

SCHROT & KORN



Interview

Biobauer von Adel
**Felix Prinz zu
Löwenstein**

„Die Welt wird sich
ökologisch ernähren
– oder gar nicht.“

O'zapft is

Schrot&Korn-Leser
erkunden Biobrauerei

Alles im Lot?

Spiraldynamik für einen starken Rücken

Bio ist doch besser

Fakten statt Halbwahrheiten, Teil II

Eine Prise Qi

Kochen nach den

5 Elementen



木
火
土
金
水



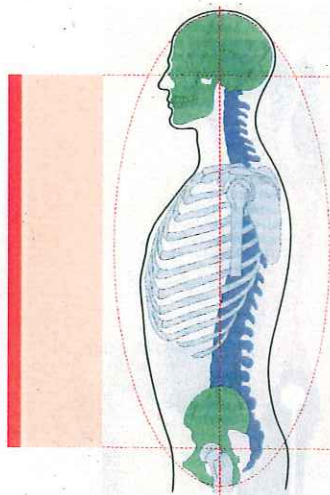
Spezial

Ökolandbau

- Der Weg aus der Umweltkrise
- Naturnah Bauer sein
- Experten am Telefon

www.schrotundkorn.de

IHR NATURKOSTMAGAZIN JEDEN MONAT HIER ERHÄLTlich



Bewegung von Kopf bis Fuß

„Oh, mein Rücken“, so oder ähnlich stöhnte wohl der Berner Arzt Christian Larsen vor über 25 Jahren und traf zu seinem Glück eine Physiotherapeutin mit guten Ideen. Mit Wissenschaftlern entwickelte er daraus das Bewegungskonzept „Spiraldynamik“. Der Begriff ist eine Hommage auf die Omnipräsenz der Spirale in der Natur.

SPIRALDYNAMIK

Alles im Lot?

Die meisten erledigen fast alles im Sitzen – Ergebnis: Schmerzen in Rücken, Schulter, Nacken. Was tun? Aktiv werden! Wir haben uns in einem Spiraldynamik-Seminar zeigen lassen, wie's geht. // Sylvia Meise

Ein entzückender Rücken:

Damit er schön,
entspannt und beweglich
bleibt, heißt es trainieren!

RÜCKGRAT ZEIGEN! Zu neunt stehen wir mit allen 24 Wirbeln zur Wand. „Was spüren Sie?“ Physiotherapeutin Eva-Maria Kolt fordert uns auf, mit dem inneren Auge Hubbel für Hubbel die nach außen fühlbaren Wirbel vom Hals bis zu den Lenden herabzuwandern, den Abstand zwischen Beton und Kreuz zu schätzen und zu fühlen, ob die Knochen spitz oder flächig aufliegen. Natürlich strengen wir uns mächtig an – bloß nicht schlecht dastehen! Trotzdem gähnt hinter den meisten ein Hohlkreuz.

Das hätte ich nicht gedacht! Müsste mein Rücken nach all der morgendlichen Gymnastik nicht super trainiert sein? Tatsache ist: Zwischen meinem Kreuz und der Wand klafft ein Loch, dass sich allein mit Willenskraft nicht schließen lässt. „Da sind Sie nicht elastisch“, meint die Traine-

rin trocken. Ob da noch was zu machen ist? „Natürlich! Da sind doch überall Muskeln“, erwidert sie fröhlich und lässt uns zu sanfter Musik ein paar Lockerungsübungen machen.

Den Körper wahrnehmen

Zur Decke strecken, Arme und Beine schwingen, erst frei, dann in Achterschwüngen. Neben mir schnauft es bereits und ich selbst habe Mühe, bei den Achtern nicht die Balance zu verlieren. Den eigenen Körper bewusst wahrnehmen ist Lektion eins in Sachen „Spiraldynamik“.

Lektion zwei vermittelt mehr Wissen über Bewegungsabläufe. „Gutes Sitzen“ ist zwar heute Oberthema, doch Eva-Maria Kolt wird uns im Lauf des Nachmittags Tipps für unser gesamtes Betriebssystem geben. Die „Spiraldynamik“ gehört zu »

NEU



Schönheitspflege mit Tiefenwirkung

Anti-Aging-, Feuchtigkeits- und Soft-Peeling-Maske im praktischen Sacht

Luvos® Naturkosmetik mit Heilerde für schöne und gesunde Haut

Luvos
Naturkosmetik mit
HEILERDE



kontrollierte
Naturkosmetik



Hellerde-Gesellschaft Luvos Just GmbH & Co. KG
61381 Friedrichsdorf · www.luvos.de

Wohlfühlen



Bild 1:

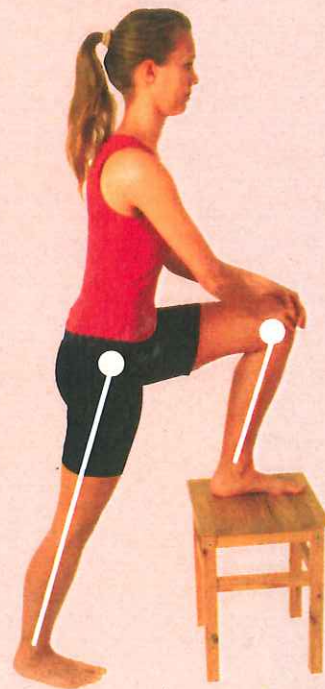


Bild 2:

© www.spiraldynamik.com

» den jüngeren Konzepten der Physiotherapie, die den Menschen als Ganzes, nicht die Reparatur einzelner Problemzonen, im Blick haben. Daher gibt es auch keine hausaufgabenartigen Übungsserien, sondern viele einzelne Übungen zum Einbauen in den Alltag.

Viele Wege führen zum Ziel

Das Neue dieser Ansätze ist die Zusammenführung verschiedener Ideen. Eine „kybernetische Denkweise“, die berücksichtigt, dass viele Wege zum Ziel führen. Wer sich dafür interessiert, wird als Experte seines eigenen Körpers für Veränderungsprozesse sensibilisiert.

Deswegen beginnt auch unser Seminar mit Theorie: „200 Muskelpaare koordinieren unsere Bewegungen dreidimensional“, erinnert die Physiotherapeutin an längst vergessene Anatomiefakten: Sind nur drei davon durch eine gewohnt falsche Haltung verkürzt, stören sie den Verlauf des gesamten Systems – mit dem Ergebnis, dass das Spannen-Entspannen-Prinzip nicht mehr rund läuft.

„Nicht bewegen! Wie sitzen Sie jetzt? Gehen Sie mit dem inneren Auge durch den Körper. In welcher Position sind Nacken, Brustwirbelsäule, Becken? Was bedeutet das für die Muskeln? Und bei Stress – wie ändert sich Ihre Haltung? Sit-

zen Sie immer so?“ Eine immer gleiche Sitzposition bewirkt, dass die gleichen Muskeln ständig gespannt, nur selten aber wieder gelöst werden, warnt die Fachfrau. Verkürzung der Muskeln ist die Folge.

Deshalb empfiehlt uns Eva-Maria Kolt als Grundlagen fürs entspannte Sitzen: öfter die Position wechseln, den Stuhl höher/tiefer stellen, auch mal vorn auf der Stuhlkante sitzen, am besten auf den beiden Sitzbein-Knochen. Zwischendurch den Oberkörper bewegen, nach vorn, zur Seite, nach hinten und zurück, Geübte verbinden die Bewegungen wie eine Bauchtänzerin. Oder mal aufstehen und an einem Pult lesen.

Haltung aus dem Lot

Manche Rückenverspannung hat jedoch andere Ursachen. Auch ungelöste Probleme oder Frust am Arbeitsplatz machen den Kopf schwer und ziehen die Haltung aus dem Lot (siehe Interview, Seite 56). Perfekt gegen Stress wären Qigong- oder Yoga-Entspannungsübungen im Stundentakt – „geht wohl nicht im Büro“, räumt unsere Seminarleiterin ein.

„Doch! Bei uns schon. Letztens bin ich fast über unseren meditierenden Chef gestolpert – als ich abkürzen wollte zum Günther rüber“, erklärt Grafiker Klaus Böhmer den am Seminar teilneh-

Übungen für Vielsitzer

Ständiges Sitzen wirkt sich auch auf den „musculus iliopsoas“ (Lenden-Darmbeinmuskel) aus. Wer ihn elastisch hält, beugt Rückenproblemen vor.

Bild 1: Den linken Fuß auf einen Hocker stellen und das Knie um 90 Grad anwinkeln. Die Hände erfühlen die Beckenschaufel und helfen, diese gerade auszurichten.

Bild 2: Das angewinkelte Knie leicht nach vorne schieben, die Hände führen leicht mit. Dabei bleibt der Rücken gerade, das Becken wird nach hinten-unten-außen geschoben.

Ohne Abbildung: Dasselbe geht auch im Kniestand auf dem Boden: Linkes Knie auf dem Boden, rechtes Bein aufstellen wie bei der Übung mit dem Hocker. Das Kreuzbein nach hinten-unten rollen, dann beginnt der Lenden-Darmbeinmuskel schon zu ziehen. Jetzt das Knie nach vorne schieben, der Muskel sollte im gestreckten Bein spürbar werden. Die Position

halten und auf die Entspannung in der Leistengegend konzentrieren, damit sich der Muskel dehnen kann. Dosierung: zwei Mal täglich zwei Minuten.

Tipp
Statt Aufzug: Erfühlen Sie den Schelmmuskel beim Treppensteigen. So wird er aktiviert, gedehnt und richtig eingesetzt, Stufe um Stufe.

menden Kolleginnen, die sich bei dieser Vorstellung kaum halten können vor Lachen.

Nase runter!

Für diese Einlage darf der einzige Mann im Kurs die typische Sitzhaltung nach etwa acht Computerarbeitsstunden vorführen. Mühelos verwandelt er sich in ein buckelndes, verspanntes Arbeitstier.

Die Therapeutin warnt vor dieser Fehllage: der „kollabierte Rundrücken“ sei das Schlimmste, was einer Wirbelsäule passieren könne. „Wenn Sie acht Stunden

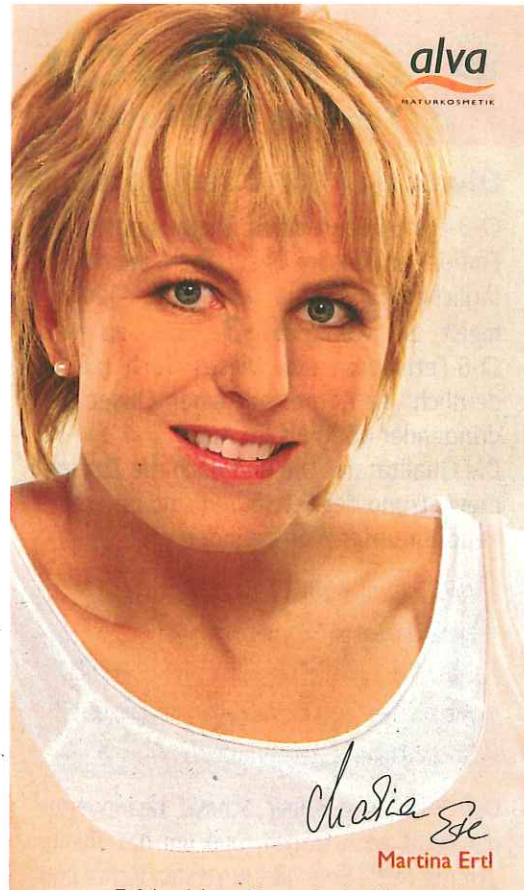
so sitzen, dann stehen Sie auch so auf und joggen auch so!“ Sieht lustig aus, ist es aber nicht, denn die verengte Brust verursacht Atemnot. Wenn der Betreffende dann zunehmend Bewegungen vermeidet, weil's überall zieht und zwickt, verkleben die einseitig gespannten Muskeln, die nicht genutzten bilden sich zurück.

Brust raus, Bauch rein

Der Muskelapparat ist das einzige Wunderwerk, das sich allein durch ständige Benutzung regeneriert. Wer merkt, dass sich die Brustwirbelsäule nicht »

Bandscheiben ahoi!

Bis zu 90 Prozent bestehen sie aus Wasser und stecken wie Gekissen zwischen den Wirbeln. Am Tag werden sie ausgepresst, nachts saugen sie sich wieder voll – deshalb sind wir morgens etwa zwei Zentimeter größer als abends. Ernährt werden sie nicht über Blutgefäße, sondern durch benachbarte Wirbelkörper. Allein unsere Bewegung sorgt dafür, dass Nährstoffe hineingewalkt werden, wie in einen Teig. So bleiben sie elastisch, ermöglichen es, dass die Wirbel sich in alle Richtungen drehen können, und puffern die Belastung ab.



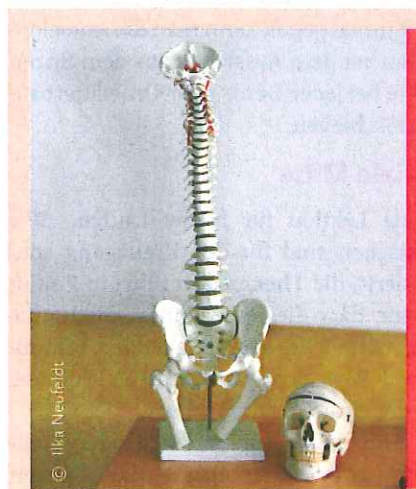
Martina Ertl

Martina Ertl

Erfolgreichste Deutsche im Riesenslalom
2 mal Ski-Weltmeisterin
mehrere Olympische Medaillen

SANDDORN ANTI-AGING-SYSTEM
Natürlich jünger

30 %
weniger Hautfaltentiefe
in 28 Tagen, durch
klinische Tests bewiesen.



Gratis-Buch

für Schrot & Korn-Leser

Ölwechsel für Ihren Körper!

Ω -3-Fette haben einen überaus positiven Einfluss auf unsere Gesundheit. In unserer täglichen Ernährung nehmen wir jedoch meist zu wenig Ω -3- und zu viel Ω -6-Fettsäuren auf. Dieses Buch macht deutlich: Ihr Körper hat einen Ölwechsel dringender nötig als Ihr Auto! Die Qualität der Öle und auch die Zusammensetzung der Fettsäuren sind entscheidend für unser Wohlbefinden.

- Welche Öle enthalten wirklich ausreichend Ω -3?
- Woran erkennen Sie „gesunde Öle“?
- Gibt es eine pflanzliche Alternative zu Fischöl?
- Wie zuverlässig ist die Aussage „kalt gepresst“?
- Ist Margarine besser als Butter?

Das Buch von Reiner Schmid beantwortet die wichtigsten Fragen rund um das Thema „Fit mit Fett“. Es erklärt in verständlicher und spannender Weise die Heilwirkung lebensnotwendiger Öle.



Gratis!

Schrot & Korn-Leser erhalten das Buch „Ölwechsel für Ihren Körper!“, 96 Seiten, mit diesem Gutschein gratis.

Gutschein!

- Ja, bitte senden Sie mir GRATIS das Buch „Ölwechsel für Ihren Körper!“
Versandkosten: Bitte 1,45 € in Briefmarken beilegen.

Name, Vorname

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Telefon

SK 2008/10

Quintessence-Verlag
Wolfegger Str. 6
D-88267 Vogt

Wohlfühlen

Für zwischendurch:



Übung 1:

Dehnt Hals- und Rückenmuskulatur

Tief ein- und ausatmen. Nase leicht nach unten, Rücken zwischen Nacken und Kreuzbein gerade ausrichten, dann das Brustbein nach vorn anheben, Schultern nach hinten-unten absenken. Mit der rechten Hand an der Sitzfläche festhalten. Jetzt den Kopf langsam so weit wie möglich zur linken Schulter neigen, zur Verstärkung die linke Hand auf den Kopf legen (nicht drücken, nur den Zug leicht verstärken) – 15 Sekunden halten. Seite wechseln, wiederholen.

Quelle: „Unser Rückenbuch“, siehe Infokasten Seite 57.

» mehr nach vorne durchdrücken lässt, sollte etwas tun. „Autoelongation“, Aufrichten aus eigener Kraft, empfiehlt uns unsere Spiraldynamikerin als Gegenmittel. Also: Brust raus und Bauch rein ...

Nasenspitze nach unten

Und schon zeigt sich bei mehreren die typische Fehleinschätzung zum Thema „gerader Rücken“: Wer wie wir automatisch die Nase nach oben nimmt und den Hintern rausstreckt, muss umlernen. Erstens: Zeigt die Nase nach oben, wird der Nacken geknickt; die Nasenspitze muss also eher nach unten weisen, damit die Halswirbel gerade stehen. Wer viel vor dem Computer sitzt, sollte den Bildschirm besser so platzieren, dass die Oberkante etwa auf Augenhöhe ist, so schaut man beim Lesen etwas nach unten.

Zweitens: „Bauch rein“ heißt nicht „Hintern raus“ (Hohlkreuz rein) – um den Rücken zu strecken, muss man das Schambein hochziehen und das Kreuzbein, also den Wirbelknochen oberhalb des Steißbeins in der Mitte der Beckenknochen, runterziehen.

Wie? „Moment, ich hol grad mal die Wirbelsäule.“ Eva-Maria Kolt setzt sich das künstliche Skelettstück, bestehend aus Wirbelsäule und Becken-

schaufeln, wie ein Püppchen auf den Oberschenkel. Sie lässt uns aufstehen, wieder hinsetzen und „das Becken aufrichten“. Die Skelettpuppe zeigt, wie es geht.

Ein weiterer Aspekt: Nur wenn das Becken aufgerichtet ist, kann es seine Funktion erfüllen, nämlich die Eingeweide halten. Beim ständigen Hohlkreuz aber ist es nach vorn gekippt, die Organe verlieren ihren Halt, drücken gegen die Bauchdecke und dehnen sie. Der Bauch wird also immer dicker, der Beckenboden immer schlaffer, weil er nicht, wie im menschlichen Bauplan vorgesehen, durch die Organe beim Laufen massiert wird.

Einmal geübt, kann man die Autoelongation vor dem Aufstehen aus dem Sitzen sowie bei jeder Denk- oder Umblätterpause einschieben.

Stabile Mitte

Letzte Lektion für heute: Laufen. „Wir Menschen sind für den Kreuzgang konstruiert“, die Therapeutin führt in Zeitlupe vor, dass dies eine immer wieder ins Gegensätzliche umschlagende, schraubende Bewegung von Kopf bis Fuß ist. Mannequin-Wiegenschritt ade.

Anders als auf Laufsteg oder Stehparty praktiziert, müsse das Becken beim Standbein tief liegen, auf der Lauf-

**Übung 2:****Dehnt die Oberkörpermuskulatur**

Die Arme lang nach oben strecken, Hände verschränken und Handflächen nach außen drehen.

15 Sekunden halten.

**Übung 3:****Korrekte Kopfhaltung**

Tief ein- und ausatmen. Nase leicht nach unten, Rücken zwischen Nacken und Kreuzbein gerade ausrichten wie bei der Autoelongation. Hände über Kreuz auf die Schultern legen, Blick geradeaus. Nun den Kopf gerade nach hinten ziehen, wie eine Schublade. 15 Sekunden halten, lockern, wiederholen.

beinseite dagegen hochschwingen. Sieht ungewohnt aus, macht aber stabil und erdet den Körper quasi aus der Mitte heraus. Denn: Die Dynamik fürs Laufen und Rennen oder die Achterschwünge mit Armen oder Beinen stammt aus dem Becken. Als Vorbild taugen also eher Läufer oder Tänzerinnen als die Models von Chanel.

Die Spiraldynamik ist, ähnlich wie die westliche Version des Yoga, ein Instrument

für Aktive, die bereit sind, an sich selbst zu arbeiten. Zwar haben die Krankenkassen den Ansatz noch nicht offiziell anerkannt, die Therapiestunden sind meist selbst zu zahlen, doch eine Schulung lohnt sich. Die Basics jedenfalls hat man schnell drauf: Wirbelsäule ins Lot bringen und Becken aufrichten geht immer: beim Zähneputzen, im Aufzug, auf dem Bürostuhl oder beim Pausenschwatz ... so fühlt sich alles gleich beschwingter an. ■

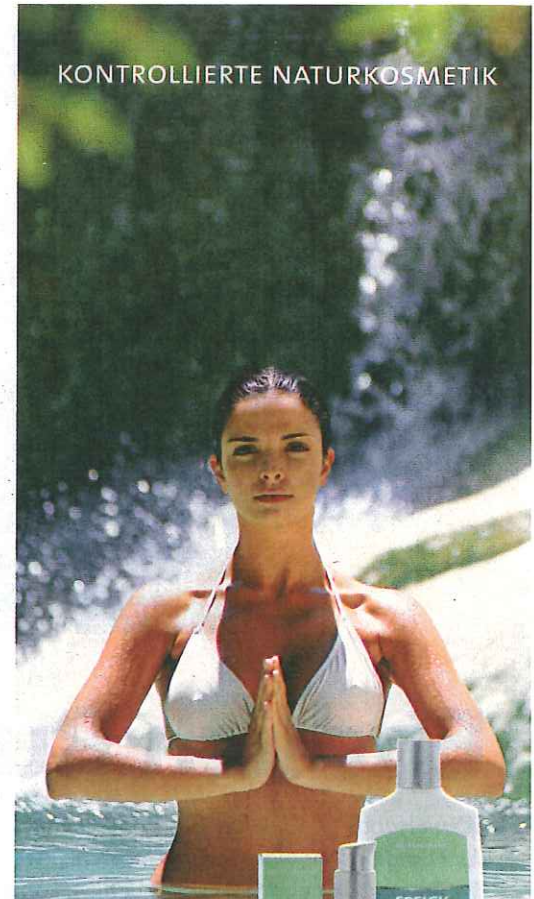
**Lastenträger**

Beispiel Haarstyling: Beim Föhnen wird das Schultergelenk mit rund 70 Prozent belastet – sieben Mal mehr als beim Tragen eines Bierkastens!

Das er-tragen die Bandscheiben:

Auf dem Rücken liegen:	16 Kilogramm
Bequem sitzen ohne Lehne:	73 Kilogramm
Entspannt stehen:	80 Kilogramm
20 Kilo heben aus der Hocke:	272 Kilogramm
10 Kilo heben mit Rundrücken:	368 Kilogramm

(Angaben für einen etwa 70 Kilogramm schweren Menschen, nach Marion Grillparzer: „Unser Rückenbuch“, siehe Infokasten Bücher und Links, Seite 57)

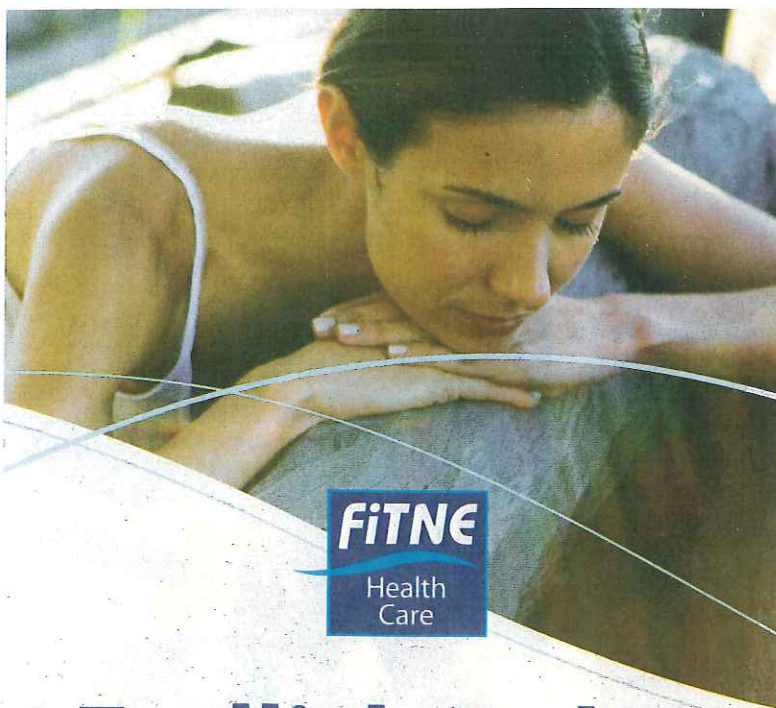


SPEICK THERMAL

Die einzigartige Kombination von extrem weichem Thermalwasser, reich an Kieselsäure, dem wirksamen Extrakt der Alge Spirulina Platensis sowie dem harmonisierenden Extrakt der Speick-Pflanze (kbW) machen diese hochwertige Naturkosmetik zum Balsam für Körper und Seele.

www.speick.de





fitNE
Health
Care

Endlich Ruhe.

Wenn Handy und Telefon gleichzeitig klingeln... Wenn Sie fünf Dinge auf einmal erledigen müssen... Wenn Ihr Job Sie bis ins Bett verfolgt und Sie an alles denken können, nur nicht an Schlaf... Bei Nervosität und Stress ist die neue Bachblüten-Kombination Relax genau das Richtige. Entspannen Sie sich! Mit Bio-Bachblütenessenzen nach der Original-Methode von Dr. Bach. Entdecken Sie auch die Bachblüten-Serien für Notsituationen und Vitality von FITNE.

FITNE BACHBLÜTEN
HARMONIE FÜR SEELE, GEIST UND KÖRPER



FITNE Gesundheit und Wellness GmbH

Zur Kräuterriese | 31020 Salzhemmendorf | Telefon 0 51 53.8 09-05 | www.fitne.de

Wohlfühlen

INTERVIEW

„Die Psyche spielt eine Rolle“



**Der Psychologe
Jürgen K. Baum leitet den
Bereich Verhaltens-
medizin/Psychotherapie
an der Reha-Klinik
Hoher Meissner in
Bad Sooden-Allendorf.**

Welche Ursachen gibt es für Rückenschmerzen?

Bei über 90 Prozent der Patienten haben Rückenschmerzen unspezifische Ursachen. Untersuchungen zeigen, dass nicht nur schwere Arbeit, insbesondere in rückenbelastenden Positionen, zu Schmerzen führt. Das Risiko einer Rückenerkrankung steigt dagegen erheblich an, wenn die Betroffenen mit den Inhalten ihrer Arbeit oder den Bedingungen unzufrieden sind. Psychische Belastungen spielen also für das Auftreten von Rückenschmerzen eine größere Rolle als schweres Heben und Tragen.

Woran erkennen Sie, dass psychische Gründe vorliegen?

In ausführlichen Gesprächen erfahren wir von den Belastungen und psychosozialen Rahmenbedingungen der Betroffenen und auch, wie sie

Bücher und Links



Larsen, Christian;
Miescher, Bea: **Stabiles Kreuz** – schmerzfrei und beweglich. Buch und DVD. Trias Verlag, 2006, 64 Seiten, 29,95 Euro



Lauper, Renate: **Von Kopf bis Fuß in Bewegung**. Atlantis/pro juventute, 2004, 128 Seiten, 20,50 Euro

ine große Rolle “

diese Situation bewerten und darauf reagieren. Darüber hinaus liefern uns diverse Fragebögen, etwa zum Thema Schmerzbewältigung, Aussagen über mögliche Zusammenhänge.

Wie vermitteln Sie, dass die Seele ein ernst zu nehmender Faktor ist?

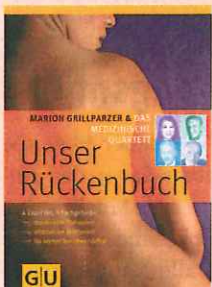
Viele Menschen sind skeptisch, sie denken, dass Simulieren oder Übertreiben gemeint sei. Über neurobiologische Studien lässt sich das jedoch gut darstellen: In unserem Gehirn ist der Thalamus das Schaltzentrum für Stimmungen und Stressbefinden. Somit hängt es vom Wahrnehmen, gedanklichen Bewerten und Verhalten ab, wie stark Schmerz empfunden wird. Ein Beispiel: Wer sich nach der Gartenarbeit die Hände wäscht, bemerkt oft erst dann eine Verletzung. Man war zu vertieft, um

den Schmerz wahrzunehmen. Würde ich aber ankündigen, Ihnen gleich mit dem Skalpell die Hand zu ritzen, würden Sie Schmerz empfinden, noch bevor es Sie berührt.

Selbstverständlich können psychische Faktoren auch positiven Einfluss haben. Wer sich trotz Schmerzen motiviert, regelmäßig Sport zu treiben, stärkt seine Muskulatur und macht sie schmerzempfindlicher. Dadurch kommt oft das Selbstvertrauen zurück. Denn: Richten wir unsere Aufmerksamkeit gezielt auf Tätigkeiten, die Spaß machen, steht der Schmerz nicht mehr im Zentrum des Bewusstseins.

Was sagen Ihre Patienten dazu?

In den meisten Fällen reagieren sie kopfnickend. Andere jedoch sind überrascht, wenn ihnen im Nachhinein der Zusammenhang von Befindlichkeit und Schmerz bewusst wird. ■



Grillparzer, Marion:
Das medizinische Quartett.
Unser Rückenbuch
Gräfe und Unzer Verlag,
2007, 224 Seiten,
19,90 Euro

www.spiraldynamik.com

Die offizielle Webseite des Schweizer Arztes Christian Larsen, dem Erfinder des Bewegungskonzepts, bietet Infos, Links und Buchtipps für Laien, aber auch Konzepte für Firmen und Weiterbildungsangebote für Physiotherapeuten. Auf dieser Homepage lässt sich unter dem Begriff „Netzwerk“ eine Liste aufrufen, in der man nach Postleitzahl praktizierende Spiraldynamiker in Deutschland, Österreich, der Schweiz und anderen europäischen Ländern finden kann. www.physio-line.com

Die Homepage von Eva-Maria Kolt zeigt die vielseitigen Möglichkeiten der Physiotherapie.



Erste Hilfe.

Wenn's an der Vorfahrtstraße fast gekracht hätte... Wenn Lennart von der Rutsche purzelt und Ihnen beiden der Schreck in den Knochen sitzt... Wenn Sie schon sooo groß sind und trotzdem Angst vorm Zahnarzt haben...

In kleinen und großen Notsituationen hilft die bewährte Bachblüten-Kombination. Am besten immer dabei haben! Entdecken Sie auch die Bachblüten-Serien Vitality und Relax von FITNE.

FITNE BACHBLÜTEN
HARMONIE FÜR SEELE, GEIST UND KÖRPER



FITNE Gesundheit und Wellness GmbH
Zur Kräuterwiese | 31020 Salzhemmendorf | Telefon 0 51 53.8 09-05 | www.fitne.de



Spezial: Studienreise

Auf Reisen kann man etwas über fremde Kulturen und sich selbst lernen. Den optimierten Lerneffekt bietet eine Studienreise.

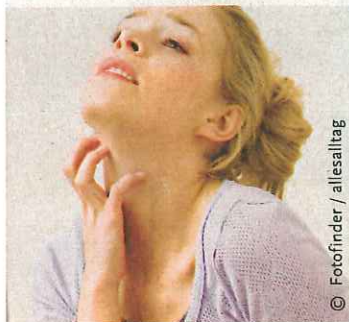
Bio aus China

„Made in China“ hat keinen guten Ruf. Das gilt auch für Biolebensmittel. Oft zu unrecht, sagen Experten, die Land und Leute kennen.

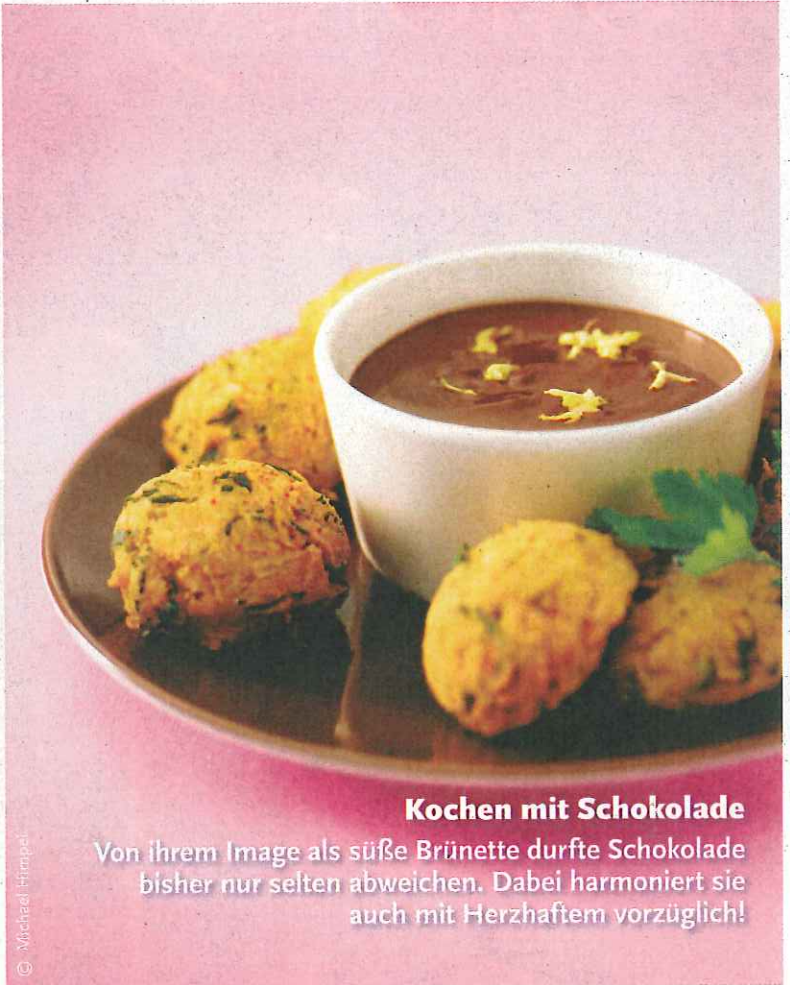


Neurodermitis

Gerötete, entzündete Haut, quälender Juckreiz: Die Naturmedizin bietet Alternativen zur Behandlung mit Kortison und Co.



© Fotofinder / allesalltag



Kochen mit Schokolade

Von ihrem Image als süße Brünette durfte Schokolade bisher nur selten abweichen. Dabei harmoniert sie auch mit Herzhaftem vorzüglich!

© Michael Himpel

www.schrotundkorn.de Bereits zwei Wochen vor Erscheinen des Heftes veröffentlichen wir die Beiträge im Internet.

Die November-Ausgabe finden Sie ab dem 30. Oktober 2008 in Ihrem Naturkostladen.

Impressum

bio verlag gmbh
Magnolienweg 23
63741 Aschaffenburg
www.schrotundkorn.de

Leserservice: leserservice@bioverlag.de,
Fax 0 60 21/44 89-339
Tel 0 60 21/44 89-136,
Mo-Fr von 9-12 Uhr, Mi 13-16 Uhr
Redaktion: redaktion@bioverlag.de,
Tel 0 60 21/44 89-120, Fax -320
bio verlag gmbh: info@bioverlag.de,
Tel 0 60 21/44 89-0, Fax -499

Herausgeber: bio verlag gmbh,
Redaktion: Barbara Gruber (bg) –
(V.i.S.d.P.), Ralf Bürglin (rb),
Susanne Gschwind (sg), Sabine Kumm (sk),
Claudia Schlüter (cs)/Kinderseite
Freie Mitarbeiter: Judith Braun (jb),
Martin Fütterer (mf), Leo Frühschütz (lf),
Jutta Krause (jk), Manfred Loosen (ml),
Sylvia Meise (sm), Martina Petersen,
Ursula Quass (uq), Astrid Wahrenberg (aw)
Grafik: Ute Justen (verantwortlich),
Christiane Henneberger,
Eleonora Osipova, Ilka Neufeldt

Titelfoto: Michael Himpel
Bildredaktion: Claudia Trunk
Anzeigen: Ellen Heil (verantwortlich),
Monique Rollmann, Anja Becker,
Anita Vogel
Tel 0 60 21/44 89-100
Fax-300, anzeigen@bioverlag.de
Kleinanzeigen, Grüne Seiten:
Maria Hoffmann, Tina Moll, Claudia
Höfling Tel 0 60 21/44 89-111,
Fax -300, gs@bioverlag.de
Leserservice: Dorte Eisenbeiß,
Sabine Klabunde,
Anfragen: Fax 0 60 21/44 89-339
Abos, Rätsel, Bestellungen: Fax -336,
aktiv@bioverlag.de
Vertrieb Naturkosthandel:
Ulrike Fiedler (verantwortlich),
Karin Rohmann, Miriam Salzmann,
Ingrid Banert, Walter Probsch
Tel 0 60 21/44 89-150
Fax -350, vertrieb@bioverlag.de
Erscheinungsweise: monatlich
Bezug: In Bioläden erhältlich
Jahresabo: Inland: 20 €, Ausland: 26 €
Einzelhefte: 1,65 €
Verbreitung: IVW, 2. Quartal 2008,
767.442 Hefte inkl. Ausland



Farbe: ECO-THERM,
mineralölfreie Rollenoffset-Heatset-
Druckfarbe von Michael Huber, München
Papier: Recycling-Papier, UPM
Druck: GGP Media GmbH, Pößneck
Druckauflage 10/2008: 711 000
Beilage: ComfortSchuh

Anbieterverzeichnis

Kinderseite: Waldow-Verlag,
78354 Sipplingen, Tel 0 75 51 / 30 87 90,
www.waldowverlag.de
Rätsel: Biohotel Schrott,
87534 Oberstaufen, Tel 0 83 86 / 98 01 - 0.
www.biohotel-schrott.de
Schnurlostelefon, teclands GmbH,
97520 Röthlein, Tel 0 97 23 / 9 34 09 10
www.schnurlostelefon.de

Inserentenverzeichnis

Naturkost: Besser Einkaufen 111, Allos 85,
Amanprana 23 + 30, Arche 45 ,Barnhouse 24,
Bioforce 93, BioThek 28, Biovita 10 + 73,
Bohlsener Mühle 36, Bruno Fischer 79,
Byodo 7, Cha Do 11, Chiemgauer Natur-
fleisch 68, De Rit 38, Dinkula 39, Dr. Grandel
27, EcoFinia 62, Ernteseget 21, Fontaine 84,
Gläserne Meierei 71, greenValley 2 + 88,

Heirler-Cenovis 89 + 91, Herbaria 35,
Heuschrecke 21, Hornberger 14, Keimling
27 + 63, Landkrone 86, Lebensbaum 76 + 77,
Life Food 111, Natumi 18, Naturata 90,
Oasis 27, Ökoland 15, Ökotoxia 73, Probios
69, Provamel 34, Rapunzel 36 + 86, Rieden-
burger 86, Sonnentor 64, St. Leonhardsquelle
74 + 80, Tortex 24, Voelkel 40, Werz 21, Wolf
43, Zwergenwiese 19
Naturkosmetik: Alva 53, Culumnatura 49,
Fitne 56, 57 + 59, Frenchtop 72,
Heidelberger Naturfarben 83, Luvos 52,
Joyona 82, Lavera 9, Logona 4 + 113,
Maharishi Ayurveda 74, nature friends 60,
Primavera 44, Tautropfen 33, Walter Rau 55,
Weleda 58, Yalia 115
Gesundheit: Biosa 80, Europa Center Robert
Gray 36, Hoyer 46 + 47, Kessel 10, Klinik am
Steigerwald 29, Quintessence 54,
Verband Deutscher Kneippheilbäder 65
Haushalt: AlmaWin 108, H. Grassinger 74,
Komo 42, Manz Backtechnik 74
Kinder: Wiona 80
Kleidung/Schuhe: idea shoes 108
Wohnen/Schlafen Bau-Fritz 70, Prolana 108,
rintelen 36 Seminare Rosenberg 116
Sonstiges: Liebes Land 41, pala 80,
Prosveta Verlag 92