

# Natürlich Gesund

Zeitung für bewusstes und ganzheitliches Leben

Ausgabe 42

www.memon.eu Auflage 50.000

## Fit und gesund durchs Leben

Zeitung  
jetzt kostenlos  
per E-Mail erhalten:  
[memon.eu/abo](mailto:memon.eu/abo)



Wer möchte nicht fit und gesund seinen Alltag, seinen Beruf und seine Freizeit erleben - möglichst bis ins hohe Alter? Entscheidend ist hierfür meist vor allem die richtige Lebensweise.

„*Wer in Bewegung ist, bleibt im Gleichgewicht, den kann so schnell nichts aus der Bahn werfen.*“ sagte bereits der bekannte Mediziner Dietrich Grönemeyer. Bewegung ist eine Kunst, die mit zahlreichen Prozessen und Funktionen im Körper zusammenhängt und diese signifikant unterstützt. Die Gesundheit des Menschen ruht auf verschiedenen wichtigen Säulen - Bewegung ist eine davon.

### Bewegung als Lebenselixier für Mensch und Organismus

Neben der eigentlichen Muskel- und Gelenktätigkeit ist Bewegung für den Organismus Auslöser für sehr viele, mitunter höchst komplexe Reaktionen. Regelmäßige Bewegung wirkt sich positiv und verbessernd aus auf die Muskeln, Knochen und Gelenke, das Herz-Kreislauf-Lungen-System, das Nervensystem, sowie den Hormonhaushalt. Das bedeutet für den Menschen: Bewegungsmangel schadet der Gesundheit, Bewegung stärkt die Gesundheit.

### Welchen Krankheiten beugt Bewegung vor?

Es gibt zahlreiche negative Veränderungen im Organismus durch mangelnde Bewegung. Besonders schlimm können die Folgeerkrankungen sein. Zu diesen zählen vor allem Gefäßerkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Durchblutungsstörungen und Übergewicht. Aber auch Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, Störungen des Fettstoffwechsels und Diabetes mellitus Typ II können Folge von mangelnder Bewegung sein.

Ausreichende Bewegung beschleunigt den Alterungsprozess der Zellen und stärkt das menschliche Immunsystem, vor allem auch gegen Krankheitserreger und Krebszellen. Seelische Probleme bekommt man mit Sport oft besser in den Griff. Dies alles führt zu dem Schluss: **Leben heißt Bewegung.**

Bewegung allein ist allerdings noch keine Patentlösung für ein gesundes Leben. Zwar ist es ein wichtiger Schritt, doch gibt es noch weitere Faktoren, die für unsere Gesundheit eine entscheidende Rolle spielen.

### Der Faktor „gesunde Ernährung“

Unsere Ernährung entscheidet in vielerlei Hinsicht, ob wir gesund sind und uns wohlfühlen. Gesunde Ernährung ist die optimale Ernährungsweise. Eine Ernährungsweise, die dem Organismus das gibt, was er braucht. Es gibt zahlreiche Ansätze, was nun tatsächlich eine gesunde Ernährung ausmacht. Am wichtigsten ist allerdings, zunächst ein Bewusstsein für Lebensmittel zu entwickeln und genauer auf Inhaltsstoffe, Herkunft und andere entscheidende Aspekte zu achten (*weitere Infos zu den verschiedenen Arten und Philosophien von Ernährung erfahren Sie auf Seite 8*).

Neben fester Nahrung ist auch das ausreichende Trinken von Wasser entscheidend für das Wasserwesen Mensch. Aber haben Sie sich schon einmal über die Qualität Ihres gekauften Trinkwassers Gedanken gemacht? In Flaschen abgefülltes Mineralwasser enthält Mineralstoffe, die wir nicht verstoffwechseln können, oft auch Hormone, Weichmacher, Uran, Kohlensäure und andere schädliche Substanzen (*weitere Infos zum Thema Wasser und wie Sie Wasser trotzdem ohne negative Belastungen genießen können, erfahren Sie auf Seite 7*).

### Äußere Umweltfaktoren

Bewegung und Ernährung haben bereits gemeinsam einen großen Einfluss darauf, wie gesund und fit jemand ist bzw. sich fühlt. Doch einen weiteren Teil, der meist weit schwieriger zu beeinflussen ist, stellen die äußeren Umweltfaktoren wie beispielsweise Stress dar. Manche Experten gehen gar davon aus, dass ein Großteil aller Erkrankungen direkt oder indirekt auf Stress zurückzuführen ist. Sei es nun Stress aus dem hektischen Alltag oder Stress ausgelöst von negativen Umwelteinflüssen. Zu den schädlichen Umwelteinflüssen zählen heutzutage in immer höherem Maße auch Elektromog und Feinstaubbelastung (*Infos dazu, warum zahlreiche Profi-Sportler mit negativen Umwelteinflüssen kein Problem mehr haben, erfahren Sie auf Seite 4*).

### Eine positive Lebenseinstellung

Doch selbst wenn man sowohl Bewegung, Ernährung, als auch sämtliche Umweltfaktoren berücksichtigt, bleiben am Ende immer noch die Gedanken des Menschen, die den größten Einfluss auf Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden haben. Optimisten haben mehr Freude am Leben, werden seltener krank, erholen sich zügiger von Misserfolgen, stehen Krisen besser durch und leben länger. Eine positive Le-

## Inhalt

|                                 |          |
|---------------------------------|----------|
| gesund leben                    | Seite 2  |
| Ist Sitzen das neue Rauchen?    |          |
| memon informiert                | Seite 3  |
| Aktiv und gesund: Fitnesstrends |          |
| memon sport                     | Seite 4  |
| Mehr Leistung und Wohlbefinden  |          |
| memon Produkte                  | Seite 4  |
| memonizerBODY                   |          |
| memon stellt vor                | Seite 5  |
| Positiv Fitness Wolnzach        |          |
| memon stellt vor                | Seite 6  |
| Yoga-Studio YOGAART             |          |
| gesund leben                    | Seite 7  |
| „Energy-Drink“ Wasser           |          |
| EU-Umweltakademie               | Seite 7  |
| Wasser - unser wertvollstes Gut |          |
| memon informiert                | Seite 8  |
| Die richtige Ernährungsweise    |          |
| memon präsentiert               | Seite 9  |
| Ernährungsberatung Schwarzkopf  |          |
| memon informiert                | Seite 10 |
| Optimisten leben länger         |          |
| memon Forschung                 | Seite 10 |
| Den Körper gezielt entgiften    |          |
| memon hilft                     | Seite 11 |
| Matea - Zentrum für neues Leben |          |
| Tierschutzverein Rosenheim      |          |
| memon aktuell                   | Seite 12 |
| Appell an WHO und UNO           |          |
| Kreuzworträtsel                 | Seite 12 |
| Veranstaltungen                 | Seite 12 |

benseinstellung ist nicht angeboren, man kann sie jedoch trainieren. Dabei bedeutet gesundes Denken nicht immer, alles nur heiter zu sehen. In ernsthaften Krisen kann es durchaus angemessen sein, Gefühle von Trauer zuzulassen. Entscheidend aber ist, dass man nicht alles nur schwarz sieht. Wichtig hierfür ist eine positive Perspektive. Man sollte im Morgen

„Da es sehr förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen, glücklich zu sein.“

Voltaire (1694-1778), franz. Philosoph

noch Positives erkennen können, Ziele haben, sich auf etwas freuen oder an eine positive Entwicklung glauben (*welchen bedeutenden Faktor die richtige Lebenseinstellung hat, beschreibt der spannende Artikel von Erfolgs- und Persönlichkeitstrainer Jörg Löhr auf Seite 10*).

**Fazit: Nur das richtige Zusammenspiel ausreichender Bewegung, gesunder Ernährung, Vermeidung negativer Umwelteinflüsse und eine positive Denkweise sorgen dafür, dass der Mensch sich nachhaltig fit und gesund halten kann.**

## Liebe Leserinnen, liebe Leser,



*und Drängen aller im Kampfe um Erwerb und sichere Existenz. Es muss das Gleichgewicht hergestellt werden zwischen der Lebensweise und dem Verbrauch an Nervenkraft.“*

Dieses Zitat von Sebastian Kneipp, dem Begründer der Kneipp-Medizin und der 5-Säulen-Lehre der Gesundheit stammt bereits aus dem Jahr 1890. In der damals, aus unserer heutigen Sicht eher „ruhigen Zeit“, erkannte Kneipp bereits, dass äußere Umweltfaktoren und Stress sich negativ auf die Gesundheit auswirken. Die kontinuierliche, extreme Steigerung dieser Einflüsse seit dem 19. Jahrhundert hätte sich Pfarrer Kneipp damals wohl kaum vorstellen können. Stress ist heute allgegenwärtig.

Zusätzlich zum sichtbaren Stress kommt noch jener hinzu, der oftmals nicht unmittelbar bemerkt wird: Stress verursacht durch elektronische Geräte, durch unsere Alltagsbegleiter Smartphone, Tablet und immer öfter auch Smart-Watches und Fitness Tracker. Dort wo man eigentlich etwas für seine Gesundheit tun möchte – beim Sport – belasten diese tragbaren Geräte den Körper erneut und setzen dem Stress kein Ende. Eine bedenkliche Entwicklung, wie ich finde.

Gerade im Sport ist die Regeneration von entscheidender Bedeutung. memon kann hier einen wesentlichen Beitrag leisten, wie uns zahlreiche Profi-Sportler immer wieder bestätigen. Aber auch in Fitnessstudios konnte das Raumklima deutlich verbessert werden und viele Sportler berichteten in diesem Zusammenhang auch von verbesserten Trainingserfolgen.

Sport ist gesund. Zumindest, wenn man sich dabei an Empfehlungen der Sportmediziner hält und gesundheits- und nicht nur leistungsorientiert vorgeht. Wer dann beim Sport auch noch den negativen Umwelteinflüssen Beachtung schenkt, der unternimmt noch einen großen Schritt mehr für seine Gesundheit. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Spaß dabei. Bleiben Sie in Bewegung!

Ihr Hans Felder

Geschäftsführer memon® bionic instruments GmbH

Was ist es, das unsere Gesundheit bestimmt? Es gibt viele Theorien, was denn nun tatsächlich die Hauptfaktoren sind, warum ein Mensch fit und gesund bis ins hohe Alter bleibt, ein anderer hingegen bereits in jungen Jahren ständig von Krankheiten geplagt ist.

Ein Faktor, dem man heutzutage eine immer größere Bedeutung zuschreibt ist unter anderem die Psyche. Ob Herzinfarkt, Rückenschmerzen oder Virusinfektion – die Psyche hat einen immensen Einfluss auf Erkrankungsrisiken und Heilungsverläufe. Ärzte müssen das berücksichtigen, wenn sie ihre Patienten gut behandeln wollen. Noch ist das anders: Obwohl die Psychosomatik immer mehr Einzug hält, irren noch immer viele Patienten durch das System, weil Ärzte nur nach körperlichen Ursachen ihrer Leiden suchen und die Seele nicht einbeziehen.

Schon Sigmund Freud ging davon aus, dass psychische Konflikte sich in körperliche Beschwerden umwandeln. Bis jedoch auch Mediziner das akzeptierten, vergingen Jahrzehnte.

Heute weiß man, dass psychische Erkrankungen, ein hoher Druck am Arbeitsplatz oder Konflikte in der Partnerschaft sich von der Kopfhaut bis in den kleinen Zeh bemerkbar machen können. Es ist die hochtechnisierte Schnellebigkeit unserer Zeit, die uns oftmals belastet und sich auf unsere Gesundheit negativ auswirkt.

*„Kaum irgendein Umstand kann schädlicher auf die Gesundheit wirken als die Lebensweise unserer Tage: ein fieberhaftes Hasten*

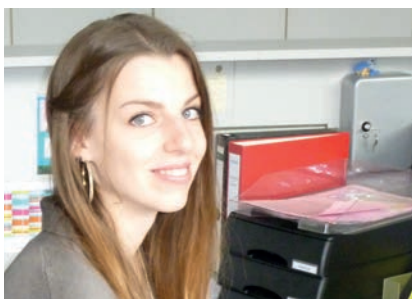
### memon aktuell

## Seit 13 Jahren erfolgreich mit memon

Im Sommerbad Stadensen wurde das Projekt „Gesundes Badewasser“ konsequent und ganzheitlich umgesetzt. Das ausgereifte Konzept hat seit über einem Jahrzehnt durchgehend Bestand und erzielt mit erheblicher Verringerung der Chlorzufuhr dank der memon Technologie eine optimale Wasserqualität. Wir waren erneut vor Ort in Stadensen und haben die begeisterten Aussagen und Fakten in einem kurzem Video zusammengefasst: [www.memon.eu/stadensen](http://www.memon.eu/stadensen)



## Bayerischer Staatspreis für memon Auszubildende Laura Pradler



Mit der Traumnote 1,4 – und somit mit Auszeichnung und Überreichung des bayerischen Staatspreises für besondere schulische Leistungen – hat Laura Pradler ihre Berufsausbildung zur Bürokauffrau abgeschlossen. Die 24-Jährige ist seit drei Jahren bei memon beschäftigt. Nach ihrer bestandenen Abschlussprüfung hat sie nun einen neuen Vertrag angeboten bekommen und arbeitet seitdem begeistert und engagiert als Buchhalterin bei memon. Sowohl Geschäftsleitung, als auch die Ausbilder gratulierten ihr herzlich zu diesem Erfolg und freuen sich mit dem Ausbildungs-Konzept auf dem richtigen Weg zu sein.

# Ist Sitzen das neue Rauchen?



Dass stundenlanges Sitzen dem Rücken schaden kann, leuchtet unmittelbar ein. Ebenso, dass dabei die Muskulatur in Mitleidenschaft gezogen wird. Doch Sitzen ist noch viel schlimmer: Es wirkt sich sogar auf die Organe aus, und zwar nicht zu deren Vorteil. Wer immer wieder viel Zeit im Sitzen verbringt, sei es am Schreibtisch, vor dem Fernseher, über einem Buch oder im Auto, spielt mit seinem Leben - zeigen Studien. Wir befragten den Sportmediziner Dr. Andreas Falarzik zur Wichtigkeit von Bewegung und Sport:

**Die Aussage „Sitzen ist das neue Rauchen“ tauchte in den letzten Jahren vermehrt in den Medien auf. Was ist dran?**

In der neuen Literatur macht neben dieser Aussage vor allem ein neues krankheitsverursachendes „Syndrom“ die Runde: exercise deficiency Syndrom - Bewegungsverarmungssyndrom. Bedingt durch eine vermehrt sitzende Lebensweise, die Arbeit im Büro oder lange Autofahrten kommt es zu mehrstündigen körperlichen Inaktivitätszeiten, die schon in den Jugendjahren beginnen und bis in die Periode des Erwachsenseins hineinreichen. Dieses hohe Maß an Inaktivität begründet lebensbedrohliche Erkrankungen, wie z.B. Herz-Kreislaufstörungen.

**Man kann also sagen, dass der Mensch nicht für dauerhaftes Sitzen gemacht ist und Bewegung seiner Gesundheit auf jeden Fall förderlich ist?**

Es ist unumstritten, dass eine bewegungsbetonte Lebensweise zahlreichen Erkrankungen (Diabetes, Brustkrebs, Prostatakrebs, Dickdarmkrebs) vorbeugt. Als gesichert gilt, dass durch ein entsprechendes Bewegungsprogramm die Sterblichkeit um 20-30% gesenkt werden kann. Bei bereits eingetretener Erkrankung ist es möglich, den täglichen Medikamentenbedarf deutlich zu senken. Dem Diabetiker von heute keine Bewegung zu verordnen, ist bereits als Therapiefehler einzustufen.

**Welche Form der Bewegung sollte man bevorzugen, um sich gesund zu halten?**

Sport auf Rezept zur Verbesserung der Lebensqualität ist DIE Devise der Zukunft. Neueste internationale Studien sind in der FIDA-Regel zusammengefasst. Hierbei wird die Frequenz, Intensität, Dauer und Art des Trainings individuell festgelegt. Bei der European Federation of Sports Medicine Asso-



**Dr. med. Andreas Falarzik**  
Orthopäde und Sportmediziner

Mitglied im sportmedizinischen Kompetenznetzwerk Bochum SPORTIVUM.  
Seit Oktober 2014 Mannschaftsarzt des Fußballbundesliga Erstligisten FC Schalke 04.

cations unter [www.efsm.eu](http://www.efsm.eu) können z.B. gesundheitsorientierte Trainingsprogramme eingesehen werden.

Als allgemeine Empfehlung kann gelten: drei bis vier Einheiten Ausdauertraining plus zwei Einheiten Krafttraining und Mobilitätstraining in der Woche. Dies entspricht in etwa 160 Minuten Ausdauertraining im moderaten Bereich. Intensives Training sollte bis zu 80 Minuten pro Woche ausgeübt werden.

Auch im Alltag kann Sport betrieben werden: Beispielsweise die Nutzung des Treppenhauses anstatt des Aufzuges, Kurzstrecken mit dem Auto meiden, aktive Bewegungspausen während der Arbeit etc.

**Fazit: körperliche Aktivität...**

- senkt Erkrankungsrisiken
- fördert die Selbstständigkeit im Alter
- verbessert kognitive Funktionen in allen Lebensabschnitten
- senkt die Sterblichkeit

# Aktiv und gesund mit den neuesten Trends aus dem Fitnessbereich

Wer schön sein will, muss leiden. Dabei geht es beim Fitnesstraining um viel mehr als nur die Bikini-Figur für den Urlaub. Für immer mehr Menschen steht heutzutage die Gesundheit eher im Vordergrund, als dem bloßen Schönheitsideal gerecht zu werden. Bewegung beugt zahlreichen schweren Krankheiten, z. B. des Herzens oder der Gelenke, vor. Mit Fitnesstraining kann man sich fit und gesund halten, um möglichst lange aktiv zu bleiben. Dabei kommt es auf ein typgerechtes, individuelles Training an.

Jeder Anfänger steht vor der Frage: Welches Trainingsprogramm kommt für mich infrage? Was will ich mit dem Training erreichen? Richtig angewendet leistet Bewegung einen essentiellen Beitrag zu Ihrer Gesundheit. Dabei gilt: „*Unsere Körper sind unsere Gärten – unsere Willen sind unsere Gärtner.*“ (William Shakespeare) Welche Fitnesstrends zurzeit großgeschrieben werden und was sie Ihnen bringen, erfahren Sie hier.

## Aktuelle Fitnesstrends

Für die individuelle Fitness gibt es inzwischen unzählige Programme, Fitness-DVDs, Online-Fitness-Angebote und Fitness-Geräte. Wer etwas für seine Gesundheit tun möchte, hat die Qual der Wahl. Das Jahr 2015 hat neue Tendenzen hervorgebracht, die weite Kreise von Fitness-Begeisterten überzeugten.

## Fitness online

Der wohl wichtigste Trend der letzten Jahre bezieht sich nicht nur auf neue Work-out-Methoden, sondern auf die Neuen Medien: Fitness goes online. Immer mehr Gesundheitsbewusste nutzen Online-Fitness-Angebote. Per Mausklick bekommt man Zugang zu den neuesten Fitnessvideos - zuhause, alleine oder mit Freunden. Ein Beispiel, um gute Online-Fitness-Angebote zu finden, ist „Konkura.com“. Hier kann man sich auch eigene Ziele setzen und sich mit anderen messen. Die Online-Angebote sind besonders geeignet, wenn man sich nicht für Fitnessstudios begeistert oder sich nicht auf eine bestimmte Tageszeit festlegen will, wie es Kurse in öffentlichen Einrichtungen erfordern. Online-Fitnesscenter sind beispielsweise „gymondo.de“ oder „fitnessraum.de“. Die Kurse sind natürlich überall abrufbar. Umfassend geeignet für diejenigen, die Übergewicht reduzieren wollen, ist „youfit.de“. Hier gibt es nicht nur Angebote für die richtige Bewegung, sondern auch Ernährungstipps von Patric Heizmann und ein individuelles Programm zum Abnehmen. Fitnessanleitungen und Rezepte inklusive.



Einer der Fitnesstrends 2015 nennt sich CrossFit. In Amerika bereits seit Langem in Mode, verbindet diese Methode Gewichtheben, Sprinten, sowie Turnen miteinander. Für Sport in Eigenregie immer beliebter werden Fitness und Activity Tracker, die sich auch per App in Smart Watches integrieren lassen.

## Draußen statt drinnen: DISQ

Diese Methode geht auf eine Gruppe von Eisschnellläufern um den Niederländer Robbert Boekema zurück. Das Ziel war es, ein Training, wie man es aus dem Fitnessstudio kennt, auch draußen zu ermöglichen. Man braucht nicht viel Ausrüstung mit sich zu schleppen - ein mobiles Gerät mit Gürtel und einstellbaren Widerstandsbändern genügt. Diese Bänder fasst man mit den Händen und befestigt sie an den Fußknöcheln.

## Im Trend: schnelle Work-outs

Schnelllebige Zeiten voller beruflicher Verpflichtungen, Aufgaben in der Familie und Freizeitaktivitäten erfordern ein schnelles, effektives Work-out. Die Fitness-Industrie hat dies längst erkannt. Da die Menschen weder die Zeit noch die Geduld haben, jeden Tag stundenlang zu trainieren, muss ein kurzes Work-

out her, das viel bringt. Diese Neuerung fand auch auf der IDEA World Fitness Convention breites Echo. Viele Work-out-Programme wurden vorgestellt, die nur 20-40 Minuten kosten. Besonders bekannt ist das sogenannte Sieben-Minuten-Work-out. Beliebt ist das Intervalltraining mit sehr intensiven Belastungsphasen und kurzen Ruhephasen (High Intensity Intervall Training). So kann man sich mit einem kurzen Training völlig auspowern.

## Schnelles Work-out für schnelle Fettverbrennung: Koreball

Personal Trainer Rick Warren wollte ein transportables Gerät, das sich leicht zusammenklappen lässt, und dennoch ein Work-out für den ganzen Körper ermöglicht. Der Koreball ist eine Kombination aus Medizinball und Kugelhantel und eignet sich für zahlreiche Übungen. Ein besonderer Vorteil sind hierbei kurze Übungseinheiten, wobei innerhalb von 30 Minuten Fettverbrennung stattfindet. Selbstverständlich ist auch hier der mediale Fortschritt angekommen: Die Anleitungen für die Übungen findet man massenhaft online, für Desktop, Tablet oder Handy.

## CrossFit und Tabata

Ebenfalls schnelle Work-outs mit High Intensity Intervall Training sind CrossFit und Tabata. Unter CrossFit versteht man ein intensives Zirkeltraining. Abwechselnd werden Kraftübungen vorgenommen (Klimmzüge oder Kniebeugen), ferner Heben von Gewichten und Turnübungen. Dieses Work-out sollte immer unter Aufsicht eines Trainers und in Gruppen passieren.

Tabata wiederum basiert auf einer Studie von Izumi Tabata aus Japan. Ausgehend von dieser Studie entwickelte er ein extrem intensives vierminütiges Training in Intervallen. Konkret bedeutet dies, dass eine Übung (Sprint, Liegestütze etc.) im Rhythmus 20 Sekunden Belastung - 10 Sekunden Ruhepause - 20 Sekunden Belastung etc. ausgeführt wird. Wer allerdings seiner Gesundheit etwas Gutes tun will, sollte sich nicht völlig verausgaben, sondern schonendere Übungen machen, die länger dauern. Dies gilt vor allem für Anfänger, die keine körperliche Belastung gewöhnt sind oder für Menschen, die bestimmte Erkrankungen haben.

## Telemetrische Technik: Ein weiteres Plus für die Gesundheit beim Sport?

Technik in der Sportbranche bedeutet nicht nur, immer ausgefeiltere Fitnessgeräte und Übungen zu haben, die gezielt bestimmte Körperregionen oder Fitnessaspekte angehen, sondern auch die Überwachung der vitalen Funktionen des Sportlers. Längst gibt es tragbare Pulsmesser, die Sie bestimmt schon einmal bei Joggen gesehen haben. Activity Tracker (auch Fitness Tracker, Fitness-Armband oder Smart Band genannt) sind ebenfalls tragbare Geräte, die Ihnen helfen, Ihre sportliche Aktivität zu überblicken und Fortschritte zu erkennen. Die Daten der Activity Trackers lassen sich einfach an Ihr Handy senden: Trainingspläne sind heutzutage digital!



Das bietet auf den ersten Blick viele Vorteile für den Sportler. Doch auch diese Geräte erzeugen elektromagnetische Strahlung. Und das direkt und ständig am Körper getragen. Gleichzeitig werden die Daten drahtlos an das Smartphone in der Hosentasche gesendet, das zusätzlich Strahlung erzeugt.

Im Fitnessstudio selbst erzeugen weitere elektrische bzw. elektronisch unterstützte Trainingsgeräte Elektromog und ein erhöhtes Aufkommen von Feinstaub in der Atemluft. Zahlreiche innovative Fitnessstudios haben sich deshalb für eine Installation der memon Technologie entschieden. Unzählige Sportler sind von memon überzeugt und nutzen die Technologie gezielt, um sich vor negativen Umwelteinflüssen zu schützen, Regenerationsphasen optimal zu nutzen und somit auch die eigene Leistung zu optimieren.



Neben dem klassischen Indoor-Training kann durch neue mobile Trainingsgeräte wie Koreball (l.) oder DISQ (r.) das Work-Out wieder mehr nach draußen verlagert werden.

# Gesteigerte Leistung durch bessere Regeneration und mehr Wohlbefinden

Bereits seit drei Jahren ist memon offizieller Ausstatter des Österreichischen Skiverbandes. Seit dieser Zeit haben viele der Sportler des ÖSV-Kaders positive Veränderungen gespürt. Gerade bei dem Thema Regeneration sind sich die Sportler einig: Mit Unterstützung der memon Technologie können sie sich nach anstrengenden Wettkämpfen besser erholen und sind schneller wieder leistungsfähig.



**„Die memon Produkte geben mir auch unterwegs ein Gefühl von Sicherheit und Entspannung.“**

Kathrin Zettel, ehemalige ÖSV Weltcup-Skirennläuferin

Die ÖSV Skirennläuferin Kathrin Zettel wurde 2009 Weltmeisterin in der Super-Kombination und zählt zu den besten österreichischen Athletinnen in den technischen Disziplinen Riesenslalom und Slalom. Im Jahr 2005 wurde ihr das Silberne Ehrenzeichen für Verdienste um die Republik Österreich verliehen. *„Mit Hinblick auf die Belastungen durch Elektrosmog gibt mir der memonizerBODY unterwegs ein Gefühl von Sicherheit und Entspannung. Auch in den Hotelzimmern, wo ich das memon Travel-Set einsetze, spüre ich die angenehme Atmosphäre, wodurch ich mich vor wichtigen Wettbewerben besonders gut entspannen konnte.“*

Neben Training, Ausstattung und Ernährung legen die Österreicher den Fokus auch sehr stark auf den Bereich Regeneration und das allgemeine Wohlbefinden der Sportler. Deshalb wählte der Österreichische Skiverband den Marktführer für bioenergetische Produkte seit der Saison 2012/13 zu seinen offiziellen Ausstattern.



**„Auf der Suche nach kleinen Vorteilen versucht man auch bei der Regeneration neue Wege zu gehen. Im Fall von memon haben wir die Produkte getestet und sehr gute Erfahrungen gemacht.“**

Mag. Anton Giger, ÖSV Leiter Forschung und Entwicklung



**„Dank memon haben bei mir negative Umweltbelastungen keine Chance mehr.“**

Niki Hosp, ehemalige ÖSV Weltcup-Skirennläuferin

Niki Hosp ist eine der erfolgreichsten Skirennläuferinnen Österreichs. In ihrer Laufbahn gewann die Tirolerin insgesamt neun WM-Medaillen sowie dreimal Edelmetall bei Olympia. Mittlerweile ist memon auch ein fixer Bestandteil des Lebens der 31-jährigen Tirolerin: *„Auf unseren Reisen sind wir vielen Faktoren, die der sportlichen Leistung nicht zuträglich sind, ausgesetzt. Das beginnt bei einer langen Autofahrt und hört in Hotelzimmern auf. Mit memon haben diese negativen Einflüsse bei mir keine Chance mehr. Das wiederum ist direkt auf das Wohlbefinden, die Regeneration und somit auf die sportliche Leistung übertragbar.“*

Die nordischen Kombinierer des ÖSV (unter Ihnen damals Tobias Kammerlander) waren die Ersten, welche die memon Technologie testeten und sehr gute Erfahrungen gerade im Bereich Regeneration machten. Dies war später ein Grund für ÖSV-Forschungsleiter Anton Giger, alle Mannschaften mit memon auszustatten.



**„Mit memon habe ich eine extrem kurze Regenerationsphase. Auch nach intensiven Trainings fühle ich mich fit, als wäre nichts gewesen. Selten habe ich mich so gut in Form gefühlt“**

Tobias Kammerlander, ehemaliger Nordischer Kombinierer, ÖSV zur Saison 2012/13

## memon Produkte

Nicht nur im Sportbereich einsetzbar:

## Mit dem memonizerBODY immer gestärkt unterwegs!



**„Meine Passagiere vertrauen mir, dass ich sie sicher zu ihrem Reiseziel bringe. Ich vertraue im Flugzeug und unterwegs auf den memonizerBODY.“**

Klaus Scholler, Berufspilot, Phoenix, USA

Der memonizerBODY ist ein Ergänzungsprodukt für unterwegs. Ein starker Begleiter außerhalb memon harmonisierter Räume. Wo immer Sie außer Haus extremen negativen Umweltbelastungen ausgesetzt sind, wie z.B. im Flugzeug, in der Bahn oder im Bus, schützt und stärkt er Sie. Wechselbänder in acht verschiedenen Farben stehen zum Kombinieren für jeden Anlass bereit.



Jetzt bestellen: [www.memon.eu](http://www.memon.eu)



**„Durch die Nutzung von memon werden die Stoffwechselvorgänge optimal unterstützt, die Zellen können sich besser auf den Muskelaufbau konzentrieren.“**

Franz Prost (2.v.r.), Geschäftsführer FTZ Mühlendorf mit Peter Heinik und Eric Rudhof (v.l.).



**„Wir haben für unsere drei Elan Fitness & Wellnessparks beschlossen, unseren Mitgliedern die Belastung durch Elektrosmog nicht länger zuzumuten.“**

Jürgen Wegner (1.v.r.), Geschäftsführer Elan Fitness, mit Susanne Edelmann u. Oliver Diener.

Es ist naheliegend, als verantwortungsbewusster Unternehmer dem Bewusstseinswandel der Menschen zu folgen und etwas gegen die negativen Einflüsse zu unternehmen. Mehr als 15 Fitnessstudios in Deutschland und Österreich setzen bisher die memon Technologie ein. Weitere memon zertifizierte Unternehmen aus dem Wellness/Fitnessbereich, aber auch aus anderen Branchen finden Sie online unter: [www.memon-zertifiziert.eu](http://www.memon-zertifiziert.eu)

# Dem **Trainingserfolg** der Mitglieder steht dank memon nichts mehr im Weg

Das Positiv Fitness Studio in Wolnzach bietet eine optimale, professionelle Betreuung von Menschen aller Altersklassen, um das Erreichen individueller Trainingsziele zu ermöglichen. Durch ein umfassend strukturiertes Konzept auf dem neuesten sportwissenschaftlichen und technischen Stand wird ein Synergieeffekt geschaffen, von dem jeder Trainierende profitiert. Im Rahmen des ganzheitlichen Ansatzes bildet memon eine optimale Ergänzung, die langfristigen Trainingserfolg ohne belastende Einflüsse ermöglicht.

Fitness und Wellness auf Premium-Niveau erwartet die Gäste beim Positiv Fitness Studio in Wolnzach. Angeboten wird nicht nur Fitnesstraining, Gesundheitstraining und Figursport, sondern auch Reha-Training bzw. Präventivtraining bis hin zum Hochleistungssport. Im Vordergrund stehen die optimale und professionelle Betreuung von Menschen aller Altersklassen. Der Leiterin des Fitnessstudios **Stella Barbara Weinstock** ist die Atmosphäre und das Wohlbefinden der Besucher des Studios ein ganz besonderes Anliegen.

*„Das Besondere bei uns ist das intensive Coaching am Kunden selbst, aber auch eine gewisse Bewusstseinsbildung. Man spricht über Probleme und Hindernisse, die während des Trainings im Wege stehen können. Zum einen kann es bereits am falschen Training liegen, dass es nicht weiter geht oder aber auch an zusätzlichen Faktoren wie beispielsweise der falschen Ernährung. Hat man diese Faktoren alle beseitigt, dann bleibt immer noch der Einfluss belastender Umweltfaktoren, was ich am eigenen Leibe für mich erfahren habe. Negative belastende Faktoren vollkommen auszuschließen, war für mich sehr wichtig. Deshalb habe ich*



*mich entschlossen in unserem Studio eine Umwelttechnologie einzubauen, die seinesgleichen sucht. Seit dem Einbau der memonizer haben wir ein wesentlich besseres Raumklima, die Besucher atmen während des Trainings saubere Luft, und mein Team und ich haben zudem wesentlich bessere Bedingungen am Arbeitsplatz. Es gab davor eine sehr hohe Elektrosmogbelastung bei uns. Besonders mit unseren Schnurlostelefonen hatten wir Probleme. Doch das ist jetzt alles so gut wie weg, wir haben jetzt kein Problem mehr.“*

Die Verbesserungen und positiven Auswirkungen durch den Einbau der memon Tech-



Im Positiv Fitness Wolnzach arbeitet und trainiert man nach dem Motto „We are family“. Geschäftsführerin Stella Barbara Weinstock (Mitte, zusammen mit den memon Partnern Waltraud Braun und Hans-Albert Dralle) ist von memon überzeugt und sieht großes Potential im Sport- und Fitnessbereich.

nologie konnte Stella Barbara Weinstock am eigenen Körper deutlich spüren:

*„Als Leiterin des Studios arbeite ich auch viel vorm Computer und telefoniere mit dem Schnurlostelefon. Früher reagierte ich hier sehr empfindlich. Ich habe beispielsweise während des Telefonierens immer einen ganz heißen Kopf an der Seite bekommen. Das ist komplett weg, seitdem wir die memon Technologie bei uns einsetzen.“*

Elektrosmog und Feinstaub sind gerade während des Sports leistungsmindernde Faktoren und ein Risiko für die Gesundheit. Nicht nur Frau Weinstock selbst sind die Veränderungen aufgefallen, sondern das ganze Fitnessstudio ist frei von negativen Umweltbelastungen. Bei den Mitgliedern machte sich der „memon Effekt“ auf ganz unterschiedliche Weise bemerkbar, wie Frau Weinstock berichtet:

*„Aufgefallen ist unseren Kunden, dass die Luft wesentlich besser geworden ist. Wenn wir volle Abende haben, war es früher oft stickig durch eine gewisse Enge, die im Studio herrschte. Teilweise waren die Leute durch diesen Umstand sogar latent aggressiv; was sich natürlich auf den Trainingserfolg negativ auswirkt. Wir haben feststellen können, dass dies wesentlich besser geworden ist. Seit*

*wir memon haben, ist die ganze Atmosphäre viel friedlicher, einfach auch wie harmonisiert. Es ist jetzt viel angenehmer, in unseren Räumlichkeiten zu trainieren. Durch das Beseitigen vieler störender und belastender Umwelteinflüsse steht dem gesunden Training nichts mehr im Weg.“*

Seit April 2010 setzt man auf ein hochkarätiges Team von staatlich anerkannten Fitnesstrainern, Sport-Reha-Trainern, Sport-Heilpraktikern, Personaltrainern, Ernährungsberatern und Physiotherapeuten. Die Positiv Fitness Gruppe zählt mittlerweile mehr als 800 begeisterte Mitglieder. Wir fragten Stella Barbara Weinstock nach ihrem Erfolgsrezept:

*„Ich glaube, der Erfolg beruht in erster Linie darauf, dass wir ein ganzheitliches Konzept*



*verfolgen, womit wir die Menschen in den Vordergrund stellen. Wir versuchen einfach unermüdlich, durch fachliche Kompetenz das Beste unseren Kunden zu vermitteln und zu geben und so nah am Kunden zu sein.“*

Auch im Fitnessbereich geht der Trend stark zu nachhaltigen, ganzheitlichen Konzepten. Wer langfristig erfolgreich sein möchte, muss die Zeichen der Zeit erkennen und auch neue Wege gehen.

Das ganzheitliche Konzept und die Nutzung der memon Technologie sorgen für ein besseres Raumklima und bieten somit ein angenehmeres Umfeld, das sich auch auf die Trainingserfolge auswirkt. Mitarbeiter und Mitglieder sind entspannter und ausgeglichener. Eine perfekte Atmosphäre für langfristigen Erfolg und Spaß beim Trainieren.



## Wohlfühlen im Studio und zuhause

Schaffen Sie zu Hause und für Ihre Besucher eine einzigartige Wohlfühlatmosphäre.

Damit Ihre Gäste gerne zu Ihnen kommen und Ihre Mitarbeiter leistungsfähig sind.

Viele Umwelteinflüsse bewirken biologische Effekte, belasten Menschen gesundheitlich und verursachen Stress. Die Effekte von Feinstaub in der Atemluft auf den mensch-

lichen Organismus sind hinlänglich bekannt. Keinen Zweifel haben Fachleute auch daran, dass elektromagnetische Felder eine negative Reaktion im Körper hervorrufen können.

**memon bietet Lösungen. Lassen Sie sich unverbindlich beraten:**

**[www.memon.eu](http://www.memon.eu)  
+49 (0) 8031 402 200**



**greeninvest24**

Ratenkauf von Umwelt- und Medizinprodukten.  
Einfach und unkompliziert:  
**[www.greeninvest24.de](http://www.greeninvest24.de)  
Tel. 0700 30 03 03 33**

# YOGAART: Wohlfühlatmosphäre in einer Oase der Entspannung

Schon beim Betreten des **YOGAART** Studios in Rosenheim vergisst man die Hektik des Alltags. Ob jung, alt, Anfänger oder Fortgeschrittener: Der Einstieg in die Kurse ist jederzeit möglich. Susanne Miller ist ärztlich geprüfte Yoga- und Meditationslehrerin sowie Leiterin von **YOGAART**. Zusammen mit einem ausgebildeten Team aus erfahrenen Yoga-Lehrern ist es das Ziel von Frau Miller, ihren Schülern einen Rückzugsort aus dem Stress und der Hektik des Alltags zu bieten. Für sie und ihr Team war es deshalb von Anfang an wichtig, ein ganzheitliches Konzept anbieten zu können, um eine Atmosphäre der Ruhe und Entspannung zu schaffen, die zum Meditieren einlädt. Seit kurzem unterstützt die memon Technologie dieses Konzept und schafft einen zusätzlichen Mehrwert. Wir trafen uns mit Susanne Miller und sprachen über ihre Erfahrungen.



In unserem Studio **YOGAART** bieten wir ganz unterschiedliche Yogastile, wie Aerial Yoga, klassisches Hatha Yoga, Yin Yoga, Vinyasa Flow Yoga, Power Yoga, ayurvedisches Marma Yoga und Kundalini Yoga an. Meine Schwerpunkte sind Yoga-Meditation und Entspannung. Wir haben bei uns aber noch weitere kompetente Yoga-Lehrer und internationale Referenten, die sich hier in den verschiedenen Yoga-Richtungen mit einbringen.

## Wie hat sich Ihre Begeisterung für das Thema Yoga entwickelt?

Schon mit 15 habe ich angefangen, mich mit Yoga zu beschäftigen, nachdem ich in der Bücherei ein Buch darüber gefunden hatte. Davor machte ich bereits Ballett und war plötzlich von den Yogaübungen so fasziniert, dass ich das unbedingt alles nachmachen wollte. Ich fand es einfach wunderbar und war begeistert. Yoga hat mir seitdem immer gut getan und mich durch mein ganzes Leben begleitet, auch während meiner Schwangerschaft. Nach Überwinden einer schweren Krankheit



habe ich mich dann dazu entschlossen, eine Yogalehrerausbildung zu machen. Das war ein ganz wichtiger Schritt für mich, wodurch ich mein Hobby zum Beruf machen konnte. Ich fühle mich dadurch einfach wunderbar und bin sehr glücklich diesen Schritt gemacht zu haben. Mit **YOGAART** habe ich nun auch ein tolles Studio inmitten der Stadt, mit schönen Räumen und begeisterten Referenten.

## Was muss man heutzutage bieten, um mit einem Yoga-Studio erfolgreich zu sein?

Ich denke, man muss nicht nur gutes Yoga bieten, sondern es sind sehr viele weitere Aspekte zu beachten. Zum einen offene, helle Räume, die wir hier bei uns haben und worauf ich auch sehr stolz und glücklich bin. Zum anderen ist es unser ganzheitliches Konzept. Wohlfühlen und Entspannen ohne jeglichen



Viel Platz zum Entspannen und Meditieren bieten die großzügigen, hellen Räume bei **YOGAART**. Ob man nun klassisches Yoga (links), oder eher Aerial Yoga (rechts) bevorzugt - das Rosenheimer Studio bietet ein breites Spektrum an Yoga-Workshops und Kursen an.



Yoga-Studio **YOGAART**,  
zertifiziert durch Alexandra Folger  
[www.yogaart-studio.de](http://www.yogaart-studio.de)

Einfluss von stressauslösenden Faktoren. Das ist es, was uns so einzigartig macht. Als Leiterin des Studios bin ich auch zuständig für eine gute Wohlfühlatmosphäre. Ich bin also dafür verantwortlich, dass sich die Menschen bei uns wohlfühlen, es Ihnen gut geht und das Ganze hier als eine Art Oase betrachten. Eine Oase, wo sie rauskommen aus dem Alltag, sich einfach zurückziehen können, um danach wieder entspannt und gestärkt in ihren Alltag zurückzukehren.

## Und memon bot Ihnen hier eine Ergänzung Ihres ganzheitlichen Konzeptes?

Die Produkte von memon passen perfekt in unser Konzept. So etwas kann man einfach nur empfehlen. Meine Schüler fühlen sich bei mir sehr wohl und kommen gerne, was natürlich in unserem Sinne ist. Zudem war es mir wichtig, meine Mitglieder und mein Team gezielt vor schädlichen Umwelteinflüssen zu schützen.

## Ist ein ganzheitlicher Ansatz gerade auch für Yoga-Studios interessant?

Ja, das auf jeden Fall. Das ist besonders wichtig. Es geht alles über das eigentliche Yoga hinaus. Wir wollen den Schülern nicht einfach nur gute Räume und eine gute Atmosphäre bieten, sondern es geht um den Menschen, der im Mittelpunkt stehen sollte. Die Frauen und Männer, die zu uns kommen und Yoga praktizieren, möchten etwas Gutes für sich

selbst tun. Bei uns wird man in diesem Streben gezielt unterstützt. Dadurch möchten wir Yoga für alle Altersgruppen anbieten und dafür sorgen, dass diese Übungen auch in den Alltag der Menschen integriert werden. Wenn man heutzutage Yoga praktiziert, heißt das meist auch, dass man sein Leben ein wenig anders gestalten will. Wichtig ist dabei auch die Entschleunigung des hektischen und stressintensiven Alltags. Langsam werden und zur Ruhe kommen ist eine Hauptaufgabe der heutigen Zeit. Wir sind alle hektisch und



gestresst. Deshalb ist es extrem wichtig und auch notwendig, etwas Ganzheitliches anbieten zu können, das den Menschen Ruhe gibt und die Möglichkeit, wieder zu neuer Energie zu kommen.

## Wie sind Sie zum ersten Mal auf memon aufmerksam geworden?

Eine Schülerin von mir, Alexandra Folger, hat mich auf die Vorteile der memon Technologie angesprochen und ich fand es sehr interessant. Anschließend habe ich es bei mir zuhause getestet. Das ganze Haus ist voll mit WLAN, technischen Geräten, etc. und das hat man auch immer gemerkt.

Als Yogalehrerin sollte man entspannt und gut ausgeschlafen in den Unterricht gehen. Das war mir irgendwann nicht mehr möglich. Nach dem Einbau von memon in meinem Zu-

hause spürte ich schnell den positiven Effekt. Ich fühlte mich ausgeruht und konnte wieder gestärkt zu meinen Schülern gehen.

Aus diesem Grund war es danach für mich eine logische Schlussfolgerung, dass wir memon auch im Studio selbst einbauen.

## Ist es heutzutage besonders wichtig, etwas bieten zu können, das man sonst so gut wie nirgends bekommt?

Es ist natürlich immer gut, wenn man etwas bieten kann, das man sonst nirgends bekommt. Das macht einen einzigartig und stellt somit ein wichtiges Alleinstellungsmerkmal dar. Ich weiß, dass ich momentan noch das erste Yoga-Studio bin, das komplett mit memon ausgestattet und auch zertifiziert ist. Es betrifft ja nicht nur Elektrosmog, sondern auch Wasser. Wir kochen unseren Tee mit memon Wasser. Unser Trinkwasser ist memon Naturwasser und das schmecken auch unsere Schüler. Man muss sich umsehen, modern bleiben, offen und innovativ für viele Möglichkeiten. Das hört natürlich nicht beim Yoga-Unterricht auf.

Wir bieten in unserer Akademie auch kompetente Ausbildung im Bereich Yoga- und Yoga-therapie an. Im kommenden Jahr werden wir zudem erstmals eine YOGA THERAPIE KONFERENZ in Rosenheim veranstalten. Auf diesen Event freuen wir uns schon sehr, besonders, da wir zahlreiche namhafte Referenten gewinnen konnten.



# Wasser ist der beste „Energy-Drink“

68 Prozent aller Teenager trinken regelmäßig Energy-Drinks. Aber auch über 50 Prozent aller Sportler glauben, ihre Leistungsfähigkeit mit dem „Kick“ durch Red Bull und Co. steigern zu können. Energy Drinks versprechen Sportlern Höchstleistungen, aber der kurze „Kick“ lässt schnell nach und kann sogar ins Gegenteil umschlagen.

## Energy-Drinks: die Risiken für Sportler

Eine Studie der Camilo José Cela Universität (UCJC) untersuchte jüngst die Wirkungen von Energy-Drinks. Sportler aus verschiedenen Sportarten bekamen teilweise das Äquivalent zu drei Dosen Energy-Drinks vor dem Wettkampf, die anderen Placebo-Drinks. Anschließend wurden sie zu ihren subjektiven Erfahrungen befragt.

Diejenigen mit dem Energy-Drink fühlten mehr Kraft, Stärke und Widerstandsfähigkeit. Ferner wurde die Muskeltätigkeit, die gelaufenen Strecken und die Schnelligkeit gemessen. Die sportliche Leistung stieg mit Energy-Drink um 3-7 Prozent. Der Grund für einen gewissen Energieschub ist hauptsächlich im enthaltenen Koffein zu suchen.

Den anderen Inhaltsstoffen konnte keine leistungssteigernde Wirkung nachgewiesen werden. Aber das Getränk steigerte auch das Auftreten von Schlaflosigkeit, Nervosität und den Grad an Stimulierung in den Stunden nach dem Wettkampf. Diese Phänomene sind nicht nur Warnsignale der Gesundheit, sondern schaden langfristig auch den sportlichen Leistungen. Dass der Konsum dieser



Getränke unter Sportlern trotzdem gestiegen ist, führten die Wissenschaftler vor allem auf gezielte Werbekampagnen zurück, nicht auf den tatsächlichen Nutzen, der entsteht.



## Weitere Risiken bei Energy-Drinks

Energy-Drinks stehen im Verdacht, Krampfanfälle, Störungen des Herzrhythmus, Nierenversagen und sogar Todesfälle zu verur-

sachen. Bei den sogenannten Energy Shots, die in besonders hoher Dosierung Koffein und Taurin enthalten, bestehen ebenfalls erhebliche gesundheitliche Risiken. Die Energy Shots gelten als Nahrungsergänzungsmittel und umgehen von daher die Höchstwerte für Taurin und Koffein.

Im Red Bull Energy Shot ist 4x so viel Koffein und Taurin wie in Energy-Drinks erlaubt ist. Foodwatch fordert daher ein grundsätzliches Verkaufsverbot der Shots, einen Verkauf von Energy Drinks erst ab 18 Jahren und deutliche Warnhinweise auf der Packung.

Übrigens: Hätten Sie gewusst, dass für die Produktion eines Dosengetränks etwa 70 Liter Wasser verschwendet werden?

## Das ideale Sport-Getränk: Natürliches Quellwasser

Der beste Durstlöcher ist natürliches Wasser. Problematisch ist allerdings, dass in Flaschen abgefülltes Mineralwasser oft Hormone, Weichmacher und andere schädliche Substanzen enthält.

Eine Alternative ist unser Trinkwasser aus der Leitung. Es ist eines der am strengsten kontrollierten Lebensmittel. Wer zudem die Grundqualität seines Leitungswassers erhöhen möchte, kann heutzutage auf optimale Möglichkeiten zurückgreifen, um das Wasser neu zu beleben und frisch zu „informieren“ – am besten mit dem memonizerWATER. So wird das Wasser seinen ursprünglichen Aufgaben wieder gerecht und man genießt Leitungswasser in Quellwasser-Qualität.

EU-Umweltakademie

# Unser wertvollstes Gut: Wasser

Wie unsere wichtigste Ressource durch die Privatisierung und Verschwendung zunehmend in Gefahr gerät



Alle Menschen nutzen, verbrauchen und genießen ständig Wasser: Beim Duschen, beim Autowaschen, in der Industrie und als erfrischender Durstlöcher. Aber machen wir uns auch genug Gedanken über die Zukunft des Wassers? Viele Regionen der Erde haben mit Dürreperioden zu kämpfen, die ganze Ernten vernichten, Weideland verdorren lassen und Menschen ins Elend stürzen. Längst ist klar, dass durch den Klimawandel und den weltweiten, enormen Wasserverbrauch die Wasserressourcen knapp werden. Hinzu kommt die Privatisierung des Wassers durch Großkonzerne. Wird Wasser von hoher Qualität für jedermann erschwinglich bleiben? Oder müssen wir handeln?

## Die Verschwendung des Wassers

Wir verbrauchen wesentlich mehr Wasser, als wir wissen - auch auf indirektem Wege. Die Zahlen sprechen eine deutliche Sprache: Schon die Produktion von Lebensmitteln, allen voran die Fleischproduktion, kostet enorm viel Wasser. Für die Herstellung von einem Kilogramm Brot werden durchschnittlich 1.000 Liter Wasser benötigt und ebenso viel, um einen Liter Orangensaft zu gewinnen. Das hört sich nach viel an, doch ist es nichts im Vergleich zu der Wassermenge, die man benötigt, um ein Kilogramm verzehrfertiges Rindfleisch auf den Tisch zu bringen: Bis zu 20.000 Liter kommen auf nur ein Kilogramm Rindfleisch! Eigentlich unfassbar.

Auch der Wasserverbrauch anderer Industriezweige ist erheblich: Zur Herstellung von einer Tonne Papier werden unglaubliche 500.000 bis über eine Million Liter Wasser benötigt. Der Pro-Kopf-Verbrauch von Papier in Deutschland steigt kontinuierlich und wird mit derzeit ca. 253 Kilogramm nur von wenigen Ländern der Erde übertroffen.

Haben Sie gewusst, dass wir alle durch den Konsum alltäglicher Produkte so massive Mengen an Wasser verbrauchen?

Wenn wir Papier sparen, dann schonen wir nicht nur die Baumbestände, sondern auch die wertvollste Ressource unseres Lebens: das Trinkwasser. Weniger Auto zu fahren, reduziert nicht nur den CO<sub>2</sub>-Ausstoß, sondern spart auch Wasser.

## Die Privatisierung der Wasserversorgung

In der Ausgabe 36 vom September 2013 berichteten wir über die europäische Bürgerinitiative „Wasser ist ein Menschenrecht!“, die eine saubere, sichere und bezahlbare Wasserversorgung und Abwasserreinigung für alle Europäer erwirken wollte. Im März 2014 stellte die Europäische Kommission fest, dass die Initiative alle erforderlichen Anforderungen erfüllte. Die Mindestzahl an Unterschriften war vorhanden. Dennoch kam es nicht, wie gefordert, zu einer neuen europäischen Gesetzesvorlage. Es wurden lediglich allgemeine Konsultationen eingeleitet, um den Zugang zu qualitativ hochwertigem Wasser in Europa zu verbessern. Inzwischen nimmt die Privatisierung der Wasserversorgung durch Großkonzerne wie z.B.

Coca Cola weiter zu. Das eigentliche Problem dabei ist, dass die staatlichen Stellen die Wasserversorgung abstoßen, um Geld zu sparen. Die privaten Unternehmen müssen aber Gewinne erwirtschaften, also teurer produzieren. Es ist fraglich, wie lange wir uns noch qualitativ hochwertiges Wasser leisten können. In Dritte-Welt-Ländern wird die Wasserprivatisierung bereits zur Existenzbedrohung. Auch ist ungeklärt, wie sich die Wasserqualität - in Europa und anderswo - unter solchen Bedingungen entwickeln wird.

Was jeder einzelne von uns tun kann, ist gezielt Wasser einzusparen. Es sind bereits kleine Verhaltensänderungen, die den eigenen Wasserverbrauch senken können. Deshalb ist es wichtig, dass sich jeder einzelne bewusst macht, wie viel Wasser er durch sein eigenes Handeln und Konsumverhalten verbraucht und wo eingespart werden kann.

Unter [www.wasser-sparen.org](http://www.wasser-sparen.org) finden Sie zahlreiche nützliche Tipps, die dazu beitragen, unsere wertvollste Ressource zu schonen.

Jeder ist gefragt. Handeln Sie jetzt!



Eine Kolumne von Erika Felder, Geschäftsführerin EU-Umweltakademie

# Was ist gesund? Entscheidet die Ernährungsweise?



Für die Gesundheit können sowohl Ernährungsweise als auch die Wahl der Lebensmittel von herausragender Bedeutung sein. In Zeiten der aufstrebenden Bio-Kultur wurde bereits das Bewusstsein in der Bevölkerung geschaffen, dass Fast-Food, Knabereien und Co. der Gesundheit nicht förderlich sind. Doch ist Bio automatisch gesund? Nie waren wir in der Wahl unserer Lebensmittel so frei wie heute, nie waren die Diskussionen um die „richtige und gesunde Ernährungsweise“ so kontrovers.

## Die klassische Ernährungsweise: gesund und ausgewogen

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung beschäftigt sich mit allen auf dem Gebiet der Ernährung auftretenden Fragen und stellt Forschungsbedarf fest. Als gesunde und ausgewogene Ernährung werden zunächst folgende Empfehlungen von Seiten der Gesellschaft gegeben:

### Ausgewogen ernähren

Eine vollwertige und ausgewogene Kost bedeutet, die Vielfalt der Lebensmittel in Anspruch zu nehmen. Essen Sie abwechslungsreich, vor allem Lebensmittel, die reich an Nährstoffen und arm an Energie sind. Pflanzliche Produkte sind zu bevorzugen.

### Vollkorn & Ballaststoffe

Verzehren Sie reichlich Vollkornprodukte und Kartoffeln, kombiniert mit fettarmen Produkten. In der täglichen Nahrung sollten mindestens 30 Gramm Ballaststoffe enthalten sein - vor allem aus Vollkorn.

### Obst und Gemüse

Obst und Gemüse gehören auf dem Speiseplan ganz nach Oben. Dabei sollte es zudem frisch und saisonal sein und nur kurz gegart oder als Saft verzehrt werden.

### Tierische Produkte

Milch und Milchprodukte können nach den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung zwar täglich konsumiert werden, neueste Erkenntnisse widerlegen jedoch die Aussagen der Industrie, dass dauerhafter Milchkonsum für Menschen jedes Alters gesund sei. Der Zusammenhang zwischen Milchprodukten und zahlreicher Erkrankungen wird



gearme Getränke sind besser als energiereiche. Alkohol und Kaffee sollten nur selten und in kleinen Mengen genossen werden.

### Richtige Zubereitung

Achten Sie auf eine schonende Zubereitung ihrer Speisen: Garen Sie bei niedrigen Temperaturen und kurz, mit wenig Wasser und wenig Fett. So schonen Sie die Nährstoffe und den Geschmack. Auch ungesunde Verbindungen werden so minimiert.

### Sich Zeit nehmen

Nehmen Sie sich Zeit für den Genuss Ihrer Speisen. Hastig und im Stress „nebenbei“ zu

## Die vegane Ernährungsweise

Veganer lehnen nicht nur Fleisch und Fleischprodukte, sondern alle tierischen Produkte ab, also auch Milch und Milchprodukte, Eier und alle tierischen Spuren in Lebensmitteln. Die vegane Lebensweise war in der Vergangenheit ebenso weltanschaulich im Tier- und Umweltschutz verwurzelt wie die vegetarische. Viel mehr zählt für viele Veganer heutzutage jedoch die Überzeugung, mit ihrer Lebensweise etwas für ihre Gesundheit zu tun.

Einer der bekanntesten Anhänger, welcher den Trend hin zur veganen Küche in Deutschland maßgeblich mitgeprägt hat, ist Attila Hildmann. Für ihn ist es weniger die weltanschauliche Mo-

„Gerade als Sportler geht es mir bei veganer Ernährung darum, hochwertige Alternativen zu finden, die auch genügend Aminosäuren liefern wie Amaranth, Quinoa oder Vollkornreis. Was auch gut ist und voll mit Vitaminen und komplexen Kohlenhydraten: das bekannte Studentenfutter beispielsweise. Ein Mix aus Cashewnüssen, Mandeln und Rosinen. Beim Triathlon habe ich unterwegs Datteln gefüllt mit Erdnüssen gefuttert. Ich brauchte keine Shakes oder Gels mehr“<sup>1</sup>, so Hildmann.

Der Trend hin zu veganer Nahrung erscheint oftmals als regelrechter Hype. Es ist modern angesagt und trendig. Doch muss heutzutage selbst unsere Ernährung einem Modetrend folgen? Oder ist es tatsächlich eine Bewusstseinsänderung, die diese Ernährungsform immer beliebter macht?



**Attila Hildmann** ist Vegan-Koch und Autor zahlreicher erfolgreicher Kochbücher. Als Vorreiter der veganen Küche in Deutschland beweist Hildmann mit seinen kreativen Rezepten, dass man als Veganer weder auf Geschmack noch Vielfalt beim Essen verzichten muss.



**Beispiele der verschiedenen Ernährungsformen:** Nicht immer fällt bei Gerichten auf den ersten Blick auf, was vegetarisch oder vegan ist. Der Burger auf dem rechten Bild ist belegt mit einem veganen Quinoa-Veggi-Pad. Optik und Geschmack stimmen trotzdem.

kritisch diskutiert. Von hohem Fleischkonsum wird grundsätzlich abgeraten (maximal 300-600g pro Woche). Auch Eier sollten nur in kleinen Mengen verzehrt werden.

### Fette und Öle

Nehmen Sie wenig Fett zu sich: Fett liefert zwar wichtige Fettsäuren, aber zu viel Fett ist ungesund. Pflanzliche Öle sind zu bevorzugen (Rapsöl, Sojaöl etc.).

### Zucker und Salz

Verzehren Sie grundsätzlich Zucker und Salz nur in sehr geringen Mengen.

### Viel Trinken

Eineinhalb Liter Flüssigkeit pro Tag sollten mindestens getrunken werden. Zwei bis drei Liter sind empfehlenswert. Vor allem Wasser. Ener-

essen, kann der Verdauung schaden. Zusätzlich zur „klassischen Form“ bevorzugen immer mehr Menschen eine alternative Ernährung. Am bekanntesten sind die vegetarische und die vegane Ernährungsweise.

## Die vegetarische Ernährungsweise

Für viele Vegetarier ist ihre Ernährungsweise nicht nur gesundheitlich relevant, sondern auch politisch-weltanschaulich motiviert. Tier- und Umweltschutz sind nicht selten eine Hauptmotivation für vegetarische Ernährung. Die Anfänge dieser Bewegung in Deutschland finden sich im 19. Jahrhundert. Schon 1867 wurde der „Deutsche Verein für natürliche Lebensweise“ gegründet. Ziel war es u. a., den Fleischverbrauch der Menschen zu senken, um auf der Welt die Umwelt- und Gesundheitsprobleme zu mindern.

tivation, als vielmehr eine Steigerung seiner eigenen Fitness und Leistungsfähigkeit:

„Aus meiner heutigen Sicht sehe ich keinen Grund dafür, warum man Fleisch und Milchprodukte essen sollte. Ich lebe seit fünfzehn Jahren ohne tierische Produkte und habe viel mehr Energie. Meine Haut ist besser geworden, mein Haar voller. Ich treibe mehr Sport und fühle mich viel wohler.“<sup>1</sup>

Aufgrund von Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung, wie jene der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, werden Veganer oft vor einer Mangelernährung gewarnt. Ob eine Kost, die auf jeglichen Konsum tierischer Produkte verzichtet wirklich gesund ist, wird immer noch kritisch diskutiert. Allerdings gibt es heutzutage für so gut wie jeden Stoff, der durch den Verzicht der tierischen Produkte fehlt, pflanzliche Ersatzstoffe.

„Ich möchte niemanden verurteilen, auch wenn ich gerne provokant bin“, meint hierzu Attila Hildmann. „Das Schlimmste sind Vegetarier oder Veganer, die sich ständig auf ein höheres Podest stellen und mit dem Finger auf andere zeigen. Jedes Essen zählt. Du musst nicht zu 100 Prozent vegan essen und leben. Es geht nicht darum, eine neue Religion zu finden oder einem Trend nachzujagen. Wir sollten einfach stärker darüber nachdenken, wie unsere Ernährung die Umwelt und uns beeinflusst, und welche Alternativen es gibt.“<sup>1</sup>

**„Man muss nicht zu 100 Prozent vegan essen und leben. Wir sollten einfach stärker darüber nachdenken, wie unsere Ernährung die Umwelt und unsere Gesundheit beeinflusst.“<sup>1</sup>**

**Attila Hildmann, Kochbuchautor**

Was auch immer wir zu uns nehmen und nehmen wollen – am wichtigsten ist es, dass wir dies bewusst tun und uns im Klaren darüber sind, was in unserer Nahrung steckt. Weitere umfassende Informationen zu einer ganzheitlichen Ernährung finden Sie beispielsweise unter: [www.zentrum-der-gesundheit.de](http://www.zentrum-der-gesundheit.de)

# Grüne Smoothies

Sie sind grün, lecker und unglaublich gesund. Grüne Smoothies liegen absolut im Trend. Nie war gesunde Ernährung einfacher. Sie machen uns fit und bringen Freude in den Ernährungsalltag. Zuerst wegen des Geschmacks, aber auch wegen der Kreativität, die man bei der Zubereitung ausleben kann. Hinzu kommen noch positive Faktoren, wie z.B. Gewichtsreduzierung und Unterstützung der Fitness- und Leistungsfähigkeit.

Smoothie Expertin Alexandra Folger zum neuen Trend:



„Grünes Blattgrün ist eines der nährstoffreichsten Lebensmittel - genau das macht den grünen Smoothie zum Zaubertrunk und einem schnellen Energielieferanten. Grünes Blattgemüse in Kombination mit Obst maximiert den nützlichen Effekt: Vitamine und Mineralstoffe unterstützen wichtige Körperfunktionen, Chlorophyll fördert die Ausleitung von Schadstoffen und schützt das Immunsystem.“

**TIPPS:**  
Als Faustregel gilt: 60% Grünanteil und 40% Obstanteil verwenden.

Kein stärkehaltiges Gemüse verwenden, wie beispielsweise Karotten, Kohlrabi, etc.

Vorwiegend Bio-Produkte verwenden, am besten saisonale Produkte aus regionalem Anbau.

Nur leistungsstarke Mixer verwenden, der die Cellulosewände der Zutaten komplett aufbricht - so können alle wertvollen Vitalstoffe vom Körper aufgenommen werden.

Hier ein klassisches Rezept für einen optimalen Start:

### Herbst-Winter Smoothie

- 2 Clementinen
- 2 Orangen
- 1 Banane
- Grünkohl oder Wirsing
- 1 Stück Ingwer
- 1 Teil Wasser
- 1 Teil Orangensaft



# „Keine Gesundheit ohne eine gesunde Ernährung“

Seit zehn Jahren arbeitet Stefanie Schwarzkopf in Mainz freiberuflich als ganzheitliche Ernährungs- und Gesundheitsberaterin. Mit dem Thema Ernährung beschäftigte sie sich davor aber bereits über viele Jahre hinweg, bis sie sich entschloss, sich mit den Schwerpunkten Ernährungsmedizin und Pflanzenheilkunde selbständig zu machen. Wir sprachen mit ihr darüber, was gesunde Ernährung ausmacht.

**Frau Schwarzkopf, wie sehen Sie den Zusammenhang zwischen Bewegung, Ernährung und Gesundheit?**  
Der Zusammenhang ist für mich sehr eindeutig: ohne eine gesunde Ernährung und ohne Bewegung ist Gesundheit nicht möglich!

**Und was zeichnet in ihren Augen eine gesunde, ausgewogene Ernährung aus?**  
Eine ausgewogene Ernährung liefert uns alle wichtigen Nährstoffe wie hochwertige Kohlenhydrate, Proteine und Fette, außerdem Vitamine, Mineralstoffe und Antioxidantien. Sie ist vielseitig, abwechslungsreich und „bunt“ im wahrsten Sinne des Wortes. Und vor allen Dingen ist sie so naturbelassen wie möglich.

**Heutzutage gibt es immer neue Wege und Möglichkeiten, sich (gesund) zu ernähren. Welche Ernährungsform ist Ihrer Meinung nach empfehlenswert? Welche nur bedingt?**  
Grundsätzlich muss die Ernährung den individuellen Bedürfnissen jedes Menschen angepasst sein. Auf diese Weise habe ich zu „meiner“ Ernährung gefunden: ich ernähre mich seit vielen Jahren mit großer Freude vollwertig und vegetarisch! Es war ein längerer Weg dorthin, und meine Ausbildung hat mir dabei sehr geholfen.  
In meinen Beratungen empfehle ich daher gerne eine lakto-vegetabile Vollwerternährung – allerdings weiß ich auch, dass eine dahingehende Umstellung für die meisten Patienten eine große Herausforderung darstellt! Jede Veränderung benötigt Zeit und muss in kleinen Schritten erfolgen, da der menschliche Stoffwechsel sich nicht so kurzfristig anpassen kann.

### Die lakto-vegetabile Ernährungsweise

Die lakto-vegetabile Ernährung ist eine besondere Form der vegetarischen Ernährung. Bei dieser Form der Ernährung stehen auch einige Lebensmittel tierischer Herkunft wie Milch, Milcherzeugnisse und Honig aber keine Eier auf dem Speiseplan. Im Gegensatz zur veganen Ernährung werden bei der lakto-vegetabilen Ernährung auch Lebensmittel tierischer Herkunft gegessen. Während Veganer nur pflanzliche Lebensmittel verzehren, nehmen Anhänger der lakto-vegetabilen Ernährung auch Milch und Milchprodukte zu sich. Eier werden allerdings abgelehnt.

Problematisch sind Ernährungsformen, die die Relation der Nährstoffzusammensetzung so verändern, dass eine Komponente in der täglichen Ernährung nur noch minimal vertreten ist, die anderen dafür einen größeren Anteil ausmachen. Dadurch ist keine Ausgewogenheit mehr gegeben, und es kann zu gesundheitlichen Problemen und Mangelerscheinungen kommen.

**Viele Leute versuchen heutzutage ihre Ernährung durch Nahrungsergänzungsmittel zu optimieren. Sind diese sinnvoll und notwendig?**  
Nahrungsergänzungsmittel spielen in meinen Beratungen keine Rolle, da sie künstlich hergestellt sind. Unser Organismus möchte beispielsweise kein isoliertes, synthetisch herge-

stelltes Vitamin C, sondern er möchte es auf natürliche Art und Weise.  
Bei Patienten, deren Nährstoffbilanz unausgewogen ist – sei es wegen erhöhtem Bedarf oder auch unzureichender Zufuhr bei z.B. einseitiger Ernährung – kann jedoch eine Nährstoff-Supplementierung notwendig sein.

**Wie wichtig ist es Ihnen, bei Ihrer Beratung ein ganzheitliches Konzept bieten zu können?**  
Schon aufgrund meiner eigenen Erfahrungen mit Ernährung und Gesundheit ist dieses Konzept für mich unverzichtbar. Ich habe mich damals genau aus diesem Grund auch für eine ganzheitlich ausgerichtete Ausbildung entschieden!  
Gesundheitliche Störungen sind Aufforderungen von Körper und Seele, uns mit unserem Leben, Verhalten, Denken und Handeln kreativ auseinander zu setzen. In diesem Sinne ist es mein Anliegen, Menschen für die Botschaften und Bedürfnisse ihres Körpers und ihrer Seele zu sensibilisieren und sie dann bei den nötigen Veränderungen auf dem Weg zu mehr Gesundheit zu unterstützen.

**Wann und wie sind Sie zum ersten Mal auf memon aufmerksam geworden?**  
Zu meinem Glück habe ich seit einigen Jahren einen memon Berater in der Familie: Herrn Uwe Schuhmacher aus Seligenstadt. Er hat meine Neugier und mein Interesse an dieser Thematik geweckt, und mir war ziemlich schnell klar, dass ich mit Hilfe der memonizer meine Lebensqualität positiv beeinflussen kann.



Stefanie Schwarzkopf ist ganzheitliche Ernährungs- und Gesundheitsberaterin und bietet eine bedürfnisgerechte Beratung (Seit 2010 mit memon ausgestattet und zertifiziert).

Auch das Raumklima ist durch die Reduzierung des Feinstaubes sehr viel angenehmer und frischer geworden!  
Aufgrund dieser positiven Veränderungen haben wir uns zusätzlich einen memonizerCAR zugelegt. Und wenn ich unterwegs bin – sei es im Urlaub oder beruflich – geht der memonizerFOOD immer mit auf die Reise!

**Was wünschen Sie sich für Veränderungen beim Thema Ernährung und Gesundheit? Hat bereits ein Umdenken begonnen?**  
Um die beiden „Lebensbereiche“ Ernährung



**Was war ausschlaggebend für Sie, sich mit dieser Technologie näher zu beschäftigen?**  
Negative Umwelteinflüsse sind im Verlauf der letzten Jahre immer stärker geworden. Davor können wir uns mit noch so guter Ernährung und gesundem Lebensstil nicht schützen! Gerade die Möglichkeit, die schädlichen Einflüsse von Elektromog neutralisieren zu können, hat mich fasziniert! Genauso begeistert hat mich, wie unser Lebensmittel Nr.1 - das Wasser - durch die memon Technologie renaturiert werden kann.

**Haben Sie oder andere Personen nach Einbau der memonizer ein persönliches Erlebnis gehabt bzw. eine Veränderung gespürt, die Sie mit memon in Verbindung bringen?**  
Da bleibe ich gleich mal beim Leitungswasser: die Qualität hat wirklich einen Quantensprung gemacht! Es ist so weich und wohlschmeckend geworden, dass alle davon begeistert sind!

und Gesundheit wieder stärker zusammen zu bringen, wünsche ich mir, dass die Tendenz zu mehr Natürlichkeit in der Ernährung intensiviert wird. Sicherlich ist die Bio-Branche dafür sehr wichtig. Allerdings gibt es mittlerweile auch dort eine riesige Menge an verarbeiteten Nahrungsmitteln.  
Wir brauchen diese Produkte nicht, egal ob sie biologisch oder konventionell hergestellt sind, denn durch die Verarbeitungsprozesse gehen die natürlichen Eigenschaften eines Lebensmittels verloren, ganz abgesehen davon, dass teilweise auch noch nicht-natürliche Substanzen hinzugefügt werden. Deshalb möchte ich sie auch nicht mehr als LEBENSmittel bezeichnen.  
Ein Umdenken hat auf jeden Fall schon begonnen, aber es müsste noch überzeugender werden, um noch mehr bewirken zu können!

# Optimisten leben länger

Unsere innere Einstellung hat großen Einfluss auf unsere Gesundheit und unseren Erfolg

Ein Artikel von Jörg Löhr



Optimisten leben länger. Das hat eine Langzeitstudie an 8200 Probanden ergeben. 30 Jahre lang hatten Forscher der Universität Zürich die Testpersonen begleitet. Und dabei festgestellt, dass die Selbsteinschätzung der eigenen Gesundheit erheblichen Einfluss auf das tatsächliche Sterberisiko hat. Männer, die ihre Gesundheit als „sehr schlecht“ einschätzten, hatten ein mehr als dreimal höheres Sterberisiko als gleichaltrige Männer, die ihre Gesundheit als „sehr gut“ einschätzten – und das unabhängig von Risikofaktoren wie hohem Blutdruck oder chronischen Erkrankungen.

Das soll NICHT heißen, dass wir uns künftig von Fast Food ernähren oder unser Sportprogramm zu den Akten legen können, nur weil wir grundsätzlich über eine positive Lebens-

einstellung verfügen. Was ich Ihnen aber ans Herz legen möchte: Arbeiten Sie nicht nur an Ihrer körperlichen Fitness – arbeiten Sie auch an Ihrer inneren Einstellung!

Die Macht unserer Gedanken ist groß. Und Optimismus die Quelle eines glücklichen, erfolgreichen Lebens. Aus meiner langjährigen Erfahrung als Persönlichkeitstrainer weiß ich: Optimismus ist ein äußerst effektiver Erfolgsbeschleuniger. Er sorgt dafür, dass Menschen sich mehr zutrauen und herausfordernde Projekte anpacken.

**Wir können lernen, positiv zu denken**  
„Die größte Entscheidung deines Lebens liegt darin, dass du dein Leben ändern kannst, indem du deine Geisteshaltung änderst“, hat der

Arzt, Theologe und Philosoph Albert Schweitzer einmal gesagt. Tatsächlich haben Studien gezeigt, dass wir optimistisches Denken gezielt trainieren können. Wie optimistisch wir an unser Leben herangehen, wird zwar von unserer genetischen Grundbegabung zum Optimismus und unseren Lebensumständen beeinflusst. Bekannte Persönlichkeitspsychologen sind jedoch überzeugt: Wir können lernen, positiver zu denken.

Nicht zwangsläufig ist dafür ein Psychologe notwendig. Vielleicht reicht es schon, sich über eines klar zu werden: Je häufiger wir optimistische Gedanken denken, desto stärker prägen wir die entsprechenden Nervenbahnen im Gehirn. Bilder und Vorstellungen formen unser Gehirn nahezu in demselben Maße wie Ereignisse. Füttern wir unser Gehirn also konsequent mit optimistischen Bildern, kann sich die Zuversicht vielleicht schon bald häufiger gegen eine negative Denkhaltung durchsetzen.

## Bewusst positive gegen negative Gedanken setzen

Pessimisten neigen zum Schwarzmalen, zum „Katastrophieren“. Sie unterschätzen aber vor allem die eigenen Gestaltungsmöglichkeiten. Neigen auch Sie dazu, Pleiten, Pech und Pannen sofort auf sich zu beziehen? Auch daran können Sie arbeiten. Schreiben Sie Ihre negativen Gedanken auf und setzen Sie bewusst positive dagegen. Ärgern Sie sich nicht über entgangene Chancen sondern freuen Sie sich über das, was Sie erreicht haben und stecken Sie sich neue Ziele.

Doch Vorsicht: Optimistisch zu sein bedeutet nicht, als Trautritzer durch die Welt zu gehen



**Jörg Löhr** zählt seit Jahren zu den angesehensten und kompetentesten Management- und Persönlichkeitstrainern im deutschsprachigen Raum. SAT1 beurteilt: „Jörg Löhr ist Europas Persönlichkeitstrainer Nr. 1“. Er berät und trainiert namhafte Unternehmen unterschiedlicher Größe und Branchen - renommierte Mittelständler ebenso wie bekannte Unternehmen der Industrie.

In den letzten Jahren wurde der 94-fache Handballnationalspieler mehrfach für die herausragende Verbindung von fundierter Wissensvermittlung und sein Talent zu begeistern ausgezeichnet. Anlässlich der Ehrung für sein Lebenswerk als Referent zog er in die German Speakers 'Hall of Fame' ein. Heute gilt er als einer der bestgebuchten Referenten Europas. Darüber hinaus ist Jörg Löhr Lehrbeauftragter der Universität Augsburg und Autor mehrerer Bestseller.

Weitere Infos unter: [www.joerg-loehr.com](http://www.joerg-loehr.com)

und die Augen vor Risiken zu verschließen. Erfolgreiche Menschen sind Optimisten und Realisten zugleich. Sie nehmen Probleme wahr und entwerfen durchaus auch Worst case-Szenarien. Doch dann sehen sie die Möglichkeiten, die Chancen, und stellen sich vor, wie sie Dinge bewältigen und ihr Ziel erreichen. Dabei verlieren sie nie den Glauben an sich selbst und die eigene Fähigkeit, ihr Leben zu gestalten!

## memon Forschung

# Entgiftung als Unterstützung für Gesundheit & Wohlbefinden

Um Wohlbefinden und Gesundheit erhalten zu können, muss die Ausscheidung genauso vollständig ablaufen wie die Nährstoffbereitstellung für die Zellen. Nur unter diesen Umständen kann ein gesundes und leistungsfähiges Leben gedeihen. Kommt es zu Störungen dieses Kreislaufsystems, hat das mittel- bis langfristig Auswirkungen auf alle körperlichen Funktionen und kann letzten Endes zu einer eigenen Vergiftung des Organismus führen.

Daher ist es wichtig, dass die Stoffe die wir aufnehmen, nach deren Verwertung auch wieder ausgeschieden werden. Wird dieses Gleichgewicht des Kreislaufes von Aufnahme und Ausscheidung mittel- bis langfristig gestört, kommt es zunächst zur Einlagerung von Abfallstoffen, Giften und sonstigen unnatürlichen Stoffen in unserem Körper. Leistungsfähigkeit, Regeneration, und die Selbstheilungskräfte des Menschen können durch die Einlagerung der Abfallstoffe negativ beeinträchtigt werden.

## Wasser als Lösungsmittel und Entgiftungsgrundlage

Wasser benötigen wir nicht nur, weil wir Durst haben. Es ist auch das Lösungsmittel Nr. 1, welches wir für eine sehr große Vielzahl von körperlichen Funktionen benötigen. Wasser ist Transportmittel, Lösungsmittel, Entgiftungsmittel und ein Bestandteil nahezu aller Organe und Zellen



Ein Artikel von Nils Tschorn, Ganzheitsmediziner und Ernährungsexperte

unseres Körpers. Es stellt mit rund 70% unseren körperlichen Hauptbestandteil dar. Obwohl Wasser so bedeutend für unseren Körper und seine Zellen, für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit ist, wird es heutzutage in vielen vom Ursprung entfernten und veränderten Arten konsumiert. Von Kaffee, Limonaden, Tee, kohlensäurehaltigen „Mineralwässern“ bis hin zu Alkohol. Wasser, welches wir als Lebewesen und Informationsträger in seiner natürlichsten und lebendigsten Form benötigen, nehmen wir allzu oft eben nicht in dieser ursprünglich

reinen, informativen und frischen Form auf. Wissenschaftler und Forscher, wie beispielsweise Masaru Emoto haben anhand der Wasserkristallfotographie aufgezeigt, dass es wesentliche Unterschiede zwischen lebendigem, gesundem und unnatürlichem, „totem“ Wasser gibt. Masaru Emoto hat bewiesen, dass Wasser eine intelligente Form unserer Existenz darstellt und sich Umweltbedingungen anpasst.

Wichtig ist somit, dass wir naturnahes, strukturiertes Wasser wie z.B. memon Naturwasser, welches zahlreiche körperliche Funktionen positiv unterstützen kann, den veränderten Formen des Wassers gegenüber bevorzugen.

## Sauerstoff zur Energieerzeugung

Sauerstoff ist der wichtigste Parameter für ein Überleben des menschlichen Organismus. Ohne ihn funktioniert langfristig kein natürlicher und gesunder Stoffwechsel und damit keine optimale Energiegewinnung. Liegt natürlicher Sauerstoff mittel bis langfristig nicht vor, kommt es zu Stoffwechselstörungen und Bildung von zusätzlichen Säuren in unserem Körper. Liegt ein „qualitativ“ minderwertiger Sauerstoff vor, führt dies, wie beim Wasser zu einer ungünstigen Kettenreaktion im menschlichen Körper. Die Symptome reichen von Leistungsabfall bis hin zur Degeneration von Zellen. Tatsache ist, dass wir Menschen allzu oft den

Sauerstoff aus geschlossenen Räumen wie Haus, Büro, Auto, aus Klimaanlage, aus bereits teilweise verbrauchter Luft, in Stadtnähe und Industriegebieten aufnehmen. Bei vielen Menschen, die körperliche Probleme aufweisen, ist festzustellen, dass sie sehr selten bis gar nicht den Sauerstoff in der freien Umgebung aufnehmen. Demzufolge kann der notwendige natürliche Sauerstoff auch nicht in den Organismus zu den Zellen und den dort sitzenden Energieproduzenten, den Mitochondrien, gelangen.

## Wenig Sauerstoff führt zu Abfallproblemen im Körper

Gelingt es dem Organismus nicht, die Energiegewinnung mittels Sauerstoff wieder aufzunehmen, schalten die Zellen auf ein Sonderprogramm, die anerobe (ohne Sauerstoff) Energieerzeugung um. Hierbei verbrennt die Zelle zur Energieerzeugung alles, was sie zur Verfügung hat, jedoch ohne oder nur mit wenig Sauerstoff. Die Folgen sind die gleichen, wie wenn ein Lagerfeuer mit Holz in schlechter Qualität und mit wenig Sauerstoff anbrennt. Es qualmt, es lodert und es riecht – nur Wärme entsteht nicht wirklich viel. Zudem bleiben viel Asche und Abfall in grober Struktur übrig. Bei den Zellen ist es ähnlich: Sie bekommen ein akutes Energiemangel- und Abfallproblem.

Sauerstoff ist und bleibt daher eines unserer wichtigsten „Lebensmittel“ neben lebendigem Wasser und den natürlichen Lebensmitteln und wird am effektivsten durch körperliche Bewegung in unseren Körper befördert.

Auch beim Thema Raumluft kann die memon Umwelttechnologie einen wichtigen Beitrag für eine saubere und gute Luftqualität leisten, um die oben benannte Vorgänge positiv zu fördern.

# Ein „Zentrum für neues Leben“

Der Verein Matea begleitet im ersten ganzheitlichen „Zentrum für neues Leben“ Frauen und Familien in der Zeit vom Kinderwunsch, über Schwangerschaft und Geburt bis zur ersten gemeinsamen Zeit mit dem Baby in einem besonderen, familiären Ambiente. Dabei wird die Lebenssituation der Familien miteinbezogen und ganzheitlich begleitet – auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene.



Matea Gründerin Brigitte Kendlbacher-Schultermandl mit memon Partnerin Astrid Sallaberger (v.l.n.r.)

Die Vision von Initiatorin Brigitte Kendlbacher-Schultermandl war es, ein Zentrum zu schaffen, wo Frauen und ihre Familien in der Zeit vom Kinderwunsch bis in die ersten Lebensjahre des Kindes mit allen Belangen hinkommen können. Unterstützt wird sie dabei in ihrem Engagement seit einiger Zeit ehrenamtlich auch durch memon Partnerin Astrid Sallaberger, die von dem Konzept sofort begeistert war. Frau Sallaberger war es schließlich auch, die darauf aufmerksam machte, wie wichtig es gerade bei so einem Projekt mit ganzheitlichem Ansatz sei, auch auf negative Umwelteinflüsse zu reagieren.

Hierfür standen jedoch von Seiten des Vereins, der sich größtenteils über Spenden finanziert, nur begrenzte Mittel zur Verfügung. Da es uns wichtig erschien, gerade in der Schwangerschaft ein Umfeld frei von negativen Belastungen zu schaffen, unterstützten wir im Rahmen von „memon hilft“ den Verein Matea mit einer memon Ausstattung. Wir unterhielten uns mit Frau Kendlbacher-Schultermandl und befragten sie zu ihrem einzigartigen Konzept.

## Was war die Idee hinter der Gründung von Matea und wie kam es dazu?

Bewegt wurde ich durch die eigene Schwangerschaft und die Geburt meiner Tochter. Weil ich dort damals schon bemerkt habe, dass die ganze Schwangerschaft nur immer sehr medizinisch gesehen wird. Mir persönlich war dabei aber auch der Ganzheitlichkeitsgedanke wichtig, der gefehlt hat. Es müsste doch eigentlich eine Art Zentrum geben mit einem ganzheitlichen Angebot wo man hingehen kann in der ganzen Zeit von Kinderwunsch über Schwangerschaft bis zur Geburt. Doch so etwas gab es damals noch nicht. Vergeblich suchte ich nach solch einer Institution und entschloss mich einfach, selbst eine ins Leben zu rufen. Als eingetragener Verein sind wir kein umsatzorientiertes Unternehmen, sondern möchten unsere Erfahrungen mit anderen teilen und dadurch Gutes bewirken.

## Welche Menschen kommen zu Ihnen? Und mit welchen Erwartungen tun sie dies?

Hauptsächlich sind es Frauen, die zu uns kommen, Väter seltener. Die Zielgruppe bleibt somit nach wie vor Frauen, beginnend mit der Zeit ihres Kinderwunsches über die Schwangerschaft bis hin zu den ersten Wochen und Monaten mit dem Baby.

## Sie sprachen davon, dass Ihnen besonders dieser ganzheitliche und nicht rein medizinische Gedanke wichtig war. Wie passt in diesem Zusammenhang memon in Ihr Gesamtkonzept?

memon passt perfekt zu unserem ganzheitlichen Ansatz. Viele, die zu uns kommen, sagen über ihren ersten Eindruck, dass es so ruhig und angenehm ist und spüren auch dieses harmonische Umfeld. Und das, obwohl wir hier direkt neben einer stark befahrenen Straße liegen. Es kehrt immer gleich ein Gefühl von Ruhe und Geborgenheit ein.

Auch beim Thema Wasser fallen die Reaktionen deutlich aus. Ich werde immer wieder gefragt, ob das unser normales Ortswasser ist, das so gut schmeckt. Weil es bei den meisten zu Hause ganz anders schmecken würde. Da wir als Mitglieder hier im Zentrum meist relativ lange arbeiten, kommt der memon Effekt zudem auch uns selbst und unserem Team zugute.

## Was wünschen Sie sich zukünftig für Ihren Verein Matea?

Unser Verein ist noch relativ jung. Es gibt uns seit Mai 2014. Und was sicherlich noch ein wichtiger Faktor sein wird, ist es, den Bekanntheitsgrad weiter zu steigern. Denn mein Wunsch ist es, dass möglichst viele Menschen von unserem Ansatz erfahren und dass wir unser Konzept langfristig auf ganz Österreich ausweiten können. Im März 2015 haben wir in Maria Pfahl bereits unseren zweiten Standort eröffnet. Und es ist meine persönliche Intension, dass sich etwas gutes, das den Menschen hilft, auch ausbreiten soll.

# Tierschutzverein Rosenheim

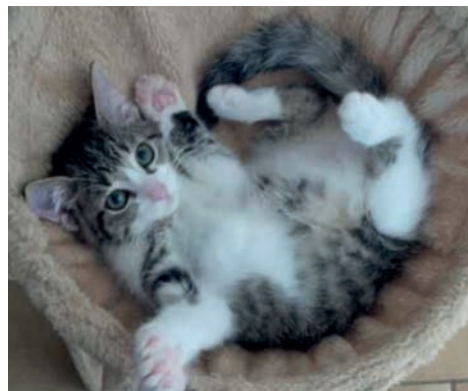


Als Träger des Tierheims Rosenheim, ist es das Bestreben des Tierschutzvereins Rosenheim, allen abgegebenen Tieren ein neues, gutes und tierliebes Zuhause zu verschaffen. Dabei versuchen die Mitarbeiter des Tierheims, den Tieren ihren Aufenthalt so angenehm wie möglich zu gestalten.



Ob Hund oder Katze, Hase oder Hamster - im Tierheim Rosenheim findet jedes Tier eine Bleibe.

Das Tierheim Rosenheim bietet jährlich bis zu 600 Tieren Unterkunft und liebevolle Betreuung. Täglich werden dort Hunde, Katzen und Kleintiere abgegeben. Dabei handelt es sich meistens um Fundtiere oder Abgabetierr. Einige Besitzer geben ihre Tiere ab, weil sie unüberlegt angeschafft wurden, manche geben ihren Hund, Katze oder Hasen ab, weil sie gesundheitlich oder finanziell nicht mehr in der Lage sind, sich um ihre Haustiere zu kümmern. Immer mehr Tiere werden auch aus schlechter Haltung von der Polizei beschlagnahmt und ins Tierheim gebracht. Dort werden sie liebevoll gepflegt und betreut, bis sie in gute Hände vermittelt werden können. Neben den verbreiteten Haustieren sehen die Mitarbeiter des Tierheims sich in ihrer täg-



lichen Arbeit aber auch mit vielen anderen Tieren konfrontiert. Sowohl ausgefallene Heimtiere als auch die verschiedensten Wildtiere finden immer wieder ihren Weg ins Tierheim. Nicht alle kann das Tierheim Rosenheim selbst versorgen oder gar aufnehmen, aber dank langjähriger Erfahrung und der Zusammenarbeit mit vielen engagierten Tierfreunden wissen die Tierpfleger zumindest fast immer, wo diese Tiere untergebracht und fachgerecht versorgt werden können.

Im Tierheim Rosenheim kümmern sich 6 Tierpfleger und 2 Auszubildende von Montag bis Sonntag um die Tiere. Zum Glück können die meisten Hunde, Katzen und Kleintiere schon nach kurzer Zeit in ein neues liebevolles Zuhause vermittelt werden. Manchmal gibt es aber auch Langzeitbewohner. Dabei handelt es sich um chronisch kranke Tiere oder z.B. um Hunde, die aufgrund ihrer schlechten Vorerfahrungen Verhaltensauffälligkeiten zeigen. Auch diese Tiere bekommen eine Chance und häufig finden sie irgendwann auch noch ein verständnisvolles Frauchen oder Herrchen, nachdem sie im Tierheim mit ihren Pflegern und ehrenamtlichen „Gassigehern“ bzw. „Katzenschmusern“ gelernt haben, wieder Vertrauen zu den Menschen zu fassen. Für diese „Sorgenkinder“ freut sich der Tierschutzverein sehr über die Übernahme von Patenschaften zur Unterstützung von Tierarzt- und Futterkosten, solange die Tiere im Tierheim sind. Weitere Infos findet man auf der Homepage des Vereins. Auch neue Mitglieder und ehrenamtliche Helfer sind jederzeit herzlich willkommen.

Der Tierschutzverein Rosenheim e.V. finanziert das Tierheim fast ausschließlich durch Spenden. Das große Engagement des Tierschutzvereins möchte auch memon unterstützen und spendet deshalb für dringend benötigtes Tierfutter. Ganz nach dem Motto des Vereins: „**Man kann nicht die Welt verändern, aber wenn man einem Tier hilft, verändert man für dieses Tier die ganze Welt.**“

## Möchten auch Sie helfen?

Unter [www.tierschutzverein-rosenheim.de](http://www.tierschutzverein-rosenheim.de) können Sie neben einer Geldspende auch eine Tierpatenschaft übernehmen. So ist gesichert, dass auch für schwer vermittelbare Tiere Arzt- und Futterkosten bezahlt werden können.

Der Hauptkritikpunkt der unterzeichnenden Forscher ist, dass die Politik der geltenden Grenzwerte die Erkenntnisse aus der Forschung nicht berücksichtigt. Dies ist deshalb zu kritisieren, weil die Probleme der Langzeitexposition und auch der Wirkungen niedriger Intensitäten von diesen Regelungen nicht mit bedacht werden. Daher schlagen die Wissen-

- Besonderer Schutz für Kinder & Schwangere.
- Anwendung unbedenklicherer Techniken durch Industrie bzw. Hersteller.
- Elektrische Leitungsnetze dürfen möglichst wenig Streustrom abgeben.
- Die Öffentlichkeit muss über Gesundheitsgefahren elektromagnetischer Felder und Schutzmaßnahmen informiert werden.
- Fachleute aus dem medizinischen Bereich müssen zu Wirkungen elektromagnetischer Strahlung geschult und in der Therapie Elektrosensibler ausgebildet werden.
- Die Regierungen müssen Mittel für Erforschung und Ausbildung in Sachen elektromagnetischer Strahlung unabhängigen Institutionen zur Verfügung stellen.
- Die Medien müssen finanzielle Zusammenhänge zwischen „Elektrosmogexperten“ und der Industrie veröffentlichen.
- Strahlungsfreie Gebiete (weiße Zonen) müssen für elektrosensible Menschen bereitgestellt werden.

|                                  |                                                                                                                                                                              |                                |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| <b>23.10. bis<br/>25.10.2015</b> | Intersana Gesundheitsmesse, 86159 Augsburg<br>Halle 5, Stand C 13, <a href="http://www.intersana.de">www.intersana.de</a>                                                    | <b>08:30 bis<br/>18:00 Uhr</b> |
| <b>28.10. bis<br/>01.11.2015</b> | Medizinische Woche, 76530 <b>Baden-Baden</b><br>Untergeschoss Stand 17   <a href="http://www.medwoche.de">www.medwoche.de</a>                                                | <b>10:00 bis<br/>18:00 Uhr</b> |
| <b>28.10.2015</b>                | Praxis Binder, Bahnhofstr. 2, 83435 <b>Bad Reichenhall</b><br>+49 (0) 171 / 70 620 24   <a href="http://www.gesundheitspraxis-binder.de">www.gesundheitspraxis-binder.de</a> | <b>19:00 Uhr</b>               |
| <b>28.10.2015</b>                | Praxis Hartlaub, Ziegelbergstr. 15, 63739 <b>Aschaffenburg</b><br>+49 (0) 62 53 80 64 380   <a href="http://www.kohl-umwelttechnik.de">www.kohl-umwelttechnik.de</a>         | <b>19:00 Uhr</b>               |
| <b>05.11.2015</b>                | Hotel Kreidacher Höhe, 69483 <b>Wald-Michelbach</b><br>+49 (0) 62 53 80 64 380   <a href="http://www.kohl-umwelttechnik.de">www.kohl-umwelttechnik.de</a>                    | <b>19:00 Uhr</b>               |
| <b>10.11.2015</b>                | reset Gesundheitsmanufaktur, Adlerstr. 31, 70199 <b>Stuttgart</b><br>+49 (0) 62 53 80 64 380   <a href="http://www.kohl-umwelttechnik.de">www.kohl-umwelttechnik.de</a>      | <b>19:00 Uhr</b>               |
| <b>12.11.2015</b>                | VIELRAUM, Ainmillerstr. 28, 80801 <b>München</b><br>+49 (0) 89 255 446 88   <a href="http://www.heidemarieweiss.de">www.heidemarieweiss.de</a>                               | <b>19:00 Uhr</b>               |
| <b>17.11.2015</b>                | LOEWE-Galerie, Engelschalkingerstr. 230, 81927 <b>München</b><br>+49 (0) 89 9301199   <a href="http://www.memon-muenchen.com">www.memon-muenchen.com</a>                     | <b>19:30 Uhr</b>               |
| <b>25.11.2015</b>                | Praxis Lebensrad, Unterellenbach 4, 94491 <b>Hengersberg</b><br>+49 (0) 62 53 80 64 380   <a href="http://www.kohl-umwelttechnik.de">www.kohl-umwelttechnik.de</a>           | <b>19:00 Uhr</b>               |
| <b>10.12.2015</b>                | Konzepthaus, Jahnstraße 23, 09126 <b>Chemnitz</b><br>+49 (0) 62 53 80 64 380   <a href="http://www.kohl-umwelttechnik.de">www.kohl-umwelttechnik.de</a>                      | <b>19:00 Uhr</b>               |

|                                  |                       |                            |                                        |                              |                              |                              |                                           |                                     |                                     |                                         |                               |                                         |                                     |
|----------------------------------|-----------------------|----------------------------|----------------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------|
| Kurzmit-<br>teilung<br>(Kw.)     |                       | hart,<br>unnach-<br>giebig |                                        | Erz-<br>berg-<br>werk        | Prophet<br>im A.T.           |                              | englisch:<br>eins                         | 11                                  | himmels-<br>farben                  | Infantin<br>von Spanien                 | musika-<br>lischer<br>Halbton | Garnele                                 | Gelände-<br>vertie-<br>fung         |
| arabi-<br>sche<br>Lang-<br>flote |                       |                            |                                        | be-<br>geistert              |                              |                              |                                           |                                     |                                     |                                         |                               |                                         | 10                                  |
| Endspiel                         |                       |                            |                                        |                              | 14                           |                              | bulgar.<br>National-<br>heiliger<br>† 889 |                                     | ehem.<br>Währung<br>auf Malta       |                                         |                               |                                         |                                     |
|                                  |                       |                            |                                        | längliche<br>Vertief-<br>ung |                              | Krume                        |                                           |                                     |                                     |                                         |                               |                                         |                                     |
| Blech-<br>büchse                 | ge-<br>sunden         |                            | radio-<br>aktives<br>Element           |                              |                              |                              | 5                                         |                                     | Niveau<br>(engl.)                   |                                         | Agent,<br>Spion               |                                         | Segel-<br>stange                    |
| sehr<br>alter<br>Mann            |                       |                            |                                        | 9                            |                              | Bürger-<br>wehr              |                                           | gebür-<br>deter<br>Licht-<br>strahl |                                     |                                         |                               |                                         |                                     |
|                                  |                       |                            | kristal-<br>line<br>Mineral-<br>sorten |                              | Spiel-<br>einsatz            |                              |                                           |                                     | ein pharm.<br>Beruf<br>(Abk.)       |                                         |                               |                                         |                                     |
| Männer-<br>name                  | Bahn-<br>schiene      |                            |                                        |                              |                              |                              |                                           | Bart-<br>entfer-<br>nung            |                                     | Höhen-<br>zug im<br>Weser-<br>bergland  |                               | 4                                       |                                     |
|                                  |                       |                            |                                        |                              | keine<br>Mahlzeit<br>(engl.) |                              | Ruhe-<br>geld                             |                                     |                                     |                                         |                               |                                         | Fluss<br>durch<br>Gerona<br>(Span.) |
| höchste<br>Bega-<br>bung         |                       | Deich-<br>schleu-<br>sen   |                                        | grobe<br>Pflanzen-<br>faser  |                              |                              |                                           | 2                                   |                                     | Zier-<br>pflanzen                       |                               | Handel,<br>Geschäft<br>(engl.)          |                                     |
| Extrakt                          |                       |                            |                                        |                              |                              |                              | Ton-<br>künstler                          |                                     | mittel-<br>alterliche<br>Steuer     |                                         |                               |                                         |                                     |
|                                  |                       | 13                         |                                        | Regen-<br>schutz             |                              | Mühlen-<br>betreiber         |                                           |                                     |                                     | 1                                       |                               |                                         |                                     |
| Teil des<br>Beins                | zum Embryo<br>gehörig |                            | Scheren<br>der<br>Schafe               |                              |                              |                              |                                           |                                     | Hengst<br>Sieg-<br>frieds<br>(Sage) |                                         | Körper-<br>teil               |                                         | Wasser-<br>tiefe<br>messen          |
| keine<br>Schmutz-<br>stelle      |                       |                            |                                        |                              | 3                            | Stellver-<br>treter<br>(Kw.) |                                           | eine<br>Tonart                      |                                     |                                         |                               |                                         |                                     |
|                                  |                       |                            | fünfter<br>Monat<br>des<br>Jahres      |                              | ein Ruder-<br>boot           | 6                            |                                           |                                     |                                     |                                         |                               | franz.<br>Schrift-<br>steller<br>† 1857 |                                     |
| Binnen-<br>ge-<br>wässer         |                       | Gesichts-<br>spiel         |                                        |                              |                              |                              |                                           | Furcht                              |                                     |                                         | 8                             |                                         |                                     |
| 12                               |                       |                            |                                        |                              | Zahl-<br>wort                |                              | 7                                         |                                     |                                     | Stadt<br>an der<br>Zwickau-<br>er Mulde |                               |                                         |                                     |
| Händler-<br>viertel im<br>Orient |                       | jeder-<br>zeit             |                                        |                              |                              |                              |                                           | glätten,<br>planie-<br>ren          |                                     |                                         |                               |                                         |                                     |

Die Bücher sind auch online erhältlich unter: [www.eu-umweltakademie.eu](http://www.eu-umweltakademie.eu)  
Der memonizerBODY, sowie viele weitere Produkte sind erhältlich unter: [www.memon.eu](http://www.memon.eu)



Herausgeber der Natürlich Gesund®:  
memon bionic instruments GmbH  
Oberaustraße 6a  
D-83026 Rosenheim

Telefon: + 49 (0) 80 31 / 402 204  
Telefax: + 49 (0) 80 31 / 402 222  
Internet: [www.memon.eu](http://www.memon.eu)  
E-Mail: [redaktion@memon.eu](mailto:redaktion@memon.eu)

**REDAKTION**  
Tobias Schoierer

**GRAFIK/LAYOUT**  
Tobias Schoierer

**DRUCK**  
alpha print medien AG

 **MIX**  
Papier aus verantwortungsvollen Quellen  
**FSC® C125071**



