



## Spruch des Monats

Das Glück ist das Einzige, dass sich verdoppelt, wenn man es teilt.

Albert Schweizer

## BIO-AKTUELLES

→ Um ein **Netzwerk – für LebensBewusste Menschen im Erzgebirge** aufzubauen stellen wir 2 Möglichkeiten vor:

### 1. LINK-Tipp auf der Seite [www.bio-erzgebirge.de](http://www.bio-erzgebirge.de)

Hier können sich alle listen lassen, die für die gesamte Öffentlichkeit zugänglich sind und so von einer Anzeige profitieren.

### 2. bio-erzgebirge – Freunde- Mitgliederverzeichnis

Dieses Verzeichnis dient den bio-erzgebirge-Freunden intern. Hier kann sich jeder, sowohl privat als auch geschäftlich mit seinen Interessen und Spezialgebieten eintragen lassen, um den anderen mit seinen Kenntnissen zu helfen. Dieses Netzwerk dient als Austauschplattform und liegt im Bioladen Schwarzenberg (zukünftig) aus.

Wenn du eingetragen werden möchtest – bitte dein Profil (Name, Tel.Nr., E-Mail-Adresse und deine Interessen, Fachgebiete) senden an [info@bio-erzgebirge.de](mailto:info@bio-erzgebirge.de)

### → Am 23.07. ist der Tag der Erde und der Kleingärtner

Dieser Tag ist unserer Mutter Erde gewidmet. Feiert auf eurem Grundstück mit euren Liebsten von Sonnenaufgang bis -untergang. Esst die Früchte eures Gartens, berührt alle Pflanzen in Liebe und besinnt euch auf euer Leben und eure Mitmenschen. (Anastasia - Band 2 S. 64 ff)

Was gibt es Neues im Bio-Bereich, über aktuelle Ereignisse, Neueröffnungen?  
Hier sind wir auf deine Hilfe und Informationen angewiesen!

Also Augen und Ohren auf. Und Infos senden an: [info@bio-erzgebirge.de](mailto:info@bio-erzgebirge.de) oder 037756-80696

## VORGESTELLT: Gertraude Drechsel Inhaberin des Bioladens „der wasserladen“ in Erla



Seit ca. 6 Jahren betreibe ich den Bioladen in Erla. Ich bin 57 Jahre alt, verheiratet, habe 2 erwachsene Söhne und Moritz, unser Enkelkind. Wer schon mal in meinem Laden war, wird meinen Mann und einen meiner Söhne kennen. Beide vertreten mich bei meiner Abwesenheit hervorragend und mit Kompetenz.

Mein Umdenkprozess begann vor ca. 12 Jahren mit einem Ernährungsbuch. Da hat es bei mir Klick gemacht – ich las mich von da an durch alle möglichen Bücher zur Ernährung, Wasser und Bewußtseinsweiterung. Mein Wissensdurst hörte nicht auf. Mit dem erworbenen Erkenntnissen stellten ich und der Rest der Familie vor 12 Jahren auf vegetarisch um und als logische Konsequenz kamen für uns nur noch biologische Lebensmittel und natürliches lebendiges energiereiches Quellwasser in Frage.

Aufgrund dessen entstand zunächst „der wasserladen“. Ich verkaufe nicht nur lebendiges Quellwasser sondern mittlerweile auch die hervorragenden Aktivkohleblockfilter der Firma Carbonit. Dann kamen so nach und nach alle biologischen Lebensmittel sowie umweltverträgliche Produkte der Kosmetik und Drogerie dazu.

Meine Entwicklung hat mir meinen Weg gezeigt. Diesen Bioladen zu betreiben, ist meine Berufung. Ich stehe voll und ganz hinter dieser Philosophie und ich denke, das merken auch meine Kunden. Deshalb ist ein ständiger Zuspruch zu verzeichnen.

Ach ja, und noch was: der Bioladen ist mittlerweile zu einem Zentrum für bewußtseinsorientierte Menschen geworden. Gemeinsam mit Ann König werden hier Vorträge über alle möglichen Themen organisiert (siehe Veranstaltungstipps).

Bioladen Schwarzenberg / OT Erla  
Dorfstraße 91 \* 08340 Schwarzenberg

[www.bioladen-schwarzenberg.de](http://www.bioladen-schwarzenberg.de)  
[info@derwasserladen.de](mailto:info@derwasserladen.de)

Tel. / Fax 03774-25958

## Angebot des Monats JULI im BIOLADEN Schwarzenberg



5% Rabatt auf  
alle Algenprodukte

[www.bioladen-schwarzenberg.de](http://www.bioladen-schwarzenberg.de)

## Internet-Tipp des Monats

[www.gesund-heilfasten.de](http://www.gesund-heilfasten.de)

Ursache für Zivilisationskrankheiten ist in den meisten Fällen eine Übersäuerung des Körpers. Unausgewogene Ernährung, Bewegungsmangel, Stress, Elektromog sind nur einige Faktoren, die zur Übersäuerung und damit zur sog. „Zivilisatose“ führen. Der Heilpraktiker René Gräber klärt auf seiner Internetseite auf und zeigt, wie man richtig entschlackt.

Denis Röher

## Bio-Garten TIPPS im Juli

- nachsäen – Möhren, Rettich, Radieschen, Spinat, Schnittsalat, Frühlingszwiebel oder Gründüngung
- Düngung mit Brennnessel-Jauche bei Starkzehrern wie Tomaten, Gurken, Zucchini, Sellerie und Lauch
- Beete mulchen – schützt vor Trockenheit
- Überangebot an Gemüse einfrieren oder einsalzen
- Ende Juli zweijährige Kräuter aussäen (Petersilie, Löffelkraut, Kümmel)
- Kräuter kurz vor oder während der Blüte zum Trocknen ernten
- Beerenernte mit Netzen vor Vögeln schützen
- Nach der Ernte Sommerschnitt bei Him- und Johannisbeeren, Kirschbäumen
- Erdbeeren Laub zurückschneiden und düngen
- Rasen nicht zu kurz schneiden – Hitzeschäden!
- Achtung beim Heckenschnitt auf noch bewohnte Vogelnester

→ Wer ist Bio-Gärtner mit Leib und Seele und würde gern uns mit seinem Bio-Garten-Wissen unterstützen?  
[info@bio-erzgebirge.de](mailto:info@bio-erzgebirge.de) oder 037756-80696

## Heilpflanze des Monats – Ehrenpreis

Auch Allerweltsheil, Grundheil, Schlangenkraut und Gewitterblume.

Längst scheint die enorme Heilkraft dieser

Pflanze vergessen. So unscheinbar sie auch ist, hat sie so viele gute Eigenschaften. Ehrenpreis enthält neben Bitter- und Gerbstoffen auch ätherisches Öl und Glykoside. Dies gibt ihm die unverwechselbare blutreinigende Wirkung.

Ab Mai blüht der Ehrenpreis blaßblau bis lila. Während der gesamten Blütezeit wird der obere Teil der Pflanze geerntet.

Der Name Allerweltsheil verrät schon, daß die Heilkraft des Ehrenpreis unschätzbar vielfältig ist. Pfarrer Kneipp empfahl Ehrenpreis bei Lungenleiden, Schwindsucht und Gicht.

Bei Arterienverkalkung hilft eine jährliche Teekur von 3 Wochen, auch zur Vorbeugung und Blutreinigung kombiniert mit Brennnesseln oder Zinnkraut zu je gleichen Teilen. Den Tee nur brühen und kurz ziehen lassen. Auch bei Hautleiden und Hautjucken hat sich dieser Tee bewährt.

Bei Nervosität aufgrund geistiger Überanstrengung bringt eine Tasse Ehrenpreis-Tee vor dem Schlafengehen die ersehnte Ruhe zurück. Außerdem behebt dieser Tee Schermerut und Schwindelgefühle, Gedächtnisleitung und Konzentrationsfähigkeit werden gesteigert.

Umschläge mit Ehrenpreissud helfen bei entzündeten und schlecht heilenden Wunden, besonders in Schienbeinnähe.

Rheuma- und Gichtleidende verwenden die Tinktur äußerlich als Einreibung und innerlich 3 x 15 Tropfen täglich in etwas Wasser oder Tee. Ein durchsichtiges Glas wird mit blühendem, kleingeschnittenem Kraut gefüllt und mit Kornbranntwein übergossen, bis das Kraut vollständig damit bedeckt ist und 14 Tage in die Sonne gestellt. Danach abseihen und in eine dunkle Flasche abfüllen.

Heilpraktikerin Birgit Münzner 03773-586786



## Rezept des Monats \* SPINATSALAT

Zutaten:  
250g Spinat

Soße:  
1-2 Becher Saure Sahne  
1 EL Zitronensaft  
2-3 EL Öl  
1 kleine Zwiebel, fein geschnitten  
1-2 TL Honig  
Kräutersalz

Alle Zutaten der Soße verrühren.

Spinat waschen, grob zerpfücken und sofort unter die fertige Soße heben.  
Sandra Müller

## Bewusst SEIN des Monats

Achtsam auf dem Strom des Lebens

Das Glück ist jeden Morgen neu. Jeden Tag und jeden Augenblick. Es braucht nur Achtsamkeit, um es zu spüren. Nicht irgendwann, nicht gestern, nicht morgen – HEUTE wartet das Leben hell und bunt und unbeschwert. Bei der Suche nach dem großen Glück übersehen wir oft die kleinen Freuden, die auf dem Weg des Lebens bereit liegen. Nimm das Leben wahr, das schon da ist, spüre es intensiv, das ist Lust am Leben. JETZT in diesem Augenblick sei achtsam was du tust, denkst und fühlst. In dieser Achtsamkeit gibt es keine Sorgen, Ängste und Krankheiten. Denn diese können in der Gegenwart nicht existieren. HIER beginnt der Strom des Lebens zu fließen – in dir selbst, da ist das Glück.

Ann König

## Veranstaltungstipps

wann	zeit	was	wo
08.07.08	18.00	Verkostung und Herstellung von Brotaufstrichen mit Gertraud Drechsel und Sylvie Weißbach	Bioladen Erla
10.-13.07.08		Vortrag: Heilklänge der Erde Heribert Czerniak aus Berlin Infos unter <a href="http://www.sudana.de">www.sudana.de</a>	Chemnitz
17.07.08	19.00	Vortrag über ganzheitliche Gesundheit Heilpraktiker Sven Franke Infos und Anmeldung Sylvie Weißbach 03774-505668 <a href="http://www.biohummel.de">www.biohummel.de</a>	Physiotherapie Simon Schwarzenberg
27.7.-2.8.08		38. Welt-Vegetarier-Kongress Infos unter <a href="http://www.welt-vegetarier-kongress-2008.de">www.welt-vegetarier-kongress-2008.de</a>	Dresden
05.08.08	18.00	BIO-Treff - Thema „Optimale Ernährung“	Bioladen Erla
15.08.08	19.30	Satsanga & Ilahinur – Reise zu dir selbst mit ANNERCHI (Infos 037756-80696) <a href="http://www.annerchi.de">www.annerchi.de</a>	Breitenbrunn
19.08.08	18.00	Vortrag „Heilsteine und Mineralien“ Gerd Werner Breitenbrunn	Bioladen Erla
02.09.08	18.00	Bio-Treff – Thema „Wege aus der süßen Sucht“	Bioladen Erla

05.09.08	19.30	<b>Ilahinur Lern-Abend</b> mit ANNerCHI (Infos- u. Voranmeldung 037756-80696) <a href="http://www.annerchi.de">www.annerchi.de</a>	Breitenbrunn € 21,00
19.09.08	19.30	<b>Satsanga</b> mit ANNerCHI (Infos- u. Voranmeldung 037756-80696) <a href="http://www.annerchi.de">www.annerchi.de</a>	Breitenbrunn
26.09.08	18.00	<b>ANASTASIA – Tochter der Taiga</b> mit Ann König Visionen über ein besseres Morgen Lesung aus der Anastasia-Reihe	Bioladen Erla € 3,00
07.10.08	18.00	<b>Bio-Treff – Thema: „Wasser und Salz“</b> Gertraude Drechsel	Bioladen Erla
Okt.	18.00	<b>Vortrag „Der Tanz des Lebens“</b> oder „Eine neue Schöpfungsgeschichte“ oder „Die wahre Beschaffenheit unserer Körper“ Ann König	Bioladen Erla € 3,00

Redaktionsschluss 21. des Monats