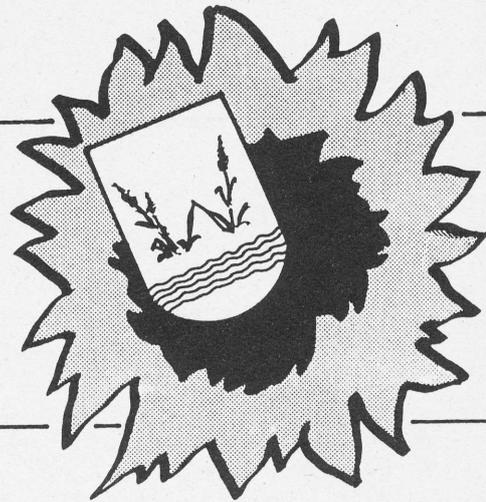


DER GRÜNE BOTE

1/89



„Kauft kein Tropenholz mehr aus unserem Wald und aus den Wäldern anderer Waldvölker. Kauft kein Mahagoni, Limba, Meranti, Bankirai – wie sie alle heißen. Fordert eure Behörden auf, bei öffentlichen Baumaßnahmen kein Tropenholz einzusetzen!“

(Punan-Indianer Sprecher in einem Appell an die Verbraucher der Industrienationen.)

Regelmäßig packte mich in den letzten Wochen und Monaten beim Zeitunglesen oder Fernsehen das schlechte Gewissen. Da wird von der überlebenswichtigen Bedeutung der tropischen Regenwälder berichtet, von deren Einfluß auf das Weltklima, deren Wichtigkeit Lebensraum für unzählige Tier- und Pflanzenarten. Greenpeace fordert zum Boykott von Tropenhölzern auf, die Umweltschutzorganisation Robin Wood prangert in spektakulären Aktionen die Verwendung von Tropenhölzern an (so zuletzt das Verhalten des Verlages Gruner und Jahr an, welcher – nach mehreren aufrüttelnden Berichten in seinen Zeitschriften "Stern" und "Geo" über das Verschwinden der Regenwälder – fast 2000 Fenster für sein neues Verlagshaus aus Meranti fertigen ließ)

Die GRÜNEN erarbeiteten einen umfassenden Maßnahmenkatalog zur Verhinderung großflächiger Regenwaldzerstörung. Und ich? Ich schließe meine Zimmer mit Tropenholz, gehe in meinen Garten über eine Tropenholztreppe und schaue durch tropenholzgerahmte Fenster. Gut – oder besser gesagt – schlecht. Als wir vor mehr als 5 Jahren einzogen, war mir das Problem

noch nicht bekannt und heute ärgert mich meine damalige Unwissenheit. Aber was ist mit den Fenstern in unserem neuen Bürgerhaus? Als diese Entscheidungen fielen, wußte ich sehr wohl Bescheid. Warum habe ich damals geschlafen und Bürgermeister und Gemeinderat nicht darauf hingewiesen? Und offensichtlich ging es Ihnen, die Sie diese Zeilen lesen, auch nicht anders. Wußten wir immer noch nicht genug? Ich denke, es liegt wohl daran, daß für uns die Regenwälder weit sind und uns unser eigener Beitrag zu ihrer Zerstörung winzig erscheint. Aber, das wissen wir, die Masse macht's und die Nachfrage bestimmt das Angebot. Lassen wir also in Zukunft selber die Finger von Tropenholz und setzen wir uns für die Erhaltung der tropischen Regenwälder ein.

RENTEN ^{Verkehr} WAHLEN
POLITIK WALD
SCHULE

Dazu nochmals die wichtigsten Argumente in Kürze:

Jede Minute werden 10.000 (!) tropische Bäume gefällt. Alljährlich gehen uns und den nachkommenden Generationen bis zu 20 Millionen Hektar Regenwald (jährlich die Hälfte der Fläche der Bundesrepublik) verloren. Etwa 2/3 des in die BRD importierten Holzes kommt aus Tropenwäldern. Unser Land gehört mit USA und Japan zu den drei wichtigsten Abnahmeländern.

Der tropische Regenwald ist ein hochkompliziertes, sensibles Ökosystem, das tausende von Jahren zu seiner Entstehung brauchte. Hier konnte sich der größte Artenreichtum auf der Erde und somit das größte Reservoir an Wildpflanzen entwickeln. Dies ist angesichts der genetischen Verarmung auf unseren Äckern und Feldern für die Züchtung von neuen Pflanzenarten von größter Bedeutung. Außerdem birgt der tropische Regenwald ein nicht abzuschätzendes Potential von Heilpflanzen und Arzneistoffen. Heute schon enthalten 25% der US-amerikanischen Heilmittel Wirkstoffe aus tropischen Pflanzen. Ohne den Regenwald würde sich das Klima weltweit verändern. Wir benötigen diese ungeheure Masse von organischem, lebendem Material dringend als CO_2 - Filter für die Luft, um den Treibhauseffekt zu verlangsamen, den wir zur Zeit durch die Verbrennung von fossilen Materialien (u.a. Erdöl, -gas, Benzin) hervorrufen.

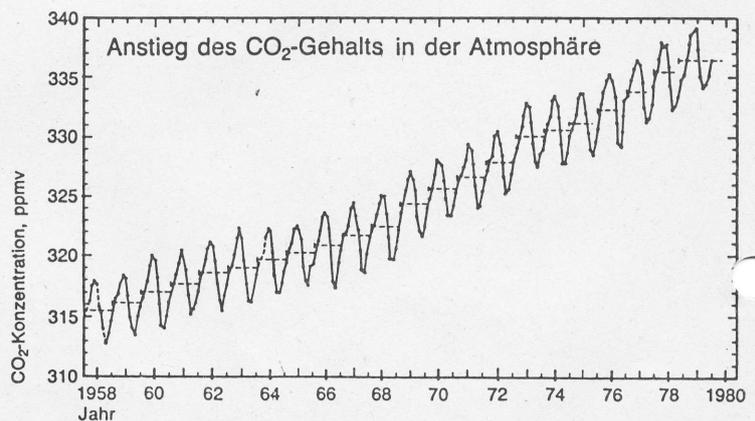
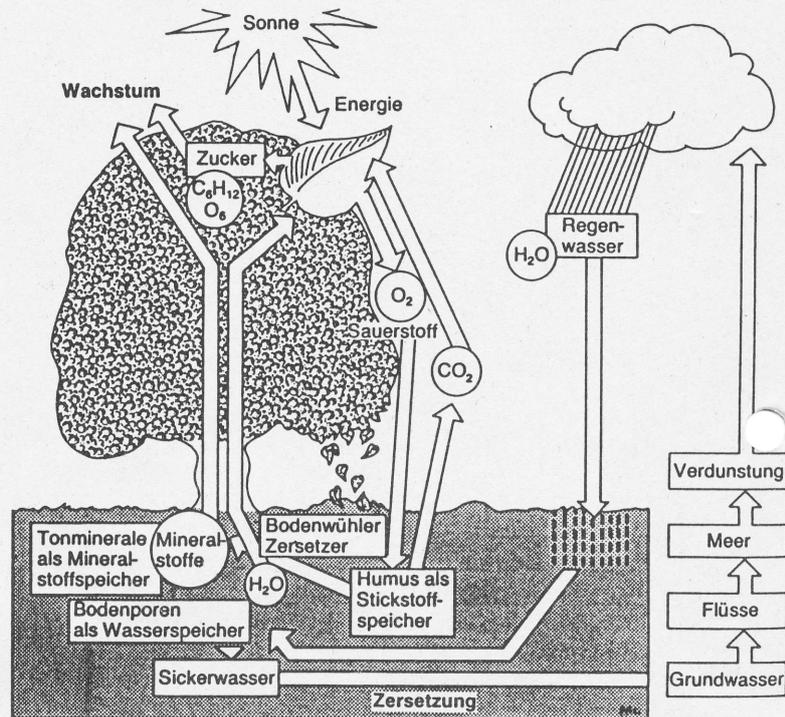
Die Böden der abgeholzten Wälder werden innerhalb von 2-3 Jahren von den gewaltigen tropischen Regengüssen weggeschwemmt und Versteppung setzt ein. Neuanpflanzung junger Bäumchen kann der rasanten Erosionsgeschwindigkeit nicht abhelfen. Was wird aus dem importierten Tropenholz gemacht?

Fenster, Türen, Möbel, Zigarrenkistchen, Musikinstrumente, Frühstücksbrettchen,

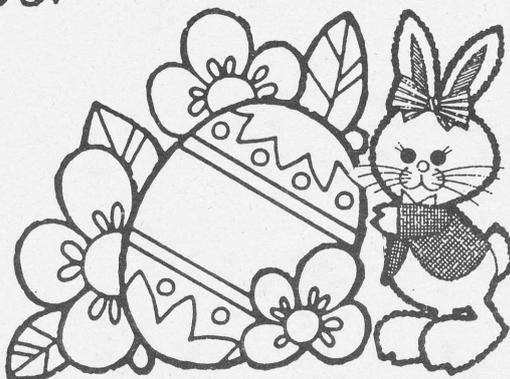
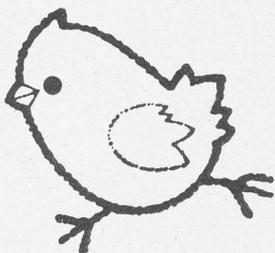
Bastel- und Modellbausätze, Saunen, Autoarmaturen, Klobrillen undSärge.

Isa Suske

Ökosystem Wald: Der Kreislauf von Wachstum und Zersetzung



Allen Leserinnen und Lesern



Frohe
Ostern!

SCHULE

Die Gewerkschaft ÖTV hat mit den öffentlichen Arbeitgebern im Frühjahr 88 einen Tarifvertrag vereinbart, der folgendes beinhaltet:

- Arbeitszeitverkürzung
zum 1.4.89 von 40 auf 39 Stunden und
zum 1.4.90 von 39 auf 38,5 Stunden
- Einkommens"verbesserung"
zum 1.3.88 um 2,4%
zum 1.1.89 um 1,4%
zum 1.1.90 um 1,7%

Mit diesen niedrigen Einkommens"verbesserungen" haben die Angehörigen des öffentlichen Dienstes eine Vorleistung für die Schaffung von Arbeitsplätzen erbracht. Dies gilt natürlich auch für die Lehrkräfte des Landes Baden-Württemberg. Anfänglich konnten die Lehrer ja auch durchaus hoffnungsvoll sein, daß, - wie üblich - der Tarifvertrag in seinem Gesamtumfang auf die Lehrer des Landes übertragen würde, hatte doch auch Minister Mayer-Vorfelder am 2.12.88 auf der Kultusministerkonferenz folgenden Beschluß zugestimmt: "Bei Übertragung der Arbeitszeitkomponente des Tarifabschlusses ist der Lehrerbereich grundsätzlich einzubeziehen.....sollen durch niedrige Besoldungserhöhungen nicht in Anspruch genommene Mittel für die Neueinstellung von Lehrern.....verwendet werden." Auf Anfrage der SPD mußte die Landesregierung eingestehen, daß bis 1990 tatsächlich im Haushaltsplan vorgesehene Mittel in Höhe von 730 Millionen Mark durch den niedrigen Tarifabschluß frei werden. Stellenwirksam einzusetzen gedenken die Herren in Stuttgart diese Mittel jedoch nicht. Vielmehr sollen mit unserem Geld (!) andere Haushaltslöcher gestopft werden. Im August hatte Mayer-Vorfelder die Lehrer öffentlich dazu aufgefordert, auf Gehalt in Höhe von 1 % zu Gunsten von Lehrerneueinstellungen zu verzichten (siehe Faksimile aus der Lehrerzeitung 8/87). Der Minister hat nicht Wort gehalten. Heute will er von seinen damaligen Worten nichts mehr wissen. Vielmehr schrieb er kürzlich allen Elternvertretern einen Brief: ".....Im Tarifvertrag war die immer wieder geforderte Umsetzung in Form von neuen Stellen gar nicht vorgesehen. Für Baden-Württemberg war von vornherein klar, daß keine neuen Stellen zur Verfügung stehen.." Das ist Betrug! Aber nicht nur die Weigerung neue zusätzliche Lehrerstellen zu schaffen bringen

mit der doch recht fadenscheinigen Be-
bindung, dies stünde aber nicht auf der
Tasordnung, verhiere nicht stellter
sam. zwar den er beabsichtigt, den Lehrern
jährlich 3 arbeitsfreie Tage einzurichten.
Zum einen entspräche nach eigenen Berechnungen des Kultusministeriums das Volumen des Tarifabschlusses 8 unterrichtsfreien Tagen, zum anderen führt diese Maßnahme zu einer Arbeitsverdichtung für Lehrer und Schüler. Wir Lehrer wollen keine zusätzlichen Ferientage. Die Schüler wollen nicht weniger Unterricht. Nur eine Verkürzung der wöchentlichen Unterrichtsverpflichtung schafft Platz für die vielen arbeitslosen Kolleginnen und Kollegen und wird unserem Lohnverzicht gerecht.

Martin Suske

Wenn ich groß bin,
werde ich eine ganz
berühmte Filmschau-
spielerin!



Und ich werde
ein ganz berühmter
Astronaut!



Und ich Pirat!



Ich werde Schatz-
gräber und Entdecker!



Und ich
Bundeskanzlerin!



Ich mach mein Abitur,
dann studiere ich
und werde Lehrer
an einer Schule.



Du solltest dir ein Beispiel an deinen
Freunden nehmen und dir nicht so
etwas Unrealistisches wünschen!



© 1988 Martin Suske

RECHTS



Anschläge auf Asylanten-Wohnheime, persönliche Beleidigungen von ausländischen Arbeit Blüm schwingen vom Niedergang der Verschnaufpause erneut den Zeichen des Hammer. War es eben noch das Gesundheitswesen, so geht es jetzt gegen die Rentenversorgung.

Und siehe da: Blüm schwingt seinen Hammer diesmal nicht alleine. Die SPD packt mit an. Am 3. Februar haben sich die Sozialpolitiker der CSUCDUFDP mit denen der SPD auf ein gemeinsames Konzept für die geplante Reform der Rentenversicherung geeinigt. Bereits am 10. März wurde dem Bundestag ein gemeinsamer Gesetzesentwurf zur ersten Lesung vorgelegt. Ende des Jahres soll die Kuh schon vom Eis sein. 1992 könnten dann die vorgesehenen Änderungen in Kraft treten.

DAS "GEMEINSCHAFTSWERK"

--- SENKUNG DES RENTENNIVEAUS

Die "Standardrente" (45 Versicherungsjahre) soll bei 70 Prozent des vergleichbaren Nettolohns festgeschrieben werden. Zusammen mit den Folgen der Steuerreform und des Gesundheitsreformgesetzes bedeutet das eine weitere Senkung des Rentenniveaus.

--- HERAUFSETZUNG DER ALTERSGRENZEN

Vom Jahre 2001 an werden die Altersgrenzen für den Bezug der vollen Rente schrittweise wieder auf 65 Jahre für Männer und 63 Jahre für Frauen heraufgesetzt. Dabei erreichen immer mehr arbeitende Menschen aus gesundheitlichen Gründen nicht einmal die derzeit geltenden Altersgrenzen.

--- KÜRZUNG BEI ERWERBSLOSIGKEIT

Lücken in der "Erwerbsbiographie", wie Arbeitslosigkeit, längere Krankheit, Kindererziehungs- und Pflegezeiten führen zur Verminderung der späteren Rente. Zeiten der Erwerbslosigkeit sollen künftig statt mit 100 nur noch mit 80 Prozent des früheren Arbeitsverdienstes bewertet werden.

--- FAMILIENPOLITISCHES BONBON

Für ab 1992 geborene Kinder werden drei Kindererziehungsjahre auf die Rente angerechnet (bisher eins). Das ist besser als nichts. Dennoch steht man/frau sich unter dem Strich nach wie vor schlechter als "lückenlos" Erwerbstätige.

--- RENTE NACH MINDEST EinkOMMEN

Vor allem Frauen, die ihr ganzes Leben lang in Leichtlohngruppen gearbeitet haben, können mit einer gewissen Aufbesserung ihrer Rente rechnen, wenn sie sich nach dem (fiktiven) Mindesteinkommen richtet. Die Altersarmut - insbesondere von Frauen - wird dadurch jedoch höchstens etwas abgemildert, aber keineswegs beseitigt.

FAZIT

Die bitter nötige Strukturreform findet nicht statt. Das Rentenkonzept der "Großen Koalition" ist eine Anpassungs-Sparreform mit ein paar Zuckerstückchen. Die Armut im Alter, die vor allem die alten Frauen trifft, wird nicht beseitigt. Die drohende Verarmung all derjenigen, die jetzt arbeitslos sind oder nur Teilzeitarbeit haben, wird vorprogrammiert. Und die Sozialdemokraten stimmen dem zu. Na, bitte.

DIE GRÜNEN BIETEN EINE ALTERNATIVE

Die Armut im Alter muß durch die Einführung einer bedarfsorientierten Grundversicherung beseitigt werden. Eine alleinstehende Person braucht derzeit mindestens 1200 DM im Monat für ein menschenwürdiges Leben im Alter. Das ist die zentrale Forderung der GRÜNEN für eine Strukturreform des Rentensystems.

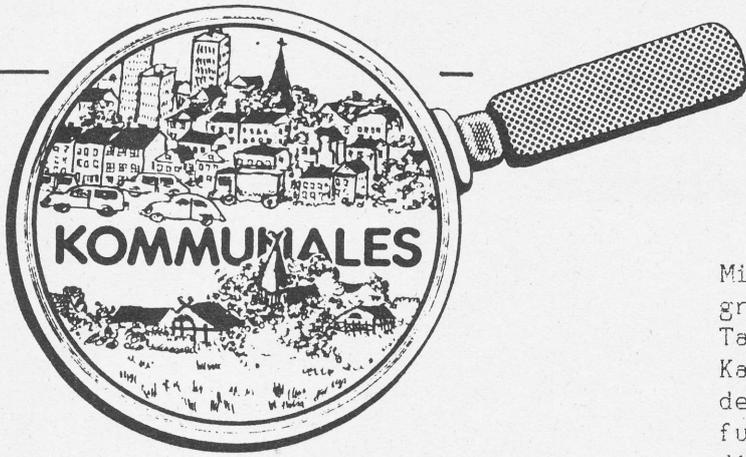
Die GRÜNEN fordern darüberhinaus die Ausweitung der Rentenversicherungspflicht auf Selbständige, Freiberufliche, Hausfrauen und Beamten sowie die Anerkennung der Kindererziehungs- und Pflegezeiten.

Was die GRÜNEN allerdings nicht wollen, das sind Rentenkürzung nach Erwerbslosigkeit und Heraufsetzung der Altersgrenze.

Die GRÜNEN IM BUNDESTAG sind dort die einzige Opposition gegen den faulen Rentenkompromiß von CSUCDUFDPSPD und sie haben mit der Mindestrente eine wirkliche Alternative zu bieten.

Renate Müller





Das war eine Überraschung! Bei der Februarsitzung des Gemeinderats entwickelte sich ganz unerwartet eine quicklebendige Auseinandersetzung über die Zukunft von "Tempo 30" in Wiesenbach.

Auf Antrag der GRÜNEN war der Tagesordnungspunkt "Bericht aus dem Umweltausschuß" der Abstimmung über den Haushalt 1989 vorgeschaltet worden. Wie im letzten GRÜNEN BOTEN angekündigt, machten die GRÜNEN ihre Zustimmung zum Gemeindehaushalt nämlich von entsprechenden Fortschritten beim Ausbau der bestehenden "Tempo 30 - Zone" in der Goethestraße abhängig.

Die GRÜNEN hatten die Ausweitung dieser Zone auf das gesamte Wohngebiet am Berg sowie verkehrsberuhigende Straßenumbaumaßnahmen im Bereich der Schule vorgeschlagen. Im Umweltausschuß waren sie mit diesem Vorschlag nicht durchgekommen. Die Mehrheitsmeinung im Ausschuß: Ausweitung der "Tempo 30 - Zone" nur auf Panorama- und Bergstraße, keine Umbaumaßnahmen.

Diese Beschlussempfehlung stieß nun erfreulicherweise auf das Unverständnis mehrerer Gemeinderäte und -rätinnen aus allen Fraktionen. Der verdutzte Bürgermeister mußte sich fragen lassen, welchen Sinn es denn mache, die "Tempo 30 - Zone" beispielsweise am Eingang der Crnachstraße enden zu lassen. Die Gemeinderäte Wenzel, Dünzl (beide CDU) und Mößner (FWV) sowie die SPD-Fraktion fanden es nur vernünftig, die entsprechenden Nebenstraßen alle in die angestrebte Ausweitung miteinzubeziehen. Wenn schon, denn schon!

Mit der doch recht fadenscheinigen Begründung, dies stünde aber nicht auf der Tagesordnung, verhinderte Bürgermeister Kaiser zwar den diesbezüglichen Gemeinderatsbeschluß, sagte jedoch eine Prüfung dieses Begehrens durch die zuständigen Verkehrsbehörden zu, um die Sache dann erneut vor den Gemeinderat zu bringen. Die Weichen scheinen also gestellt. Verkehrsberuhigende Straßenumbaumaßnahmen im Schulbereich lehnte der Bürgermeister aber erneut kategorisch ab. Auch hier zeichnet sich allerdings Bewegung ab, wenn ein Antrag aus dem Gemeinderat auf Prüfung solcher Maßnahmen tatsächlich zustandekommt. In dem Fall **muß** der Bürgermeister den Punkt auf die Tagesordnung des Gemeinderats bringen. Gemeinderat Nöllenburg von den GRÜNEN wertete diesen Verlauf der Diskussion als positives Zeichen. In der Erwartung, daß den Worten bald auch Taten, sprich: Gemeinderatsbeschlüsse, folgen werden, stimmte er dem Haushaltsplan 1989 schließlich zu.

Eine Nachbemerkung zum Schluß: Wenn jetzt endlich Möglichkeiten zur Verengung der Poststraße an ihrer Einmündung in die Hauptstraße untersucht werden, um den FußgängerInnen dort mehr Sicherheit beim Überqueren zu geben, dann geht das nicht zuletzt auf die Anregung der Kindergarteneltern zurück, die dem Gemeinderat eine ganze Liste mit Verbesserungsvorschlägen vorgelegt haben. "Bürgerinitiative" bewirkt etwas. Ohne Anstoß gibt es keine Bewegung.

(1n)



RECHTS



RUCK?!

Anschläge auf Asylanten-Wohnheime, persönliche Beleidigungen von ausländischen Arbeitnehmern, Parolen vom Niedergang des Deutschtums usw. sind Anzeichen des zunehmenden rechtsextremistischen Denkens in der BRD.

Daß es eine gewisse Bereitschaft unter den Bundesbürgern gibt, platten, oberflächlichen und ausländerfeindlichen Parolen zu folgen, zeigten die jüngsten Wahlergebnisse von Berlin und Hessen. Da gibt es nicht zu wenig Wohnungen, sondern zu viele Ausländer, da wird internationale Solidarität zum Ausverkauf der Deutschen und Arbeitslosigkeit zur Übervölkerung durch Türken.

Die Wahlprogramme der Republikaner und der NPD zeichnen sich vor allem durch Geschimpfe über die verschiedenen gesellschaftlichen Probleme aus, kaum durch ernstzunehmende Lösungsansätze. Woher dann trotzdem der Zulauf. Ich meine, die Beantwortung dieser Frage ist brutal und alarmierend zugleich. Der Nährboden für den "Erfolg" wird durch die aktuellen sozialen Verhältnisse bereitet:

- es gibt eine "verlotterte Moral" von Amtsinhabern (Flick-Affäre, Diäten-Skandale, Barschel-Affäre usw.)
- Maßnahmen wie zum Beispiel Renten- und Gesundheitsreform
- viele leere Reden der regierenden Parteien über Arbeit, Umwelt und Wohnen, - aber keine Konsequenzen
- selbstherrliche Amtsführung und Willkür vieler Politiker, einhergehend mit Machtansprüchen und Arroganz
- Kaltschnäuzigkeit beim Umgang mit Problemen von sozial schwachgestellten Personen und Randgruppen (vgl. die jüngste Kürzung von Zuwendungen für Asylbewerber im Rhein-Neckar-Kreis).

Diese Auflistung erhebt keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit, aber sie zeigt einige Aspekte auf, die mit Sicherheit Ursache für die Ausbreitung von Gefühlen wie Angst vor der Zukunft, Orientierungslosigkeit, Mißtrauen bis hin zum Haß, bei vielen Bürgern in der BRD sind. Zur Steigerung dieser wirtschaftlichen und sozialen Angst trägt dann allein schon die Anwesenheit ausländischer Arbeitnehmer, Asylanten und Ausiedler bei.

Durch gnadenlosen, wirtschaftlichen Wettstreit auf dem Weltmarkt und damit rücksichtslosem Umgang mit dem "Material" Mensch sind viele gesellschaftliche Unsicherheiten entstanden. Ergänzt durch

die oft empfundene Einstellung, "früher" sei alles besser gewesen, formt sich hier eine innere Bereitschaft, den einfachen Lösungen rechtsextremistischer Parteien Glauben zu schenken.

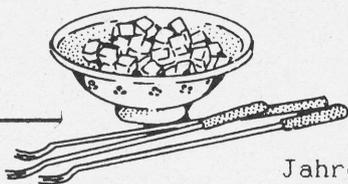
Wahlanalysen in Hessen und Berlin haben gezeigt, daß Republikaner und NPD überall dort viele Stimmen geholt haben, wo es keine intakten sozialen (gewerkschaftlichen, kirchlichen, politischen) Strukturen mehr gibt, wo sich Hoffnungslosigkeit ausbreitet. Ich meine, daß in dieser Tatsache bereits die Beantwortung der Frage nach der Bekämpfung des Rechtsextremismus zu finden ist.

Der weiteren wirtschaftlichen und sozialen Verarmung vieler Menschen muß eine verantwortungsvolle Politik entgegengesetzt werden, die sich zum Ziel für alle Menschen Glück, Zufriedenheit und Gesundheit setzt und sich nicht den Wünschen oder Diktaten von Wirtschafts- und Finanzunternehmen unterwirft. Wer glaubt, daß die deutschen ArbeitnehmerInnen in den vergangenen Jahren nicht genügend Geld erwirtschaftet haben, um einen relativen Wohlstand für alle Einwohner der BRD zu ermöglichen, sollte sich einmal die 88er Abschlußbilanzen großer deutscher Firmen ansehen. Es ist genügend Geld vorhanden, es befindet sich nur in zu wenigen Händen oder wird von Staatsseite falsch ausgegeben - siehe Rüstungshaushalt und Wirtschaftssubventionen.

Ein übriges trug in jüngster Zeit das Wahlkampfverhalten der CDU in Berlin und Hessen zum Rechtsextremismus bei. Ihre Losungen zur Ausländerpolitik machten den Rechtsextremismus hoffähig. Ein weiterer Schritt dahin sind die Einlassungen des rheinland-pfälzischen Ministerpräsidenten Wagner, der mit den Republikanern durchaus auch in eine Koalition gehen würde. Vielleicht kann diesem Herrn nur noch ein Verbot rechtsextremistischer Parteien zuvorkommen.

Martin Suske





Was ist dran an der Naturkost?

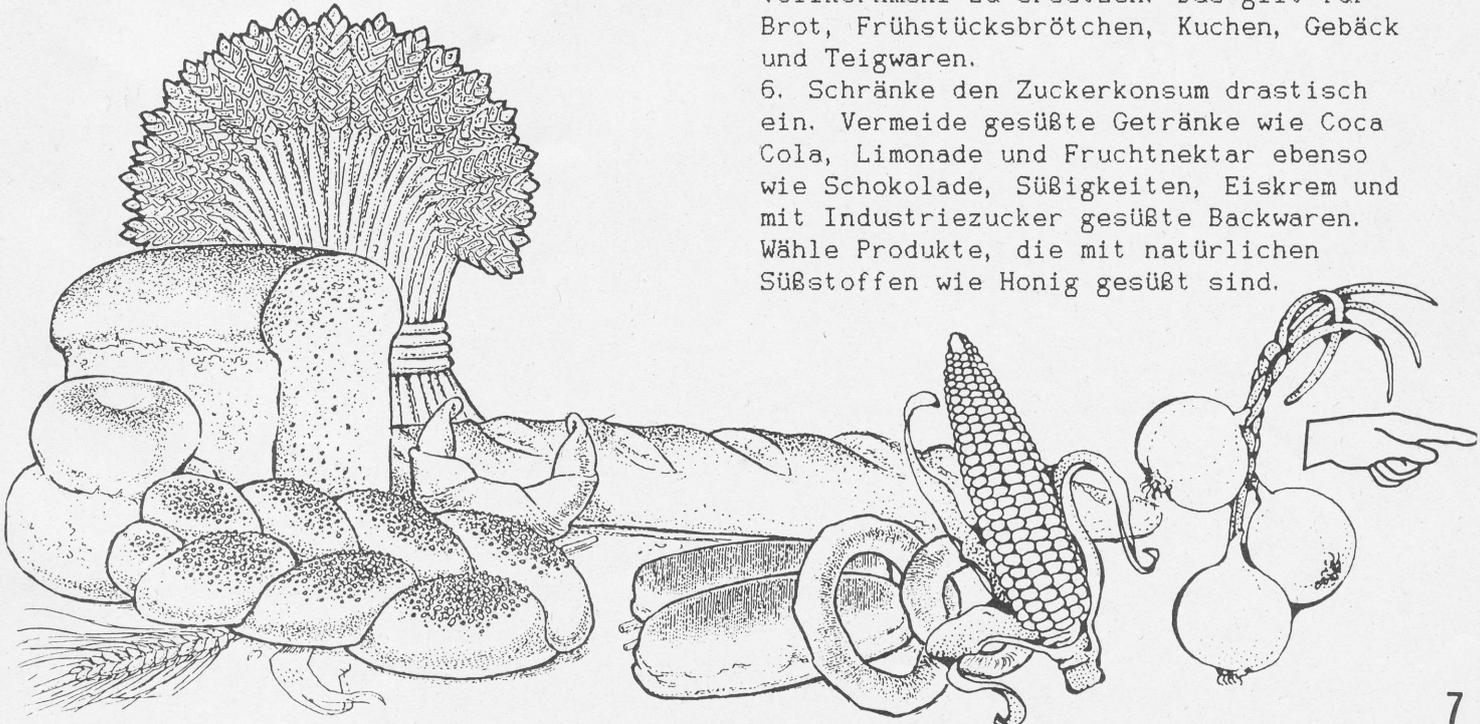
Biokost ist "in aller Munde" - bei den meisten Menschen bisher zwar nur verbal, sie wurde in den letzten Jahren jedoch für immer mehr Menschen zum täglichen Ernährungskonzept. Schaut man sich unter der Kundschaft im Naturkostladen um, so findet man Leute aller Alters- und Bevölkerungsgruppen. Die Müsli-Freaks der Pionierzeiten der Naturkost-Bewegung, vorausgesetzt es gäbe für sie tatsächlich "besondere Merkmale", sieht man dagegen selten. Und diejenigen, die vor Jahren noch als "Körnerfresser" mitteilig belächelt wurden, bittet man mittlerweile ausgesprochen gerne um Ratschläge und gute Tips für die Ernährungsumstellung.

Weshalb so viele Menschen inzwischen überzeugt sind, durch eine andere Ernährungsweise sich selbst und auch der Umwelt etwas Gutes zu tun, liegt in der Definition der Vollwerternährung, die das ganze, unzerstörte Lebensmittel, in dem alle lebenswichtige Nähr- und Vitalstoffe enthalten sind, an die oberste Stelle der Werteskala stellt. Ein "Lebens"mittel, das seinen Namen verdient, sollte nicht raffiniert, technisch verändert, sterilisiert oder industriell aufgearbeitet sein. Es sollte den Organismus nicht durch überflüssige, zudem schädliche Zusatzstoffe - wie künstliche Farb- und Aromastoffe - belasten. Es sollte aus naturgemäßem Anbau stammen, in dem auf Kunstdünger, chemische Spritzmittel und einseitige Fruchtfolge verzichtet wird. Es sollte möglichst nach den Angeboten der

Jahreszeiten eingekauft sein, bedenkt man, welchen ökologischen und auch politischen Preis manches verlockende exotische Produkt im Obst- und Gemüseregal hat (letzteres gilt auch für Fleisch- und Wurstwaren).

Allen, die es mit der Vollwerternährung versuchen wollen, aber noch nicht den rechten Einstieg gefunden haben, sind vielleicht folgende 12 Tips von R. Goetz ¹⁾ hilfreich:

1. Studiere aufmerksam die Etiketten und Aufschriften abgepackter und vorgefertigter Nahrungsmittel. Verschaffe dir einen Überblick, wie die einzelnen Lebensmittel aufbereitet und haltbar gemacht werden.
2. Versuche zunächst einmal, alle chemischen Substanzen in Nahrungsmitteln so weit wie möglich zu reduzieren. Ersetze Nahrung mit Konservierungs-, Farb und Aromastoffen und künstlichen Vitaminzugaben durch frische oder natürlich aufbereitete Nahrungsmittel.
3. Verzichte weitgehend auf Konservenahrung und Tiefkühlkost. Iss immer frisches Gemüse, entweder als Rohkost oder leicht gedünstet.
4. Verändere deine Frühstücksgewohnheiten. Bereite dir ein Müsli aus Haferflocken, Nüssen, Rosinen, frischen Früchten und Milch oder Joghurt. Süße bei Bedarf mit etwas Honig. Beginne, ab und zu Knäckebrot oder frisches Vollkornbrot zu essen. Ersetze die extrem gezuckerte Marmelade aus dem Supermarkt durch einen zuckerfreien Brotaufstrich aus dem Naturkostladen. Schmeckt genauso lecker.
5. Gehe dazu über, weißes Mehl durch Vollkornmehl zu ersetzen. Das gilt für Brot, Frühstücksbrötchen, Kuchen, Gebäck und Teigwaren.
6. Schränke den Zuckerkonsum drastisch ein. Vermeide gesüßte Getränke wie Coca Cola, Limonade und Fruchtnektar ebenso wie Schokolade, Süßigkeiten, Eiskrem und mit Industriezucker gesüßte Backwaren. Wähle Produkte, die mit natürlichen Süßstoffen wie Honig gesüßt sind.



7. Mache es dir zur Angewohnheit, vollwertiges Getreide zu essen. Ersetze den polierten Reis durch Naturreis. Versuche auch einmal Grünkern, Hirse oder Buchweizen.

8. Versuche den Fleischkonsum auf ein Minimum zu reduzieren. Sei vorsichtig, die nur vermeintlich zu geringe Eiweißkost durch exzessiven Genuß von Eiern und Milchprodukten auszugleichen.

9. Erweitere deinen Speiseplan gelegentlich durch eiweißhaltige Hülsenfrüchte. Probiere auch einmal Sojaprodukte wie beispielsweise Tofu.

10. Meide Genußmittel wie Zigaretten, Kaffee, Kakao, schwarzen Tee und übermäßigen Alkoholkonsum. Trink Getreidekaffee oder Kräutertee.

11. Vermeide scharfe Gewürze und versuche auch, mit weniger Salz auszukommen. Als Alternative bieten sich frische Kräuter an.

12. Versuche so weit wie möglich, Nahrungsmittel aus biologischem Anbau zu erhalten, Nahrungsmittel, die nicht chemisch gedüngt und frei von Pestizidrückständen sind.

Und noch etwas: Der Organismus braucht Zeit, sich umzustellen, denn Vollkorn und Rohkost aktivieren die "verwöhnten" Verdauungsorgane, die schrittweise wieder an regere Tätigkeit "gewöhnt" werden sollten.

Zum Schluß das Rezept für ein nach den Regeln der Vollwertigkeit hervorragendes Frühstück: das Frischkornmüsli. 2'

Rezept für 4 Personen

8 El Weizen, Hafer oder Fünfkorn, geschrotet und eingeweicht
Saft von 1 Zitrone, ungespritzt oder von 1/2 Grapefruit
1 El Honig oder 50 - 75 g Trockenfrüchte
2 El Leinsamen
500 g Äpfel
300 - 400 g Obst der Jahreszeit
30 g Nüsse
4 El Quark oder knapp 1/2 l geschlagene Sahne.

In der nächsten Ausgabe:
Biologischer Anbau - Merkmale - ökologische und ökonomische Aspekte - Qualitätskontrollen

Anmerkungen:

- 1) R. Goetz, Naturkost - ein praktischer Warenführer, Schaafheim, 1983, S. 8 f
- 2) nach H. Danner, Biologisch kochen und backen, Düsseldorf/Wien, 1982, S. 15

Barbara Kühn, Naturkostladen Kornblume

WAHLEN

In unserer Sitzung am 14. 3. 1989 haben wir Wiesenbacher Grüne unsere Liste für die Kommunalwahlen erstellt. Da der "Andrang" größer war als die zuvergebenden Listenplätze, mußten wir einige BewerberInnen auf die übernächsten Kommunalwahlen vertrösten.

Und hier stellen wir der Wiesenbacher Öffentlichkeit schon heute unsere Liste vor. Den geneigten Leserinnen und Lesern wird sicher sofort auffallen, daß bei uns die Quotierung voll erfüllt wurde, also gleichviele Damen und Herren vertreten sind.

- 1 Isabel Suske
- 2 Heinz-Ludwig Nöllenburg
- 3 Ingrid Hofmann
- 4 Heinz Lägler
- 5 Renate Müller
- 6 Martin Suske
- 7 Thea Koch
- 8 Gerhard Röger
- 9 Monika Dreßler
- 10 Rolf Koch
- 11 Gudrun Völker-Reddig
- 12 Peter Kühn

GRÜNE Kandidaten für den Kreistag sind Heinz-Ludwig Nöllenburg und Heinz Lägler. Wir haben eine gute Wahl getroffen - wir wünschen der Wiesenbacher Einwohnerschaft die gleiche glückliche Hand beim Ankreuzen der Wahlzettel.

Peter Kühn

IMPRESSUM

IMPRESSUM "DER GRÜNE BOTE" Nr. 1/89

Zeitung der GRÜNEN Wiesenbach
V.i.S.d.P.

Bernhard Hofmann
Panoramastraße 40
6901 Wiesenbach

Auflage : 950

Die Meinung der Autoren stellt nicht in jedem Falle die Auffassung der Redaktion dar.

