almosen, sondern aufgrund hochwertiger Produkte. Eine Welt kann so schön sein! ■



Chronologie der Fleischverarbeitung bei Thönes in Wachtendonk: Warten auf die Betäubung, Ausbluten, Entfernen der Innereien

Schweinehälften im Kühlhaus. Am langen (Ringel-)Schwanz erkennt man übrigens Bioschweine. Schweine aus konventioneller Haltung haben in der Regel kurze Schwänze.

Ausgeschlachtet & eingefleischt

Thönes und Tönnies:

Ähnliche Namen - unterschiedliche Wege bei Schlachtung und Fleischverarbeitung

von Barbara Underberg, Fotos: philippwente.com

Wie es wohl riecht in einem Schlachthof? Als Fotograf Philipp und ich uns eines Morgens auf den Weg nach Rheda-Wiedenbrück in Ost-Westfalen machten, waren diese und einige andere Fragen völlig offen. Ich eigne mich nicht als Vegetarierin, aber so genau will ich normalerweise nicht wissen, wie das Deutsche Edelschwein oder das Angler Sattelschwein sein Leben für meine Wurst lassen muss. Es würde Blut fließen, soviel war klar.

Nach den zahlreichen Ekelfleischskandalen Ende letzten Jahres wollten wir uns einen eigenen Eindruck verschaffen, wie Fleischproduktion in Deutschland funktioniert. Weltweit werden pro Jahr knapp 90 Mio. Tonnen Schweinefleisch erzeugt, 18 Mio. davon in der EU. In Deutschland werden jährlich vier Mio. Tonnen Schweinefleisch produziert und 4,6 Mio. Tonnen verzehrt. Der Pro-Kopf-Verbrauch an Fleisch beträgt bei uns etwa 61 kg pro Jahr, davon sind knapp 40 kg Schweinefleisch. Der Marktanteil von Biofleisch ist sehr gering, Rindfleisch liegt bei etwa acht Prozent, Schweinefleisch nur bei 1,3 Prozent.

Tönnies in Ost-Westfalen

Wenn derart riesige Fleischmengen nachgefragt werden, ist klar, dass Schlachtung und Verarbeitung industriell organisiert sein müssen. In Rheda-Wiedenbrück sitzt die Großschlachtereie Tönnies. Das Unternehmen hat mehrere

Standorte, allein am Hauptsitz in Rheda-Wiedenbrück arbeiten 3.000 Menschen, etwa vierzig Prozent sind Akkordkolonnen mit Zeitverträgen aus Nachbarländern. Tönnies ist der zweitgrößte Fleischproduzent in Deutschland, in Rheda-Wiedenbrück werden täglich 20.000 Schweine geschlachtet und verarbeitet (sic!). Geliefert wird an Aldi, Lidl, den Metro-Konzern, McDonald's und andere große Abnehmer. Der Jahresumsatz der Tönnies-Gruppe beträgt 2,5 Milliarden Euro. Es werden ausschließlich Tiere aus konventioneller Haltung geschlachtet und verarbeitet.

Tönnies hat die Industrialisierung der Fleischverarbeitung perfektioniert. Auf dem Weg zur Betäubung kommen die Tiere an der Schlachtung vorbei, es gibt keine räumliche Trennung. Die sechs Monate alten Schweine werden gruppenweise mit CO₂ betäubt, dann fahren sie an einer Schiene hängend mit halb-



offenen Augen und heraushängender Zunge am Schlachter vorbei, der alle fünf Sekunden ein dickes Loch in die Halsschlagader sticht. Literweise quillt dunkelrotes Blut aus dem Loch und fließt nach unten in eine breite Rinne. Erst wenn das ganze Blut hinausgepumpt ist, hört das Schweineherz auf zu schlagen. Ich frage mich, was wohl im Kopf des Schlachters vorgeht, der mitten in diesem ganzen Blut steht und im Akkord Schweine ins Jenseits befördert. Die Raumtemperatur beträgt etwa 18 Grad, es liegt ein Geruch von Blut und totem Tier in der Luft. Ich atme nach Möglichkeit durch den Mund, obwohl es so schlimm nicht ist. Einfach zuviele Sinneseindrücke auf einmal.

Industrialisierung

Nachdem die Tiere tot sind, beginnen unmittelbar die weiteren Arbeitsschritte, die fast komplett automatisiert sind. Die Schweine fahren durch einen grossen Brühkessel, in dem Haut und Borsten mit heißem Wasserdampf 'eingeweicht' werden. Danach werden sie in einer großen Trommel durchgeschleudert, in der viele kleine Gummiarmer

vor dem Flammenofen

während der Grobzerlegung

die Borsten herausreißen. Von da fahren sie weiter an den Beinen aufgehängt durch einen Flammenofen, der bei 300 Grad die Schweine desinfiziert und die übriggebliebenen Borsten abflämmt. Dann rutschen die Schweine durch einen Schacht in die nächste Halle und kommen dort mit Schwung an. Die Prozeduren sind recht rüde, und ich dachte mehrmals, das arme Schwein kann froh sein, dass es schon tot ist. Wenn es aus dem Flammenofen kommt, sieht es nicht mehr aus wie eine Kreatur, sondern wie Fleisch.

In der Halle am Ende der Rutsche wird die Grobzerlegung vorgenommen. Automatische Greifarme rücken die Tiere in die richtige Position, automatische Ketten Sägen zerlegen sie im Sekundentakt, nur Darpaket und Innereien werden von Hand entfernt. Den hohen Automatisierungsgrad erklärt Josef Tillmann, Tönnies-Geschäftsführer, auch als Arbeitsschutzmaßnahme, da damit körperlich sehr harte Tätigkeiten wegfallen. Feinzerlegung und Verarbeitung zu SB-Fleisch finden in großen Hallen an unzähligen Maschinen mit hunderten von Mitarbeitern statt. Auf's Gramm genau portionierte Fleischhäufchen ergießen

sich aus großen Maschinen, in denen gerührt, geschnitten oder gehackt wird, auf Fließbänder. Am Ende plumpsen sie in eine Schale, Gas rein, Folie drüber, SB-Fleisch fertig.

Westfalenglück?

Tönnies legt großen Wert darauf, sich seriös zu präsentieren und bietet das Markenfleischprogramm 'Westfalenglück' an, das sich an den gesetzlichen Vorgaben orientiert. Auf eine Umfrage der Verbraucherzentralen zu Markenfleischprogrammen Ende letzten Jahres hat Tönnies jedoch nicht reagiert und sich nicht der unabhängigen Überprüfung unterzogen. Das ARD-Magazin Report Mainz berichtete im Dezember über umetikettiertes Gammelfleisch bei der Tönnies-Tochter Disselhoff Sachsenkron, deren Geschäftsführer Clemens Tönnies ist. Auch wenn man davon einmal absieht, stellt sich grundsätzlich die Frage, wie Lebensmittelproduktion funktioniert. Wenn in Deutschland 4,6 Millionen Tonnen Schweinefleisch pro Jahr verzehrt werden, lassen die Tiere sich nicht im Streichelzoo aufziehen und nicht vom Metzger um die Ecke verarbeiten. Hier geht es - neben wirtschaftlichen Interessen und Tierschutz-

aspekten - nicht zuletzt um ein kulturelles Phänomen.

Thönes am Niederrhein

Doch es geht auch anders. In Wachtendonk am Niederrhein sitzt die Großschlachtereie Thönes, Herzstück des Thönes Natur-Verbundes. Die Hälfte des dort produzierten Fleisches ist Biofleisch, die andere Hälfte 'Naturfleisch' aus artgerechter Tierhaltung. Für beide Fleischprogramme gelten strenge Regeln bei Tieraufzucht und -transport: Tiermehl, Gentech-Futter, Wachstumsförderer und präventive Medikation sind verboten, die Transportdauer zum Schlachthof beträgt maximal drei Stunden und die Einhaltung der Regeln wird von unabhängigen Stellen kontrolliert. Ökotest hat die Thönes-Gütesiegel mit 'sehr gut' bewertet.

300 Bauern aus dem Umkreis liefern dem Schlachthof zu und haben über den Verbund eine Abnahmegarantie, 50 Metzgereien aus ganz Nordrhein-Westfalen verkaufen ausschließlich Thönes-Fleisch, auf dem Schlachthof arbeiten 60 festangestellte Mitarbeiter. Diesen Verbund gibt es seit 1988, er arbeitet sehr stabil und ist in dieser

Tönnies in Rheda-Wiedenbrück: Würstchen fliegen auf's Fließband

Eine Halle, in der die Feinzerlegung stattfindet



Fällt Ihnen was auf ?

DIE CHRONIK DER SKANDALE BEI FLEISCH & WURST IN STICHWORTEN

1988	Hormone im Kälberfutter	Nicht im Thönes Natur-Verbund
1992	Hormone im Rindfleisch	Nicht im Thönes Natur-Verbund
1994	Verdorbenes Fleisch im Handel	Nicht im Thönes Natur-Verbund
1994	Stichfleisch in der Wurst	Nicht im Thönes Natur-Verbund
1995	Gefälschte Herkunft bei Hähnchen	Nicht im Thönes Natur-Verbund
1996	Handel mit altem Fleisch	Nicht im Thönes Natur-Verbund
1996	Nikotin im Hühnerfutter	Nicht im Thönes Natur-Verbund
1997	Illegale Importe britischer Rinder	Nicht im Thönes Natur-Verbund
1998	Klärschlamm im Schweinefutter	Nicht im Thönes Natur-Verbund
1999	Dioxin im Fleisch	Nicht im Thönes Natur-Verbund
2000	BSE in Deutschland	Nicht im Thönes Natur-Verbund
2002	Nitrofen im Tierfutter	Nicht im Thönes Natur-Verbund
2002	Tetracyclin im Geflügel	Nicht im Thönes Natur-Verbund
2002	MPA im Tierfutter	Nicht im Thönes Natur-Verbund
2003	Geflügelpest	Nicht im Thönes Natur-Verbund
2004	Umetikettiertes Fleisch im Handel	Nicht im Thönes Natur-Verbund
2005	Gammelfleisch	Nicht im Thönes Natur-Verbund

Wir Ruhrgebiets-Metzgereien sind Partner im regionalen Thönes Natur-Verbund (gegründet 1988). Wir führen ausschließlich Rind-, Kalb-, Schweine-, Lammfleisch und Geflügel aus der besonders artgerechten und umweltbewussten Tierhaltung im Thönes Natur-Verbund.

BOTTROP

Scharun

Bio-Metzgerei & Partyservice
Poststr. 10 (Zentrum)
Hauptstr. 47a (Kirchellen)
Tel.: 02041-20646

DORTMUND

Fleischerei Sprenger

Natur-Fleischerei & Partyservice
Beurhausstr. 21, 44137 Dortmund
Tel.: 0231-5348789

ESSEN

Burchhardt

Natur-Fleischerei
Rellinghauserstr. 288 (Bergerh.)
Kupferdreher Markt 2 (Kupferd.)
Bahnhofstr. 13 (Heisingen)
Tel.: 0201-250471

HERTEN

Fabis

Natur-Fleischerei & Partyservice
Feldstr. 23, 45699 Herten
Tel.: 02366-35554

MÜLHEIM

Schacht

Natur-Fleischerei & Partyservice
Aktienstr. 288 - 45473 Mülheim
Tel.: 0208-762442

OBERHAUSEN

SCHULTE-FISCHEDICK

Natur-Fleischerei
Vestische Str. 237 (Sterkrade)
Hiesfelder Str. 210 (Schmachtend.)
Tel.: 0208-665071

WALTROP/DATTELN

Kreanfoote

Natur-Fleischerei & Partyservice
Rosterstraße 3, 45731 Waltrop
Hohe Straße 44, 45711 Datteln
Tel.: 02309-2317

Weitere Informationen erhalten Sie unter
www.thoenes.de oder über den
Info Service Thönes Natur-Verbund:
Tel.: 0180-5349240.

Form bundesweit einzigartig. Wir wollten uns ansehen, wie Fleisch produziert wird, das man guten Gewissens in die Pfanne hauen kann. Überwiegend werden hier Schweine geschlachtet, etwa 1.000 pro Woche, aber auch Rinder und Geflügel werden verarbeitet. Die Schweine sind etwa acht Monate alt, wenn sie mit einem Gewicht zwischen 85 und 100 kg zum Schlachthof gebracht werden.

Grenzerfahrung

Die Tiere werden abends angeliefert und am nächsten Morgen ab fünf Uhr, noch im Halbschlaf, einzeln durch einen Gang zur Betäubung geschickt. Weder Gerüche noch Geräusche in diesem 'Aufenthaltsraum' sind extrem, es riecht ein wenig nach Tier, die Schweine sind recht ruhig. Wären sie aufgeregt oder in Panik, würden sie Adrenalin ausschütten, was auch für die Fleischqualität nachteilig wäre. Der Gang endet in einer Box in der Halle nebenan, dort wird das Schwein vom Schlachter empfangen. Er setzt ihm die Elektrozange an den Kopf und schickt einen Stromstoß durch das Kabel. Das Schwein ist auf der Stelle betäubt. Der Schlachter öffnet die Klappe links an der Box, das Tier fällt um auf ein Fließband, die Halsschlagader wird geöffnet, der Vorgang dauert etwa dreißig Sekunden, dann beginnt das Ausbluten. Diesen Übergang vom Leben zum Tod eines einzelnen Tieres ganz bewusst zu beobachten, ist tatsächlich eine Grenzerfahrung und der berührendste Teil an diesem frühen Morgen. Mir fällt der große Unterschied zu Tönnies auf. Die enorme Masse der Schweine verhindert dort, dass man das einzelne Tier als Lebewesen wahrnehmen kann. Die Schlachtung ist zwar auch etwas gewöhnungsbedürftig, mehr im Grunde aber nicht.

Handwerkliche Nische

Auch hier müssen die Tiere durch Brühkessel, Entborstung und Flammenofen, werden ausgenommen und zerlegt. Alles einige Nummern kleiner als bei Tönnies. Wenn die Schweinehälften die Halle verlassen, folgen Kühlhaus und Feinerlegung. Es riecht nach Frischfleisch, ähnlich wie an der Fleischtheke im Supermarkt. Am Ende gibt's Schnitzel, Kotelett und Filet. Was Thönes macht, ist seriös und richtig ordentliches Handwerk, das Unternehmen legt großen Wert auf eine möglichst schonende Schlachtung. Aber es ist auch eine Nische. 1.000 Schweine pro Woche hört sich nach viel an - nun, Tönnies schlachtet 120.000 Tiere in der Woche.

Um es zu wiederholen: Schweinefleisch in Bioqualität hat in Deutschland einen Marktanteil von 1,3 Prozent. Zählt man Fleisch aus artgerechter Tierhaltung hinzu, erhöht sich der Anteil geringfügig. Dafür gibt es viele Gründe. Einer ist, dass die Nachfrage das Angebot mitbestimmt. Thönes selbst schätzt den realisierbaren Marktanteil für Bioschweinefleisch auf acht Prozent, also eine Versechsfachung. Das wäre doch schon mal was. ■

initiativ



TV Emscher-Lippe

Internet-Fernsehen auf dem Vormarsch

von Anita Horn

Seitdem es TV Emscher-Lippe gibt, spielt die Uhrzeit keine Rolle mehr. Der regionale Online-Fernsehsender beginnt sein Programm, wenn der Zuschauer es möchte. Man muss nur den Computer einschalten, auf >> www.tv-emscher-lippe.de gehen und schon gibt's alle regionalen und lokalen News auf dem Desktop.

Uwe-Frank Bauch, Initiator von TV Emscher-Lippe, ist gelernter Geschichts- und Deutschlehrer, hat seinen Beruf aber nie ausgeübt. Statt dessen hat er schon als Student in den Medien seine Erfahrungen gesammelt und war in der Erwachsenenbildung tätig. Da lag die Idee nah, durch eine Qualifizierungsmaßnahme für arbeitslose frisch gebackene AkademikerInnen ein eigenes Nachrichten- und Kulturmedium ins Leben zu rufen. Es sollte aber etwas Neues sein, Fernsehen auf einer anderen Plattform. Das Internet-Fernsehen war geboren.

Start mit Qualifizierung

Es gibt natürlich gewisse Einschränkungen beim Online-TV: Ein DSL-Anschluss ist von Vorteil und einige Grundbegriffe der Internetbedienung sollten vorhanden sein. "Durch neue Anbieter hat sich DSL in unserer Region schnell verbreitet, so dass wir viele

Zuschauer erreichen können, und Internetbedienung kann jeder lernen", berichtet Chefredakteur Bauch. Die Personalfrage und das Finanzierungsproblem waren auch nur anfänglich ein Thema. Mittlerweile funktioniert TV Emscher-Lippe privatwirtschaftlich und beschäftigt in Herten rund ein Dutzend feste und freie MitarbeiterInnen. "Durch die Qualifizierungsmaßnahmen wurden im Jahr 2003 insgesamt 19 Personen in den Bereichen Kamera, Schnitt, HTML und allem, was man für einen Internet-Fernsehsender braucht, ausgebildet. Seit Ende 2004 sind wir mit TV Emscher-Lippe online", erklärt Bauch.

Online-Fernsehen ist aktuell und trotzdem individuell. Es gibt keine lästigen Werbeunterbrechungen, die bereits abgedrehten und 'gesendeten' Beiträge sind allesamt archiviert und jederzeit abrufbar - zur Zeit etwa 800 Beiträge über Wirtschaft, Sport, Kultur und

Gesellschaft aus der gesamten Emscher-Lippe-Region (Kreis Recklinghausen, Gelsenkirchen und Bottrop). "Ob ich nun etwas über regionale Freizeitangebote wissen möchte, zum Neubau des Berufskollegs nebenan oder zum Fußballverein aus der Nachbarschaft - ich kann direkt nach meinem Wunschthema suchen und muss mir nicht, wie im konventionellen Fernsehen, die komplette Sendung ansehen."

Mittwochs und freitags neu

Zweimal wöchentlich, jeweils mittwochs und freitags um 19 Uhr, geht TV Emscher-Lippe mit neuen News online, alte Beiträge wandern ins Archiv. Eine Sendung dauert meist 20 bis 40 Minuten. Mit dem Equipment steht TV Emscher-Lippe den 'richtigen' Fernsehsendern in nichts nach. Bauch und seine KollegInnen haben sechs vollständige Ausrüstungen und einen voll-digitalen Schnitt mit mehr Rechnern als MitarbeiterInnen. Die täglichen Termine halten das gesamte Team auf Trab und wo etwas passiert, ist TV Emscher-Lippe vor Ort. ■

>> www.tv-emscher-lippe.de



THÖNES
Natur

Wir pflegen das Original.
Aus gutem Grund.
Konsequent im Verbund von Bauern,
Schlachtern und Metzgern.



26 Stadtblatt: Februar 2006 Nr. 05



TV Emscher-Lippe
vor Ort und im Studio

Stadtblatt: Februar 2006 Nr. 05 27

Fünfmal ist das Stadtblatt bisher erschienen



Antworten & gewinnen! Stadtblatt-LeserInnen sind gefragt

Liebe Leserinnen und Leser,

das Stadtblatt ist nun schon ein halbes Jahr alt. Zeit, einmal einige Fragen zu stellen. Das Magazin soll kontinuierlich wachsen und sich dabei natürlich an den Interessen der LeserInnen orientieren. Wenn Sie sich also ein paar Minuten Zeit nehmen, um den Fragebogen auszufüllen, kann das Stadtblatt in Zukunft noch interessanter für Sie werden.

Und Sie können doppelt gewinnen! Wir verlosen unter allen Einsendern des Fragebogens fünf attraktive Geschenksets der Firma Weleda.

Alle Daten dienen ausschließlich der eigenen Analyse und werden nicht an Dritte weitergegeben. Die Auswertung dieser Erhebung findet Eingang in die Stadtblatt-Mediadaten.

Sie finden den Fragebogen auch im Internet unter www.stadtblatt-ruhr.de. Dort kann er direkt am Bildschirm ausgefüllt und online an die Stadtblatt-Redaktion geschickt werden.

Weleda-Geschenksets

Unter den EinsenderInnen des Fragebogens **verlost Stadtblatt: fünf wunderschöne Weleda-Geschenksets!** Die pflegenden Sets enthalten u.a. den Edelweiß Sonnenschutz und das Birken-Cellulite-Öl.



Edelweiß Sonnenschutz
Wirkt mit Heilpflanzenauszug und mineralischen UV-Filtern

Optimalen Sonnenschutz bieten Weleda Sonnencreme LF 20 und Weleda Sonnenmilch LF 15. Mineralische UV-Filter sorgen für effektiven Schutz direkt nach dem Auftragen. Und wertvolle Auszüge aus Edelweiß schützen die Haut ganz natürlich. Hauchfeiner mineralischer Pigmentpuder aus Titandioxid und Zinkoxid reflektiert UVA- und UVB-Strahlung und bietet so direkt nach dem Auftragen sofortigen Sonnenschutz.



Birken-Cellulite-Öl
An diesem Körperöl ist alles exquisit.

Im Mittelpunkt einer herb-frischen Duftkomposition stehen natürliche ätherische Öle von Grapefruit und Zypresse. Die pflegende und straffende Wirksamkeit basiert auf einem in feinstem Aprikosenkernöl ausgezogenen Heilpflanzenextrakt aus handverlesenen Birkenblättern, mediterranem Ruskus-Wurzelstock (Mäusedorn) und Rosmarin. Weizenkeim- und Jojobaöl fügen sich aufgrund ihrer Fettsäurestrukturen besonders gut in die Lipidschichten der Haut ein.

Der Fragebogen

bitte bis zum 17. Februar ausgefüllt zurücksenden an Stadtblatt, Josephinenstr. 232, 44791 Bochum oder an die Fax-Nr. 0234.577 0747 oder per E-Mail an info@stadtblatt-ruhr.de

weiblich männlich

Wohnort:

Alter
 bis 29 Jahre
 30 - 39 Jahre
 40 - 49 Jahre
 50 - 59 Jahre
 60 Jahre und älter

Lebensform
 Single
 Haushalt mit ___ Personen
 davon ___ Kinder

Ausbildung
 Hauptschulabschluss
 Mittlere Reife, Handelsschule
 Abitur o. Fachhochschulreife
 abgeschlossenes Studium
 andere

Beruf
 Student/in
 Hausfrau/-mann
 arbeitslos
 Arbeiter/in
 Angestellte/r o. Beamte/r
 Leitende/r Angestellte/r o. Beamte/r
 selbständig
 anderer

Monatliches Netto-Haushaltseinkommen
 bis 1.500 €
 bis 2.500 €
 bis 4.000 €
 mehr als 4.000 €

Wo kaufen Sie mit Vorliebe ein?
 in Discountern (Aldi, Schlecker, Mediamarkt u.a.)
 im konventionellen Einzelhandel
 in Fachgeschäften
 in Bio- und Naturwarenläden
 auf dem Wochenmarkt
 im Internet

Worauf achten Sie beim Einkaufen am meisten?
 Marke einer Firma
 Produktneuheiten
 Gesundheitsaspekte
 Moderne Aufmachung
(weiter in Spalte 2)

Preis
 Bio-Siegel
 Umwelt-Label
 Fair Trade-Label
 anderes:

Welche Themen interessieren Sie besonders?
(Mehrfachantworten möglich)

Qualität allgemein
 Nachhaltigkeit allgemein
 Genuss allgemein
 Ruhrgebiet allgemein
 Fairer Handel
 Familie & Kinder
 Geldanlagen
 Gesunde Lebensmittel
 Gesundheit
 Haus & Garten
 Kultur
 Leben & Wohnen
 Mode & Trends
 Naturkosmetik
 Sport & Freizeit
 Reisen
 Wein & Kulinarisches
 Zukunftsenergien
 andere:

Wo haben Sie Stadtblatt entdeckt?

An welchen Orten möchten Sie das Stadtblatt finden?
(Mehrfachantworten möglich)
 Agenda-Büros
 Biohöfe
 Bioläden
(weiter in Spalte 3)

Freiwillige Angaben zur Teilnahme am Gewinnspiel:

Vorname & Name: _____
 Straße & Hausnr.: _____
 PLZ & Ort: _____
 E-Mail-Adresse: _____

Büchereien
 Buchhandlungen
 Feinkostgeschäfte
 Gaststätten
 Kulturzentren
 Mütterzentren
 Naturwarenläden
 Städt. Einricht. (z.B. Info- und Bürgerbüros)
 Volkshochschulen
 Weinhandlungen
 Weltläden
 andere:

Was gefällt Ihnen am Stadtblatt besonders?

Was gefällt Ihnen am Stadtblatt weniger?

Worüber möchten Sie im Stadtblatt mehr lesen?

Vielen Dank für Ihre Mühe!



Passwörter

Kennen Sie das? Wenn man nicht ständig alle möglichen Geheimnummern und Passwörter parat hat, kommt man weder an sein Geld, noch an E-Mails oder ans Handy. Seit der Fortschritt und vor allem das Internet so viele tolle Möglichkeiten bieten, muss ich kaum noch aus dem Haus. Online-Banking, Internet-Shopping, Ebay, click&buy, Online-Ticketing, virtual Klingeling, alles easy to do. Sogar meine Lebensmittel bestelle ich im Netz, Kundennummer und Passwort eingeben, ein paar Tage später schleppt dann ein junger Mann die Klamotten in den vierten Stock. So ähnlich wird's bei 'Essen auf Rädern' auch sein.

Nur, ich kann mir Zahlen ganz schlecht merken. Und vor allem die Zugangsdaten für Bankgeschäfte und derlei wichtige Angelegenheiten darf man ja nirgendwo aufschreiben. gmx zum Beispiel macht mich regelmäßig darauf aufmerksam, dass ich mir aus Sicherheitsgründen immer mal ein neues Passwort ausdenken soll. Wer soll damit klar kommen? Wenn ich alle PINs und PUKs, IDs, Usernames und Verschlüsselungscodes zusammenzähle, komme ich auf ungefähr 63 Zahlen- und Buchstaben-Kombinationen. Damit kann ich bei 'Wetten, dass?' auftreten. Du bist Deutschland, ich bin im Internet. ■ (bu)

Impressum

Stadtblatt:

Josephinenstr. 232, 44791 Bochum
Tel. 0234.950 9401 + Fax 0234.577 0747
E-Mail: info@stadtblatt-ruhr.de
www.stadtblatt-ruhr.de

Verlag:

Im Selbstverlag
Druckauflage: 50.000
Verteilung kostenlos an 1.000 Orten
ruhrgebietsweit

Herausgeberin & Chefredakteurin:

Barbara Underberg (bu)

AutorInnen in dieser Ausgabe:

Fritz Eckenga, Frauke Pilarek,
Stephan Brües, Anita Horn

Fotos:

philippwente.com

Anzeigenleitung:

Gabi Vierhaus, Tel. 02360.105 9770
anzeigen@stadtblatt-ruhr.de

Layout:

comix mediapool gmbh, Dorsten,
www.comix-mediapool.de

Druck:

Druckzentrum Hußmann GmbH, Bochum,
www.dzhussmann.de
100 % Recycling-Papier

Verteilung:

Klaus Degel Kulturwerbung & Werbemittel-
vertrieb sowie Versandservice

Bankverbindung:

GLS Gemeinschaftsbank eG,
BLZ 430 609 67,
Konto 400 629 5100

Infos über Stadtblatt: und Mediadaten unter
>> www.stadtblatt-ruhr.de



Druckzentrum Hußmann GmbH

... simply better

Ihr Partner für hochwertige Printmedien.

Druckzentrum Hußmann GmbH · Kantstraße 5-13 · 44867 Bochum

Tel.: 023 27- 307- 0 · Fax: 023 27- 307- 116

www.dzhussmann.de

Anders mit Geld umgehen



Geldanlagen

zukunftsorientiert und transparent

Unsere Angebote:
GLS-Girokonto · GLS-Tagesgeldkonto
GLS-Sparangebote · GLS-Zukunftsvorsorge
Investmentfonds · GLS-Kredite
Schenken und Stiftungen

■ Die GLS Gemeinschaftsbank eG ist die erste ethisch-ökologische Bank Deutschlands. Sie bietet seit über 30 Jahren eine breite Palette von Anlagemöglichkeiten. Das Angebot reicht vom GLS-Girokonto über GLS-Sparbriefe bis hin zur GLS-Zukunftsvorsorge. Mit Ihrer Geldanlage finanzieren Sie soziale Einrichtungen, den Ausbau Regenerativer Energien oder alternative Wohnprojekte. Im Schenkungs- und Stiftungsbereich ist die GLS u.a. in den Bereichen Bildung, ökologische Landwirtschaft und Entwicklungshilfe tätig.

■ Möchten Sie mehr über die GLS Gemeinschaftsbank eG erfahren? Wir informieren Sie gern! Rufen Sie uns an unter: **(02 34) 57 97-111**



GLS Gemeinschaftsbank eG

Christstraße 9 · 44789 Bochum · www.gls.de

rhythmus

Mit Rhythmus und Balance den Herausforderungen
des Lebens begegnen. WELEDA Arzneimittel und
Körperpflegeprodukte helfen individuell, das
körperliche und seelische Gleichgewicht zu finden.

balance



WELEDA