



P *steiermark*
PANORAMA
Lebens-Art Ihr Magazin zu mehr Lebensqualität

Dolce Vita
Seite 4

Ein Seminar der besonderen Art | *Bericht Seite 7*

Cholesterin und andere Flopps | *Bericht Seite 8*

Hurrah, wir machen alle dick | *Bericht Seite 12*

Editorial

Peter Steffen: Schreiben Sie mir Ihre Meinung dazu, sie ist uns wichtig!
E-Mail: imagine.publicrelations@aon.at, office@steiermarkpanorama.at



Peter Steffen.

Die Dr. Mabuses von Cern

Nach jahrelangen Verzögerungen und Pannen wurde mit dem Versuch, den Urknall nachzuempfinden, vorläufig mit dem ersten Teil des Experimentes ein allseits bejubelter aber mehr als fragwürdiger Erfolg erzielt. Seit Ende April läuft die sogenannte „Urknallmaschine“ am Genfer CERN-Institut und liefert den dort arbeitenden Physikern wissenschaftliche Daten, von denen sie angeblich zuvor nur träumen konnten.

Die Forscher in den Kontrollräumen der Anlage feierten die historischen Teilchencrashes in der 27 Kilometer langen LHC-Röhre mit Jubel, Applaus und Sekt. „Das ist ein gigantischer Sprung für die Menschheit“, sagte CERN-Generaldirektor Rolf Heuer. Den gigantischen Sprung hat wohl er „in der Schüssel“. Mit einem Gehalt, das etwa dem Dreißigfachen eines normalen Angestellten entspricht und mit Vollmachten zum Größenwahn ausgestattet, lässt sich halt leicht Blödsinn reden.

Dr. Mabuse II, der CERN-Forschungsdirektor Sergio Bertolucci sprach von einem „Schritt ins Ungewisse“: „Wir machen etwas, das zuvor noch niemand gemacht hat“ und davon, dass die Daten aus dem Experiment Antworten auf fundamentale Fragen der Physik liefern könnten. Dass einige Tage später ein Erdbeben, der Vulkanausbruch in Island und Überschwemmungen unzählige Menschenleben forderten, ist natürlich „Zufall“ und hat mit dem Versuch, der ein Magnetfeld aufbaut, das von der Energie her etwa 10 Hiroshima-Bomben

entsprechen dürfte, natürlich nichts zu tun. Die Forscher haben damit jedoch noch nicht genug.

Und derweilen wir den kältesten Mai und den heißesten Juli seit etwa 500 Jahren hinter uns haben und einem Katastrophen-Sommer in Bezug auf das Wetter entgegen gehen, sitzen die Evolutions-Möchtegerne im weißen Kittel in ihrer Größenwahn-Baustelle in Cern und feiern bei Brötchen und Schampus einen „Pyrrhussieg“, während die Bauern mit sorgenvollem Blick auf ihre heurigen und wetterbedingt zu erwartenden Ernteaufträge und den damit verbundenen Einkommenseinbußen einem weiteren Desaster in der Landwirtschaft entgegensteuern.



Das war erst der Anfang – 2013 geht der LHC ans Limit

Spätestens aus den Teilchenkollisionen mit der höchstmöglichen Energie von 14 Tera-Elektronenvolt (dabei wird ein Magnetfeld aufgebaut, das – durch seine Stärke, die etwa 30 Hiroshima-Bomben entspricht – eine Umkehr der Pole bewirken könnte) wollen die Forscher die

Fragen nach dem Ursprung allen Seins beantworten.

Was in Cern in der Schweiz unter dem „Deckmantel Wissenschaft“ geschieht, ist in mehrere Richtungen Größenwahn pur, gerade so, als hätten wir derzeit nicht andere, wesentlich wichtigere Probleme. Da aber die Wissenschaft im Konsens mit der Politik beim Verschwinden von Steuergeldern noch nie ein Problem hatte, versenkt man in Cern munter jährlich Milliarden unter die Erde, die man da und dort dringend im Sozialbereich, in der Altenbetreuung oder im Gesundheitsbereich benötigen würde. Cern mutiert damit zum „größten Irrenhaus“ der Welt, dort arbeiten 4.600 Menschen für einige abstruse

Abenteurer am „Weltuntergang“. Eine „Arbeit“, die in dieser Form eigentlich keiner braucht und deren Risiken für uns und für den Planeten Erde niemand abschätzen kann.

Solange Scharlatanen der Wissenschaft, die meinen, die ganze Welt sei ihr Risiko-Spielplatz, niemand einmal empfindlich auf die Finger und ihre

teilchenbeschleunigten Hirne klopft, scheint kein Ende des Umweltwahnsinns absehbar.

Warum die Maya vor 5000 Jahren voraussahen, dass einige Größenwahnsinnige bis 2012 dazu angetreten waren, den Schöpfer nachempfinden zu wollen, wird bis zum bitteren Ende wohl deren Geheimnis bleiben.

Peter Steffen

Amüsantes zur Fußball-WM 2010 in Südafrika

Diese Fragen über Südafrika wurden auf einer südafrikanischen Tourismuswebseite gestellt und vom Webmaster der Seite beantwortet. Dieser hatte offensichtlich richtig gute Laune!



F: Werde ich in den Straßen Elefanten sehen? (Frage aus den USA)

A: Hängt davon ab, wie viel Alkohol Sie trinken.

F: Ist es sicher, in den Büschen in Südafrika herumzulaufen? (Schweden)

A: Hm – es ist also wahr, was man über die Schweden sagt!?

F: Wie läuft die Zeit in Südafrika? (USA)

A: Rückwärts. Bleiben Sie nicht zu lange, sonst sind Sie zu klein, um allein wieder zurückzuflogen.

F: Gibt es ATMs (Geldautomaten) in Südafrika? Und können Sie mir bitte eine Liste von diesen in Johannesburg, Kapstadt, Knysna und Jeffrey's Bay schicken? (GB)

A: An was ist Ihr letzter Sklave gestorben?

F: Können Sie mir Informationen über Koalabärenrennen in Südafrika schicken? (USA)

A: Australien ist die große Insel in der Mitte des Pazifiks. Afrika ist der große dreieckige Kontinent südlich von Europa, wo es keine... ach, vergessen Sie's. Sicher, Koalabärenrennen finden jeden Dienstagabend in Hillbrow statt. Kommen Sie nackt.

F: Welche Richtung ist Norden in Südafrika? (USA)

A: Sehen Sie nach Süden und drehen Sie sich dann um 180 Grad.

F: Kann ich Besteck in Südafrika einführen? (UK)

A: Wieso? Nehmen Sie doch die Finger, genau wie wir.

F: Gibt es Parfum in Südafrika? (Frankreich)

A: Nein, brauchen wir nicht. WIR stinken nicht!

F: Können Sie mir die Regionen in Südafrika nennen, wo es weniger Frauen gibt als Männer? (Italien)

A: Ja, in Nachtclubs für Schwule.

F: Feiern Sie Weihnachten in Südafrika? (Frankreich)

A: Gelegentlich – das heißt ungefähr einmal im Jahr.

F: Gibt es die Beulenpest in Südafrika? (Deutschland)

A: Nein. Aber bringen Sie sie doch mit!

F: Werde ich dort Englisch sprechen können? (USA)

A: Sicher - wenn Sie diese Sprache beherrschen, können Sie sie auch dort sprechen.

F: Bitte schicken Sie mir eine Liste mit Krankenhäusern, die ein Serum gegen Klapperschlangenbisse besitzen. (USA)

A: Klapperschlangen gibt es nur in Amerika, wo Sie herkommen. In Südafrika gibt es nur vollkommen harmlose Schlangen – diese können sicher gehandhabt werden und eignen sich hervorragend als Spielkameraden für Hamster und andere Haustiere.

F: Gibt es Supermärkte in Kapstadt, und gibt es das ganze Jahr über Milch? (Deutschland)

A: Nein, wir sind eine Nation von streng veganischen Beerensammlern. Milch ist bei uns illegal.

F: Regnet es eigentlich in Südafrika? Ich habe im Fernsehen noch nie gesehen, dass es regnet. Wie wachsen dort dann die Pflanzen? (UK)

A: Wir importieren alle Pflanzen voll ausgewachsen und buddeln sie hier ein. Dann schauen wir zu, wie sie langsam eingehen.

A: Wir importieren alle Pflanzen voll ausgewachsen und buddeln sie hier ein. Dann schauen wir zu, wie sie langsam eingehen.

Peter Steffen

Dolce Vita

ESSEN | TRINKEN | REISEN

Abseits der Strände

• von Bernhard Agliamici



Das Collio Orientale, also das östliche Friaul entlang der Carnischen Alpen, welches sich von Faedis bis Görtz erstreckt, ist kein wirklicher Geheimtyp mehr. Besonders im Frühling und im Spätherbst kommen viele Besucher um die mannigfaltigen Möglichkeiten dieser wunderschönen Gegend zu erkunden.

Sind es im Frühling meist Radfahrer und Wanderer, so kommen im Herbst die Weinfreunde in den vielen ausgezeichneten Weingütern und Agriturismo auf ihre Kosten. Auch das kulinarische

Angebot ist beeindruckend. Vom Hauenlokal über die traditionelle Trattoria bis zur urigen Osteria ist alles reichlich vertreten.

Doch der wahre Kenner kommt im Spätsommer. Während sich an den überfüllten Stränden der Adria die Touristen und Einheimische, es ist ja Ferragosto, den letzten Quadratmeter trüben Wassers streitig machen, kann man zum Beispiel im Albergo Felcaro fast alleine am großzügigem Pool liegen und die satte grüne Umgebung genießen.

Dieses kleine Hotel liegt in den Hügeln ober Cormons und beherbergt auch ein gutes Restaurant mit Spezialitäten aus der Region.

Nach einem reichhaltigen Frühstück mit vielen hausgemachten Produkten wie Marmelade, verschiedene Torten und Strudel, Schinken und Käse, verbringe ich wie gesagt fast alleine den Vormittag mit Schwimmen und Sonnenbaden. Das



Wasser ist kühl und sauber und der Pool groß genug für richtige Bewegung.

Das macht hungrig. So begeben sich am frühen Nachmittag auf die Terrasse des Lokals und bestelle den großen Antipastiteller al Monte. Darauf findet man vorzüglicher Prosciutto aus Cormons, eine relativ neue Spezialität der Gegend - er ist etwas würziger als sein berühmter Verwandter aus San Daniele - verschiedene Salamis, Hartkäse verschiedener Altersstufen und zu meiner großen Freude, frische Steinpilze nur mit ein bar Tropfen Olivenöl und ein wenig Granaraspeln. Einfach ein Gedicht. Dazu die herrliche Aussicht über die sonnendurchfluteten Weinberge und ein Glas Ribola Gialla von Edi Kante. Genießer Herz was willst du mehr!

Ab Mitte August ist es nicht mehr zu heiß und so sind am späteren Nachmittag kurze Wanderungen oder Rad-





touren mit den hoteleigenen Fahrrädern möglich.

Ein lohnenswerter Rundweg führt vom Parkplatz am Nord - Ostrand von Cormons, wo es auch eine Informations-tafel dazu gibt, durch die Wein - und Obstgärten bis zum Gipfel des Monte Quarin. Von dort, von den Resten des mittelalterlichen Castellors hat man einen traumhaften Blick über das ganze Collio. Am Rückweg ist noch die imposante Chiesa della B.V. del Socorso zu besichtigen. Ein Stück weiter liegt eine urige Osteria die leider nur selten geöffnet ist.

Ja, der Mittagsimbiss ist jetzt wohl abgearbeitet, und so mache ich mich auf den Weg zum Abendessen. Vom Albergo Felcaro erreicht man in gut zwanzig Minuten die Altstadt von Cormons. An der Piazza 24. Maggio erreicht man die Gebietsvinothek. Hier kann man eine große Auswahl der Weine aller Winzer der näheren Umgebung verkosten. Dabei bekommt man auch Kleinigkeiten zu essen doch nach zwei Gläsern verschiedener Pinot Grigio, zieht es mich in die Trattoria Antica All Unione am westlichen Rande der Altstadt.

In der gemütlichen, rustikalen Gaststube werden Ihnen von der Patrona in rasender Geschwindigkeit die feinsten regionalen Gerichte, immer dem jahreszeitlichem angepassten Angebot, vortragen. Nach dem dritten Mal nachfragen gebe ich es auf und lasse mir ein viergängiges Menü mit Weinbegleitung zusammenstellen. Und das war gut so.



Als erstes gab es Hirschcarpaccio auf Löwenzahnsalat mit einer feinen Balsamico-Senfmarinade, ein zartes Gedicht. Danach kamen hauchzarte Kartoffel -Kastaniengnocci mit einem Wildschwein - Himbeerragout. Verwegen aber ausgezeichnet. Es folgte ein Rindstagliata mit Granatapfelkernen. Auch diese Kreation war ein Gaumenschmaus. Und zum Dessert wurde ein Hauch einer Cremeschnitte mit Weichseln und Zartbitterschokolade serviert. Dazu gab es zu jedem Gericht das richtige Glas Wein von benachbarten Winzern.

Ich kenne nur wenige Lokale, die so konsequent kreativ und doch bodenständig leicht kochen, alles in allem ein sehr erfreuliches Erlebnis.

Doch nun ins Hotel spaziert, denn hier um Cormons gibt es um diese Jahreszeit ohne viel Wirbel noch vieles zu entdecken.



Vielleicht mache ich morgen einen Ausflug in die Goriska Brda, auch das Slowenische Collio genannt. Diese Gegend hat sich in den letzten Jahren zu einer bemerkenswerten Genuss - und Weinregion entwickelt, die jedoch völlig eigenständig in Angebot und Charakter ist. Diese Weinlandschaft ist vom Collio Orientale über die jetzt offenen kleinen Grenzübergänge in einem Katzensprung zu erreichen. Doch dazu ein anderes Mal.

*Ihr Bernhard Agliamici
b.agliamici@aon.at*



Die „Kaschpel“

Früher, nicht umsonst auch als „gute alte Zeit“ bezeichnet, durften die Schweine, auch das essen, was am häuslichen Tisch übrig blieb. Essen wegzuworfen galt als „Sünde“ und wäre niemandem eingefallen. Die sinnvolle Verwertung der Lebensmittel war logisch und für jedermann nachvollziehbar. Die Lebensmittel waren nämlich noch solche, in Bezug auf die Qualität dem heutigen Nahrungsmittelangebot um ein Vielfaches überlegen. Die Bauern hatten noch zum Großteil „das Sagen“ was Ernte, Saatgut und die Behandlung „unseres täglichen Brotes“ anlangte.

Heute regieren vorwiegend die Pantscher und Mischer, die Zusatzstoffe ohne Rücksicht auf Verluste mit Lebensmittel vermengen, als handle es sich nicht um hochsensible „Lebens-Mittel zum Leben“ sondern um x-beliebige, wertlose Materie.

Heute ist das Verfüttern der „Tellerreste“ verboten, alles was aus Küche und Gastronomie übrig bleibt, muss als „Sondermüll“ entsorgt werden. Interessant, äußerst interessant!



Freilandhaltung-Pionier Karl Schardax vom Bio-Noah-Hof in OÖ. – Wo Schweine noch artgerecht im Freien leben dürfen, gesund gefüttert, gehegt und gepflegt werden



„Wochenend-Grillparty-Freude“: So wird ein Lebensmittel zu Sondermüll

Gut, wenn all der Essensabfall so ungenießbar und gesundheitsgefährdend sein sollte (warum sollten es sonst die Schweine nicht fressen dürfen?) ist es ja auch legitim, den Schweinen dies zu verbieten. Aber halt: Irgendwo gibt

es da wohl einen Trugschluss – und zwar keinen kleinen: All das, was vom Teller in den Kübel wandert, haben wir ja vorher gegessen. Sind unsere Mägen etwa weniger empfindlich als jene der Schweine? Ein Fallbeispiel: Man sitzt beim Mittagstisch, ob zu Hause oder im Lokal,

spielt dabei keine Rolle. Bis zum letzten Bissen besteht der Tellerinhalt aus einer Speise, die jedem Menschen zugemutet wird. Bleibt etwas davon zurück, gilt es von dem Moment an als Sondermüll – ungenießbar und ist unzumutbar für Schweine.

Klingt und ist etwas unlogisch, oder? Na ja, da muss man halt das Sprichwort: „Du hast einen Saumagen“ neu überdenken und in Zukunft dazu befinden: „Du hast einen Menschenmagen“. Klingt zwar etwas holprig, aber vielleicht fällt den Strategen, die alles reglementieren, erlauben und verbieten, einmal ein, dass uns das besser bekommt, was die Schweine überlassen, als den Schweinen das, was von unseren Tellern in die ehemals „Kaschpel“ wandert.

Peter Steffen

*Schreiben Sie mir Ihre Meinung dazu, sie ist uns wichtig!
E-Mail: imagine.publicrelations@aon.at*

Ein Seminar der besonderen Art

**Gesundheit bedeutet mehr, als nicht krank zu sein!
Träume nicht Dein Leben sondern lebe Deine Träume!**

Zwei Gesundheitstage mit Peter Steffen beim Jagawirt am Reinischkogel vom 18. bis 19. September und vom 23. bis 24. Oktober 2010 (Wiederholung für jene, die im September keine Zeit hatten).



Programm:

Samstag - Beginn 9 Uhr

Einführung, Ziele, Visionen
Gesundheit – Das Leichteste im Leben
Alter ohne Grenzen in voller Gesundheit
Alterskrankheiten gibt es nicht
Das Leben – erleben
Sie sind der wichtigste Mensch in Ihrem Leben
Besinnung auf das Wesentliche
Teilnehmer am Wort
Aus Rohmilch Sauerrahm-Butter machen (von Kühen mit Hörnern)
Bitterstoffe mischen
Vortrag: Kauen will gelernt sein
Gartenbesichtigung, Kräuter sammeln

Mittag:

Kochen am Tischherd, 6 Gerichte von höchster Qualität in kürzester Zeit zubereitet. Einfacher kann Kochen nicht sein

Nachmittag:

Bewegung, Atmung
Vortrag Übersäuerung als Ursache der meisten „Krankheiten“
Vortrag: Darm, Urin, Blase, Prostata, Trinken, Was ist „Entgiftung“

16 Uhr: Jause

Offene Fragen und Antworten

Abendessen:

Basensuppe oder Sterz mit Kaffee oder Buttermilch
Vortrag: Warnsignale des Körpers verstehen lernen

Sonntag - Beginn 9 Uhr

Basenpuffer aufbauen
Gemeinsames Frühstück
Erfahrungen und Resümee vom Vortrag
Wirbelsäulengymnastik, Übungen zur Bandscheibenpflege
Ganzkörper-Bürstmassage
Außenprogramm: Hügelbeete, Permakultur als Selbstversorgung, Leben im Einklang mit der Natur
Bewegung, Atmung

Mittag: Essen beim Jagawirt

Nachmittag: Vortrag: Was sind „Lebens-Mittel“, was ist „zu vermeidender Nahrungsmittel-Müll“
Vortrag: Thema „Krebs“, Schicksal oder Chance?

16 Uhr: Jause

Was sind „Vitalbomben“ als Lebensmittel? Wo bekomme ich sie?
Resümee
Wunschliste für Infos
Gruppenfoto

Cirka 17 Uhr Ende

Bitte mitbringen:

Badeanzug - Bikini/Badehose (Bürstmassage)
Gute Laune

Handys bleiben während des Beisammenseins abgeschaltet!

Cholesterin und andere Flops

Gesundheit ist zumeist ganz was anderes

Medikamente am Prüfstand: Seit mehr als dreißig Jahren scheint es wie in Stein gemeißelt zu sein: Ein erhöhter Cholesterinspiegel ist ungesund! Der Wert, ab dem der Cholesteringehalt im Blut als Gesundheitsgefahr gilt, ist inzwischen so weit gesenkt, dass der Durchschnitt der Österreicher möglicherweise als behandlungsbedürftig gilt.

Diätpläne, spezielle Nahrungsmittel und Medikamente werden mit Riesenaufwand eingesetzt, um das Herz-Kreislauf-Risiko zu senken. Alles unnütz, behauptet nun der Wissenschaftsjournalist Bert Ehgartner in seinem neuen Sachbuch und stützt sich dabei auf medizinische Studien.

Tatsächlich werden nur zehn Prozent des Cholesterinspiegels im Blut tatsächlich von Nahrungsfetten beeinflusst, und prominente Mediziner bezweifeln, dass Nahrungsergänzungsmittel tatsächlich das Herzinfarktrisiko senken. Auch die millionenfach verordneten Medikamente werden zunehmend kritisiert.

Untersuchungen zeigen, dass die Senkung des Cholesterinspiegels bei alten Menschen über 70 Jahren sogar die Sterblichkeit erhöht, und die Wirksamkeit von teuren neuen Präparaten wird überhaupt bezweifelt: „Sie senken zwar den Chole-



*Der Körper als „Mülldepot“
links 138 kg rechts 72 kg*

sterinspiegel!“, so Ingrid Mühlhauser von der Universität Hamburg, „aber das habe keinen Einfluss auf das Herzinfarktrisiko“. (Quelle) ORF ECO 11. 03. 2010).

Was beim Cholesterin heute geschieht, hat man in ähnlicher Form auch mit den Blutzucker- und den Blutdruckwerten gehandhabt. Ein Volk von Kranken ist in jedem Fall profitabel, es leert zwar den Säckel von Staat und Krankenkasse, dafür füllt sich der Geldbeutel der Konzerne.

Noch ärger ging man mit den Fakten über Fett und dessen Auswirkungen auf die Gesundheit der Galle um. Obwohl bereits im vorigen Jahrhundert bekannt war, dass eine Galle für deren Gesundheit qualitativ hochwertiges Fett benötigt (als das früher Butter und auch Schweineschmalz galt), puschte man in den fünfziger Jahren und bis heute die, aus gesundheitlicher Sicht bedenklichen „Kunstfette“, wie z.B. Margarine und „Leichtfette“ (auch Transfette genannt), bei denen es sich zum Großteil um denaturierte, widernatürlich hergestellte Nahrungsmittel handelt.

Während es sich bei Butter aus roher Milch, von artgerecht gehaltenen Kühen, die ihre Hörner behalten durften und Butterschmalz aus ebendieser Butter gleich wie beim Schweinefett von Freiland Schweinen (die artgerecht gehalten und ohne Silo gefüttert werden) um hochwertige Lebensmittel handelt, hat man diese bewusst „verteufelt“, diskriminiert und mit Transfetten ganze Gesellschaftsschichten zu Kranken gekürt. Was ebenfalls nicht gesagt wurde: Ehe die Galle Probleme macht, ist die Leber zumeist bereits „Steinreich“ und mit „Müll“ (Rückständen aus Nahrungsmitteln, Medikamenten und Umwelt) zugedröhnt.

Die Gallenblase zu entfernen könnte eigentlich nur im Notfall akzeptiert werden, ansonsten ist eine Nahrungsumstellungsempfehlung eigentlich vorbeugend und als ergänzende Maßnahme in Richtung Gesundheit unerlässlich.

Was hier im Argen liegt, ist vor allem die Information über all diese gesundheitlichen Probleme. Wenn Sie mehr darüber wissen wollen, nehmen Sie sich zwei Tage Zeit, es sind Tage Ihrer Gesundheit zuliebe. Vielleicht die wichtigsten Ihres Lebens.

Nächste Gesundheitstage
mit Peter Steffen

beim Jagawirt am Reinischkogel:

18. bis 19. September und

23. bis 24. Oktober 2010,

jeweils von 9 bis 18 Uhr

Anmeldung unter 0699 110 161 94,

e-mail: office@lebensart.or.at.

www.lebensart.or.at



Österreich-Highlights

Das Bio-Refugium in St. Stefan bei Stainz

Es liegen in Österreich „Schätze“ brach, deren ökologisch-ökonomischer Wert für unser künftiges Leben von unschätzbare Bedeutung ist. Wie zum Beispiel im wunderschön gelegenen St. Stefan bei Stainz, am Fuße der Weinberge des Reinischkogels gelegen, wo ein Biotop unerkannt im Dornröschenschlaf dahindämmert.



Mitten im Ort, unter dem stilvollen Cafe Ebner gelegen, gibt es einen paradiesischen „Haselnusshain“, voll von seltenen Pflanzen, Gräsern und vielerlei Getier, die in anderen Orten der Steiermark längst verkommen sind. Das bisher nicht „wachgeküsste Dornröschen“, das im unteren Teil ein Feuchtbiotop mit beeindruckender Fauna darstellt, wäre in höchster Gefahr, würde man damit unachtsam oder unökologisch vorgehen.



Dieses wahrhafte „Natur-Refugium“ voller Unberührtheit und ökologischer Harmonie, das gleichzeitig eine wunderbare Insekten- und Bienenweide bedeutet, stellt in den nächsten Jahrzehnten für die gesamte Zukunft der Menschen dieser Region ein nicht zu bezifferndes Kapital dar, das man durch behutsame Nutzung in Form von Führungen als Quasi „Natur-Lehrgarten“ auch im Sinne eines „sanften Tourismus“ hervorragend zum Vorteil vieler Menschen des Ortes nutzen könnte.

Der im oberen Bereich des Grundstückes, verlassene, aber aus historischer Sicht wertvolle Bauernhof – der als einer der ältesten Gebäude des Ortes unbedingt zu erhalten wäre – könnte als Anlaufstelle und Ausgangspunkt für einen möglichen Lehrpfad fungieren. Es ist zu hoffen, dass die Gemeinde und alle Verantwortlichen des Ortes eine Möglichkeit suchen und finden, die dieses einzigartige Naturjuwel vor einer „Schleifung“ oder naturfernen Nutzung bewahrt, was sonst zur Folge hätte, dass die Region um wesentliche

Bestandteile an Fauna und Flora ärmer wird, die in anderen Teilen Österreichs wieder mühsam „renaturiert“ werden müssen.

So findet man dort unter anderem: das breitblättrige Fingerknabenkraut, Sumpfdotterblumen, das große Zweiblatt, Prachtnelken, Wollgras, Bärenklau, Traubenkirschen, Weißdorn, Hartriegel und Liguster. Sie dienen als Lebensraum für über 30 nachgewiesene Vogelarten, wie z.B. die Goldammer, den Girlitz, die Mönchsgrasmücke, den Zilpzalp, die Blaumeise, aber auch für den Feuersalamander, für Kröten und mindestens 5 verschiedene Libellenarten sowie Fleder-



mäuse. Mit etwas Geduld kann man an ruhigen Sonntagmorgen auch Sperber oder Falken, und Habichte bei der Jagd beobachten.

Durch geschicktes Erschließen, Lenken der natürlichen Abläufe und zusätzliches Ansiedeln und Anpflanzen einer, das Biotop ergänzenden Fauna und Flora – wie ich dieses bei Projekten in aller Welt, die ich mitbegleiten durfte, bereits erleben konnte - könnte der dortige Lebensraum des Biotops in St. Stefan um etliche Pflanzen und Tiere natürlich erweitert werden.

Peter Steffen

Schreiben Sie mir Ihre Meinung dazu, sie ist uns wichtig!
E-Mail: imagine.publicrelations@aon.at

Unsere Jugend - der Hoffnungsstrahl



Wenn es eine Möglichkeit geben sollte, unsere Zukunft doch noch in letzter Minute einem positiven Weiterbestehen zuzuführen, kann dies in erster Linie über unsere Jugend erfolgen. Manipuliert, von der Industrie als Konsumlemminge missbraucht, sprießt da und dort trotzdem hoffnungsvolle Nachkommenschaft und artikuliert sich in positiver Weise zu den anstehenden Problemen. Und zwar in ungewöhnlich klarer und kritischer Sichtweise, die manchem Journalisten zu wünschen wäre.

Ich möchte heute den Auszug aus einem Schulaufsatz (mit Genehmigung der Schülerin, die ihn geschrieben hat) abdrucken, um die oben angeführte Behauptung belegen zu können. In diesem Zusammenhang möchte ich den Leserinnen und Lesern auch noch eine da-

zupassende Episode nicht vorenthalten, die sich vor etwa drei Monaten, nach meinem Artikel über die Krähen und deren unwürdige Behandlung zugetragen hatte. Im Editorial hatte ich damals meine Erlebnisse am IKEA-Parkplatz mit einer Krähe und „tierlieben Mitmenschen“ geschildert und am Ende des Artikels vermerkt, dass es mir leid tue, dieser Gesellschaft anzugehören. Gemeint war damit natürlich nicht unsere Gesellschaft generell (soviel „zwischen den Zeilen lesen“ traute ich meinen Lesern zu), sondern jene Gesellschaft, die sich aus tierfeindlichen und umweltzerstörenden Menschen zusammensetzt, wovon es leider auch nicht wenige gibt.

Kurz nach dem Erscheinen des Panoramas rief mich ein (wohl schon etwas angeheiteter) Zeitgenosse, genau dieser

Gesellschaftsrichtung an und meinte mit rüdem Ton: „Es sei ohnehin nicht schade, wenn ich dieser Gesellschaft nicht mehr angehören würde“. Sprach's und legte auf, natürlich ohne seinen Namen zu nennen. Dazu möchte ich keinen Kommentar abgeben, außer den, dass die Miesmacher und Denunzianten halt immer hinterrücks arbeiten und nicht den Mut haben, sich einer sachlichen Diskussion zu stellen. Nämlich Aug' in Aug', wie es unter Menschen mit Rückgrat üblich wäre und nicht anonym und hinterfotzig, wohl wissend bei einer Diskussion in gewaltigen Argumentationsnotstand zu geraten.

Für alles Weitere soll aber nun ein Auszug aus dem Aufsatz einer 16-jährigen Schülerin stehen, die ein höheres Gymnasium in der Steiermark besucht: Sie schreibt das Gedicht „Das Göttliche“ von Johann Wolfgang von Goethe und das Gedicht „Was nützt die Güte“ von Berthold Brecht, behandeln beide die Darstellung des Menschen. Goethe meint, der Mensch sollte edel, hilfreich und gut sein, weil diese Eigenschaften allein unterscheiden den Menschen von anderen Wesen. Wenn andere Lebewesen den Menschen beschreiben sollten, würden sie ihn als böse, kriegerisch und umweltverwüstend charakterisieren. Daher ist es in heutiger Zeit enorm wichtig, dass es Autoren gibt, die Menschen darauf aufmerksam machen, was einen guten und edlen Menschen auszeichnet.

Peter Steffen

*Schreiben Sie mir Ihre Meinung dazu, sie ist uns wichtig!
E-Mail: imagine.publicrelations@aon.at*

Die „Hansaplast-Gesellschaft“

Was Blase, Prostata, Hämorrhoiden, Sodbrennen und Migräne miteinander zu tun haben



Wenn jemandem der Kühlerschlauch platzt, würde niemand auf den Gedanken kommen, diesen mit einem Hansaplast zu reparieren. Mit der Gesundheit passiert das im Krankheitsfall jeden Tag überall auf der Welt. Statt den Kühlerschlauch zu wechseln, spricht, der Ursache der Krankheit an die Wurzel zu gehen, gibt man sich locker der Symptombekämpfung hin. Verantwortung zu delegieren ist das Motto der „Kranken“, „Körperreparatur“ überlässt man den anderen, von Geist und Seele, die es auch nötig hätten, ist erst gar keine Rede.

Zu jeder verordneten Therapie – egal welcher Art – gehörte auch, dass man diese durch Eigenmaßnahmen unterstützt. Sei es eine Ernährungsumstellung, um die Organe zu entlasten, eine

Entgiftung, eine Darmsanierung oder einfach mit der „Seele baumeln“ um die tägliche Hetzjagd für wenigstens kurze Zeit zu unterbrechen.

Unzählige Menschen gönnen sich weder Auszeit noch Urlaub oder Entspannung, jeden Tag zwei Stunden oder mehr vor Fernseher und Computer ist aber locker drin. Jene, die nie „Zeit für sich hatten“, haben plötzlich kein Zeitproblem damit, drei, vier oder fünf Wochen im Spital zu liegen. Keine Zeit haben die meisten Menschen auch zum Essen, Schlingen ist zum Normalprozess des „Essens“ geworden. Von Kauen, der Grundlage aller gesundheitlichen Probleme, ist längst keine Rede mehr, der schlechteste Gesundheitszustand der Menschheit mit rund 16.000 diagnostizierten „Krankheiten“ ist trotz „Seuchenbannung“ die Folge.

Was das mit o.a. Krankheiten (oder besser gesagt Krankheitssymptomen) zu tun hat? Viel! Der „Teufelskreis Krankheit“ lautet nämlich: Hastiges Leben, hastiges Essen, schlechtes Kauen, schlechtes Einspeicheln, gestörte (bzw. unmachbare) Verdauung, geschädigte Darmschleimhaut, kaputte Darmflora, Übersäuerung, angeschlagenes Immunsystem – Krankheit.

Die Einfachheit dieser

Formel, in ein paar Worte gekleidet, heißt: Eigenverantwortung! Denn auch der beste Arzt kann für Sie weder kauen, noch verdauen. Ein Arzt kann Diagnostiker, Behandelnder, geduldiger Zuhörer, Freund und Helfer, „Notfallengel“ sein, moralische und medizinische Unterstützung leisten.

In Ihren Körper „hineinhören“ und die Warnsignale erkennen und deuten, sollten Sie aber auch dann schon selbst, wenn Sie noch nicht zum Patienten geworden sind, und wenn ja, dann erst recht!

Mehr darüber:

Gesundheitstage mit Peter Steffen beim Jagawirt am Reinischkogel:

18. bis 19. September und

23. bis 24. Oktober 2010

jeweils von 9 bis 18 Uhr

Anmeldung unter 0699 110 161 94,

e-mail: office@lebensart.or.at.

www.lebensart.or.at



Hurrah, wir machen alle dick

Süßstoff und seine Auswirkungen



Irritierte Hormone

Wird Süßstoff verzehrt, wird der Körper durch den süßen Geschmack getäuscht und bekommt signalisiert: Zucker oder Kohlenhydrate sind im Anmarsch! Er trifft folglich Vorbereitungen, um die vermeintlich energiereiche Nahrung angemessen verarbeiten zu können. Die Bauchspeicheldrüse setzt Insulin frei und kreist im Körper um den „Zucker“ zu finden, umsonst. Denn es kommen weder Zucker noch Kohlenhydrate. Nun kommt es im Organismus zu aufwendigen, den Körper überaus belastenden Stoffwechselprozessen, um das Insulin überhaupt wieder abbauen zu können.

Süßstoff ist ein künstlicher, chemisch hergestellter Stoff mit einem Nährwert von annähernd Null, der im Körper im Prinzip zu nichts verwendet werden kann und vortäuscht, etwas zu sein, was er nicht ist. Dadurch sorgt er für eine extreme Irritation des Organismus und des Hormonhaushalts. Die Folge:

Mehr Appetit denn je

Stellen Sie sich vergleichsweise vor, Sie signalisieren Ihren Kindern den baldigen Besuch in der nahe gelegenen Eisdiele. Doch dann kommt überraschend Tante Erna und Sie vergessen Ihre Kinder und tratschen statt dessen mit Ihrem Be-

such. Werden Sie dann bald quengelige Kinder haben? Nichts anderes geschieht im Organismus, wenn der avisierte Zucker nicht kommt – der Körper produziert dann mehr und mehr Appetit, bis er schließlich erhält, wonach ihn verlangt.

Süßstoff = Hungersnot

Verzehrt der Mensch regelmäßig Süßstoffe, dann ist sein Körper stets auf der Hut. Für ihn ist die Situation mit der einer Hungersnot vergleichbar. Kommt dann gelegentlich tatsächlich einmal ein echtes Zückerchen oder Kohlenhydrat, dann stürzt er sich mit „letzter Verzweiflung“ darauf. Damit ihm von diesem seltenen Glücksfall jetzt auch ja kein einziges Zuckerteilchen entgeht, wird mehr Insulin denn je ausgeschüttet. Der Zucker oder die Kohlenhydrate sollen bestmöglich verwertet und für die nächste Süßstoff- sprich Notphase eingelagert werden. Die durch Süßstoffe entstandene Neigung des Körpers, verstärkt Fett einzulagern, führt in Kombination mit größerem Appetit somit beinahe zwingend zur Gewichtszunahme.

Warnhinweise nur in den USA

In den USA muss übrigens jedes Produkt, das die Kunst-Süße Saccharin enthält, einen Warnhinweis tragen: „Die Verwendung dieses Produkts kann



Ihrer Gesundheit schaden.“ In Europa fehlt ein solcher Warnhinweis. Einst hatten die EU-Gesetzgeber dies zu ändern versucht. Doch die Süßstoff-Industrie widersetzte sich erfolgreich mit dem Einwurf, Saccharin sei bereits im Kleingedruckten aufgeführt und man wolle doch keine „unnötige Doppel-Kennzeichnung“.

STEVIA als Alternative

Es gibt eine natürliche Alternative zu Zucker: Stevia. Eine Pflanze, deren Blätter 30mal so stark süßen wie Zucker – sie ist dabei nahezu kalorienfrei, ist für Diabetiker geeignet und schadet den Zähnen nicht! Stevia ist in der EU allerdings unter der Bezeichnung: „Lebensmittel“ nicht erlaubt. Doch Frankreich hat dieses Verbot aufgebrochen und von der EU-Zentralverwaltung die Genehmigung erhalten, Stevia in bestimmten Nahrungsmitteln zu verwenden.



Stevia

Peter Steffen

*Schreiben Sie mir Ihre Meinung dazu, sie ist uns wichtig!
E-Mail: imagine.publicrelations@aon.at*

Knoblauch

- wertvoll, schmackhaft und urgesund



Es gibt ihn wieder, den echten Bio-Knoblauch aus der Steiermark

Als ich voriges Jahr – nach umfangreichen Recherchen – erkennen musste, dass „heimischer Bio-Knoblauch ab dem Herbst in Österreich so gut wie nicht mehr erhältlich war und der meiste Knoblauch aus China „anreist“, wollte ich das erst gar nicht glauben. Ein Grundlebensmittel, eines der gesündesten überhaupt, das seit Menschengedenken in Europa angebaut wurde, transportiert man 10.000 km aus Übersee und traut sich dann noch die Bezeichnungen „Bio“ oder das Wort „Lebensmittel“ dafür zu verwenden.

Bei der Art der Chinesen, mit Pestiziden unkontrolliert umzugehen (und Spritzmittel zu verwenden, die bei uns längst verboten sind), stellt dieses Produkt ohnehin kein „Lebensmittel“ im Sinne von „Mittel zum Leben“ mehr dar. Bio-Betriebe in China liegen zumeist eingebettet in rundumliegenden „konventionellen“, chinesischen

Ackerbau, da ist es unvorstellbar, dass die Belastungen von Luft und Böden durch die Chemie außen bleibt.

Für alle, die Knoblauch lieben und sich nicht unkontrollierten Risiken aussetzen möchten, hatten wir für alle LeserInnen und Interessierte eine Biobäuerin gefunden, die seit über zwei Jahrzehnten eine Ur-Sorte an Knoblauch in natürlicher Weise, gewissenhaft und sorgfältig anbaut. Ein wunderbares, intensives Aroma begleitet die mächtigen Knollen, die aufgrund ihrer Größe lediglich nur etwa 5–8 Zehen besitzen, was das Schälen zum Kinderspiel macht. Wer ihn einmal verwendet hat, weiß endlich wieder, wie Knoblauch wirklich schmeckt. Da der Knoblauch im Herbst binnen kurzer Zeit nach Erscheinen meines Artikels bei Frau Zöhler ausverkauft war, hat sie im Spätherbst des Vorjahres (den Winterknoblauch) für heuer ausreichend

angebaut und ist dieses einmalige „Lebens-Mittel“ ab sofort als frische Ernte bei ihr erhältlich. Auch als Saatgut können die Zehen im eigenen Garten im Herbst angesetzt werden, dann ist man ab dem nächsten Jahr Selbstversorger.

Die „Volksmedizin Knoblauch“ ist reich an den Vitaminen A, B1, B2 und C und enthält viel Schwefel. In der Volksmedizin gilt Knoblauch als vorbeugendes Mittel gegen Arteriosklerose, hohen Blutdruck und Gefäßverkalkung. Knoblauch wirkt keimtötend, bzw. hemmt das Wachstum von Bakterien und Pilzen. Er galt als Mittel gegen Darmparasiten und Darmkatarrh, hilft auch bei Bronchitis, da die stark riechenden Inhaltsstoffe zum großen Teil über die Lunge ausgeschieden werden. Knoblauch hilft aber auch bei Erkrankungen der Verdauungsorgane, besonders durch seine darmdurchblutungsfördernde und anregende Wirkung auf die Gallenproduktion bei Blähungen.

Adresse: Biohof Zöhler, Muttendorf bei Lannach. Beim Kreisverkehr vor Lannach (von Graz kommend) links Richtung Dobl, ca 2,5 km, dann steht auf der linken Seite eine Holztafel: „Schafwollstübchen Zöhler“. Übrigens Schafwolldecken, Socken, Teppiche und Hausschuhe werden von Frau Zöhler jun. mit Liebe aus Bio-Schafwolle angefertigt und sind schön wie Designerware. Kostenpunkt: Unvorstellbar günstig!

Peter Steffen

*Schreiben Sie mir Ihre Meinung dazu, sie ist uns wichtig!
E-Mail: imagine.publicrelations@aon.at*

Hurrah, wir machen alle krank

Im Ernst: Wissenschaftler fordern Pillen-Beigabe zum Fastfood

Zu Fastfood-Menüs könnten neben Ketchup und Mayo schon bald Tabletten serviert werden, die den Cholesterinspiegel senken. Die Medikamente sollen helfen, die schädlichen Wirkungen von Hamburger und Pommes zu verringern. Denn: Burger & Co haben viele negative Auswirkungen auf den Körper – darunter auch einen erhöhten Cholesterinspiegel.

Schnellimbissketten sollten ihren Kunden mit den Menüs Tabletten servieren, die den Cholesterinspiegel senken, fordern britische Wissenschaftler. Eine



Studie des Imperial College in London empfiehlt, sogenannte „Statine“ genauso als Beigabe zu den Hamburgern zu reichen, wie die Tütchen mit Ketchup oder Mayonnaise.

„Statine können die schädlichen Wirkungen von Hamburger und Pommes auf die Gesundheit nicht ganz ausschalten“, schreibt der Forscher Darrel Francis in der Studie, die im „American Journal of Cardiology“ erschien. „Besser ist es, zu fettes Essen überhaupt zu meiden.“ Dennoch zeigten die Ergebnisse, dass durch die Einnahme von Statinen zu einer Fastfood-Mahlzeit das durch dieses Essen erhöhte Herzinfarkttrisiko wieder gesenkt werde. Die meisten Statine sind allerdings verschreibungspflichtig. Da sie aber in jüngster Zeit sehr billig geworden sind und nur etwa sechs Cent pro Dosis kosten, könnten die Fastfood-Ketten sie ihren Kunden kostenlos anbieten, findet Francis.

Nicht alle seine Kollegen sind einverstanden. Peter Weissberg, Chef der britischen Herz-Stiftung, warnt davor, die Empfehlung zu wörtlich zu nehmen. Schließlich sei ein erhöhter Cholesterinspiegel nicht die einzige Folge



von Fastfood, auch erhöhter Blutdruck wegen des Salzgehalts dieser Speisen und Übergewicht wegen der großen Kalorienmenge seien ein Problem. Quelle: Kleine Zeitung 13.08.2010.

Jetzt ist „die Katze endlich aus dem Sack“! Der absolute Untergang der Esskultur ist erreicht, wir nehmen zu jeder Mahlzeit gleich ein „Pülverchen“ ein, das wird – Dank sei unserer Wissenschaft – das Multi-Mega-Geil-Geschäft für Med & Co. Vielleicht zu Pille und Globuli noch ein Zäpfchen im Restaurant, das ist sicher g’schmackig und nicht so tragisch, da man bei der derzeitigen Hosenmode sowieso (im Esslokal und überall sonst wo) bereits „den Hintern ins Gesicht gehalten“ bekommt.

Peter Steffen

*Schreiben Sie mir Ihre Meinung dazu, sie ist uns wichtig!
E-Mail: imagine.publicrelations@aon.at*

Russland brennt



Die Natur schlägt zurück!

Russische Behörden haben erstmals zugegeben, dass es in stark verstrahlten Gebieten gebrannt hat. Die Region um die russische Stadt Brjansk wurde im April 1986 durch die radioaktive Wolke aus dem Atommeiler Tschernobyl erheblich verstrahlt. In dem Gebiet liegen unter anderem radioaktives Cäsium-137 und Strontium-90 im Boden. Seit Tagen argwöhnen Umweltschützer, dass belaste



Diese Zukunft bereiten wir unseren Kindern durch Ignoranz und Dummheit

stete Areale an der Grenze zur Ukraine und Weißrussland von den massiven Waldbränden erfasst worden seien. Lokale Behörden hatten das bisher stets dementiert.

Nun vollführen die Verantwortlichen eine Kehrtwende: Erstmals hat eine russische Behörde Waldbrände in radioaktiv kontaminierten Gebieten bestätigt. Allein in der Gegend um Brjansk seien vor wenigen Tagen 28 Brände auf einer Fläche von 269 Hektar gezählt worden, erklärte die Waldschutzbehörde nach Angaben der Agentur Interfax. „Es gibt Karten, auf denen die radioaktive Verschmutzung zu sehen ist, und es gibt Karten, auf denen die Feuer zu sehen sind. Wenn man diese Karten übereinanderlegt, wird jedem klar, dass es in radioaktiven Gebieten brennt“, erklärte die Behörde.

Genau das hatte Greenpeace zuvor getan – und drei Feuer in einem besonders schwer radioaktiv belasteten Gebiet bei Brjansk entdeckt. Die Gesundheitsgefahr durch aufgewirbelten radioaktiven Staub dürfe nicht unterschätzt werden.

Die Aktivisten warfen den Behörden vor, die Bevölkerung über die Bedrohung im Unklaren zu lassen. Cäsium-137 hat eine Halbwertszeit von gut 30 Jahren, kommt also noch in größeren Mengen in den betroffenen Böden vor. Es gebe jedoch „keinen Grund zur Panik“, sagte der stellvertretende Behördenchef Alexej Bobrinski. Zwar würden mit dem Rauch verseuchte Partikel in die Luft getragen, dies sei jedoch keine Katastrophe. (Quelle: Spiegel online vom 13.08.2010)

Mein Kommentar dazu: Hier wird wieder einmal die ganze Ignoranz und Menschenverachtung Verantwortlicher deutlich erkennbar. Menschenleben, Natur und Umwelt zählen nichts. Verharmlosung und „Persilscheine“ sind die Methodik, nach denen unser Weltgeschehen reglementiert wird. Vulkanausbrüche, Überschwemmungen, Dürre, Tsunamis, Atommeilergefahr, Großbrände und andere, vom Menschen verursachte Katastrophen sind für die „Schalthebelhasardeure“ noch lange kein Grund umzudenken. Die Dollarbündel vor Augen und den Wanst gefüllt mit Gentechnikfraß ist es halt verdammt schwierig noch nach Gesetzen der Vernunft und Moral zu entscheiden. Und wenn die Zukunft unserer Kinder hundertmal zum Teufel geht, was soll's. „Wir schreib'n eh auf die Zigarettensackeln auf, doass as Rach'n ung'sund is' und trotzdem rach'n immer mehr“. Und woann ma an Tot'n'schädl aufzeichnen tatn, hörat'n de Leut a net auf. Also, was regt's Euch weg'n dem bissl Strahlung, weg'n an Feuerl oder de paar tausend Tot'n vun an Erdbeb'n auf“?

Peter Steffen

*Schreiben Sie mir Ihre Meinung dazu, sie ist uns wichtig!
E-Mail: imagine.publicrelations@aon.at*