

Was macht Unternehmen erfolgreich? **Der Mensch als Erfolgsfaktor**

Das Fundament für erfolgreiche Unternehmen sind motivierte und kompetente Arbeitnehmer. Kompetente Mitarbeiter sind kostenintensiv, aber auch besonders wichtig. Entscheiden sich Unternehmen für die falschen Mitarbeiter, dann sind dies Fehlinvestitionen mit fatalen Folgen. Die richtigen, passenden Team-Mitglieder sind elementar für den Geschäftserfolg. Effektiv eingesetzt und motiviert arbeitend verursachen sie geschäftlichen Erfolg und sorgen für ein gutes Betriebsklima, wenn sie jeden Tag mit Spaß an ihre Arbeit gehen.



Wie nachhaltig ist die menschliche Arbeitskraft?

Die Bertelsmann-Stiftung hat sich dem Thema „Gesundheit und Arbeitswelt“ angenommen. Viele Fachleute aus Wirtschaft, Politik und Forschung beschäftigen sich seit vielen Jahren mit dieser Thematik. Ziel ist es, die Unternehmen für den Zusammenhang zwischen Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter zu sensibilisieren. Darüber hinaus soll die Arbeitssituation für die Beschäftigten verbessert werden.

Immaterielle Werte als Faktor für Erfolg?

In der wissensintensiven und hochtechnischen Gesellschaft gewinnen die Mitarbeiter immer mehr an Bedeutung. Die immateriellen Werte, die sie in die Unternehmen einbringen, stellen sich als entscheidender Faktor für Erfolg heraus. Besonders spannend vor dem Hintergrund des demografischen Wandels und der fortschreitenden Globalisierung.

Gesundheitliche Risiken erkennen und vermeiden.

Wie belastend sind die modernen Arbeitsplätze und Arbeitsumgebungen? Diese Frage muss sich heute ein Unternehmer stellen, wenn er mo-

tierte und gesunde Mitarbeiter haben will. Denn kabellose, strahlende Geräte sind unsere „Technik-Kollegen“ und täglichen Begleiter am Arbeitsplatz. Parallel zum technischen Fortschritt mehren sich die kritischen Stimmen zu der Schädlichkeit von Mobilfunkstrahlung. Über 1.600 Studien belegen die negative Wirkung von Elektromagnetischer Strahlung (Quelle: diagnose Funk, Studien Report Nr. 2 / 2012 / 2013).

Wie bleiben wir gesund trotz Elektromagnetischer Strahlung?

Elektrizität vereinfacht den Berufs-Alltag, bietet zahlreiche Vorteile und macht das moderne Berufsleben erst möglich. Doch wie so vieles hat auch die Elektrizität belastende Nebeneffekte: elektrische und magnetische Felder, Funk- und Mikrowellen – kurz Elektromagnetischer Strahlung – sind für den Menschen nichts Neues. Im Verlauf des 20. Jahrhunderts sind Umwelteinflüsse stetig stärker geworden - durch vom Menschen verursachte elektromagnetische Felder.

Elektromagnetischer Strahlung und Feinstaub am Arbeitsplatz: Nicht sichtbar, aber immer da.

Unsichtbar, unhörbar – aber für immer mehr Menschen spürbar: Elektromagnetischer Strahlung ist unser ständiger Begleiter. Leider auch der Feinstaub im Büro. Dieser Feinstaub ist maßgeblich an der stetigen Zunahme von Atemwegserkrankungen beteiligt. Die Menschen in Mitteleuropa halten sich zu 80 bis 90% in Räumen auf. In einem „atmungsaktiven“ Raum überwiegen die Minus-Ionen. Elektrische Wechselfelder werden durch moderne Elektronik- und Haushaltsgeräte


„Meine wichtigste Erfahrung als Manager ist die Erkenntnis, dass die Mitarbeiter das wertvollste Gut eines Unternehmens sind und damit auch das wichtigste Erfolgskapital. Es sind immer Menschen, die Konzepte zustande bringen und somit für langfristigen Erfolg sorgen.“

Werner Niefer
ehemaliger Vorstandsvorsitzender
Mercedes Benz AG

und Bürotechnik erzeugt. Beides verstärkt sich.

Kann sich der Staub nicht mehr schnell genug am Boden absetzen, dann kann das längere Schweben in der Atemluft zu einem Problem für die Gesundheit der Mitarbeiter werden. Denn

Inhalt

Vorwort	Seite 2
Erfolgsfaktor Mensch	
Wissen aktuell	Seite 3
Deutschland unter Druck	
memon präsentiert	Seite 4
Schwadke Büroeinrichtung	
EU-Umweltakademie	Seite 5
Freihandelsabkommen	
Forschung	Seite 6
Macht Büroluft krank?	
Forschung	Seite 7
DGUV vs. nano-Control	
memon präsentiert	Seite 8
Greenday, Hamburg	
memon hilft	Seite 9
C. Springer Orienthelfer e.V.	
memon präsentiert	Seite 10
consens Naturheilzentrum	
memon präsentiert	Seite 10
Impuls Business Insurance	
memon Interview	Seite 11
Mit Sternekoch Alfons Schubeck	
memon produkte	Seite 12
Sicher und entspannt unterwegs	
Rätsel	Seite 12
Impressum	Seite 12

die feinsten Staubpartikel können bis tief in die Lunge und in den Organismus eindringen. Dies sollte im Büro und natürlich auch zu Hause weitestgehend verhindert werden.

Belastende Umwelteinflüsse sind ein ernstzunehmendes Thema. Wer sich für den „Erfolgsfaktor Mensch“ interessiert, der sollte die möglichen Belastungen ganzheitlich betrachten. Gesundheitliche Risiken sollten vermieden oder früh erkannt werden, da die Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Belegschaft nur so langfristig erhalten bleibt.

Ein erster wichtiger Schritt ist für viele Unternehmen das memon Umweltsiegel. Damit zeigen sie ihren Kunden und Mitarbeitern, dass sie sich für optimierte Raum- und Atemluftqualität in den Büro- und Arbeitsräumen einsetzen. Dieses Qualitäts-Bekenntnis zeigt in erhöhtem Maße das Verantwortungs-Bewusstsein der Unternehmer ihren Arbeitnehmern gegenüber.

Weiterführende Informationen zu memon und dem memon Umweltsiegel finden Sie auf Seite 4 dieser Ausgabe, sowie auch online unter: www.memon.eu (amw)

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



„dass ihre Mitarbeiter so ausgeglichen und leistungsfähig wie möglich bleiben? Ein wesentlicher Punkt ist, ein optimales und belastungsfreies Umfeld an den Arbeitsplätzen für das Personal zu schaffen.“

Viele hunderte Unternehmen machen dies bereits und stellen sich dieser Verantwortung. Sie werden ihrer Sorgfaltspflicht in erhöhtem Maße gerecht – mit memon! Das memon Umweltsiegel zeigt das Umwelt- und Verantwortungsbewusstsein der Unternehmen. Mit diesem Zertifikat dokumentieren die Firmen ihre Kompetenz und setzen ein Zeichen für ihre Mitarbeiter, ihre Kunden und ihren Wettbewerber. Für die Mitarbeiter bedeutet das: Weniger Belastungen am Arbeitsplatz und mehr Leistungsfähigkeit.

Bei memon gehen wir sogar noch einen verbindlichen Schritt weiter, denn wir engagieren uns freiwillig und eigenverantwortlich im Umweltpakt Bayern. Der Umweltpakt Bayern ist eine Kooperation der Bayerischen Staatsregierung mit ausgewählten bayerischen Unternehmen. Zusammen verfolgen wir das Ziel, wirtschaftlichen Erfolg mit nachhaltigem Klima- und Umweltschutz zu vereinen. Wir leisten unseren Beitrag indem wir zu Unternehmen gehen und dort die Belegschaft über Belastungen am Arbeitsplatz informieren und aufklären. Denn die gesundheitsschädigende Wirkung von Elektromog und Feinstaub in Innenräumen wird nach wie vor unterschätzt.

Unser Thema ist die Umwelttechnik, da die memonizer natürliche Verhältnisse im direkten Arbeits- und Lebensumfeld der Menschen schaffen. memon neutralisiert die

schädlichen Auswirkungen von Elektromog, die von elektromagnetischen Feldern ausgehen. Belastender Feinstaub in der Atemluft wird reduziert und die Luftqualität optimiert. Zusätzlich veranstalten wir Symposien und Vorträge, um eine breite Öffentlichkeit zu sensibilisieren. Wenn auch Sie in Ihrem Unternehmen die Arbeitsplätze optimieren möchten oder sich einfach unverbindlich zu den Gesundheitsbelastungen am Arbeitsplatz aufklären lassen wollen, dann melden Sie sich einfach bei uns. Im Rahmen unseres Engagements im Umweltpakt Bayern sind diese Beratungen und Vorträge für Sie kostenfrei.

In diesem Sinne verbleibe ich mit den besten Wünschen,

Ihr Hans Felder
Geschäftsführer memon® bionic instruments GmbH

immer mehr Unternehmen erkennen, wie wichtig der Mensch bzw. gutes Personal ist. Wer als Unternehmen wettbewerbsfähig bleiben will, braucht nicht nur gut ausgebildete, sondern auch zufriedene und motivierte Mitarbeiter. Der Mensch ist das wichtigste Kapital der Unternehmen.

Bei vielen ist die Arbeit heutzutage der Mittelpunkt des Lebens. Alles wird rund um den Job herum organisiert – Familie, Freunde, soziale Kontakte und sowieso das Freizeitvergnügen. Dabei heißen die viel diskutierten Themen: menschenwürdiges Arbeiten und Work-Life-Balance.

Was können Unternehmen dazu beitragen,

Bayern innovativ:

Die memon bionic instruments GmbH erhält bereits zum zweiten Mal eine Förderung für Produkt-Innovation durch das bayerische Staatsministerium.



Bayerisches Staatsministerium für Wirtschaft und Medien, Energie und Technologie

Kostenlose Infovorträge
zum Thema Arbeitsplatzoptimierung und Mitarbeiterschutz direkt bei Ihnen vor Ort.
Wir freuen uns auf Ihre Anfrage:
E-Mail: service@memon.de
Tel.: +49 (0) 8031 402 200

Der Umweltpakt Bayern ist eine Vereinbarung zwischen der Bayerischen Staatsregierung und der Bayerischen Wirtschaft. Zur kontinuierlichen Verbesserung des betrieblichen Umwelt- und Mitarbeiterschutzes setzt der Umweltpakt auf maßgeschneiderte und effiziente Strategien, aufbauend auf der Initiativkraft und den Erfahrungen der Unternehmen.

Im Vordergrund steht dabei die vorausschauende Vermeidung künftiger Belastungen für Mensch und Natur und nicht deren Reparatur. Der Umweltpakt ist gleichzeitig Impulsgeber für neue Wege, Methoden und Themenfelder, mit dem Ziel einer nachhaltigen ökologischen Entwicklung.

In diesem Zusammenhang bietet memon Symposien und Vorträge für Unternehmen, die ihre Arbeitsplätze optimieren möchten oder sich einfach unverbindlich zu Gesundheitsbelastungen am Arbeitsplatz beraten lassen wollen. Gerne besuchen wir Sie auch in Ihrem Unternehmen.

„Seit der Installation von memon haben sich die Krankheitstage bei uns im Unternehmen um 23% reduziert.“

Dr. Gerhard Beck, Geschäftsführer der Gesundheitsklinik Revital Aspach

Neue Wege brauchen neue Lösungen

Freitag 19. September 2014 | 14:00 Uhr
in der Oberaustraße 6a | 83026 Rosenheim
Wissenschaftliches Symposium
für Ärzte, Heilpraktiker und Therapeuten

Elektromog, Feinstaub, Nahrungsmittel-unverträglichkeiten und Allergien.
Praxisorientierte Einsatzmöglichkeiten und Funktionsweise der memon Technologie.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung:
E-Mail: service@memon.de
Tel.: +49 (0) 8031 402 200

„memon ist für uns als Premium-Hotel selbstverständlich. Zum Wohle unserer Gäste und Mitarbeiter.“

Daniel Stock, STOCK resort, Zillertal, Tirol

Burnout: Ständig unter Strom. In weniger Zeit mehr leisten.

Tempo und Stress bestimmen unser Leben; Stress ist allgegenwärtig und kann der Gesundheit nachhaltig schaden. Die Techniker Krankenkasse (TK) hat eine Stress-Studie durchgeführt und die Ergebnisse vor kurzem veröffentlicht. Wir haben die Stress-Studie „Bleib locker, Deutschland!“ für Sie gelesen. Deutschland ist „unter Druck“, denn die Mehrheit der Deutschen fühlt sich gestresst. Fast sechs von zehn empfinden ihr Leben als stressig, jeder Fünfte steht sogar unter Dauerdruck. Am stärksten betroffen sind dabei die Menschen zwischen Mitte 30 und Mitte 40. Sie reiben sich auf zwischen Kind, Haushalt und Karriere.

Stressfaktor Nummer 1: Der Job

Der größte Stressfaktor für die Menschen in Deutschland ist der Job. Sieben von zehn Berufstätigen sind gestresst, jeder Vierte steht sogar unter Dauerdruck. Und der Druck nimmt zu, denn fast 70% der Berufstätigen sagen, dass ihr Leben in den letzten drei Jahren stressiger geworden ist.

Der Stellenwert der Arbeit: Lebensmittelpunkt oder reiner Broterwerb?

Für sieben von zehn Berufstätigen ist der Job ein wichtiger Teil ihres Lebens, mit dem sie sich identifizieren und der ihnen Spaß macht. Jeder Fünfte sieht ihn dagegen als reinen Broterwerb und für weitere vier Prozent ist ihre Arbeit nur frustrierend und auslaugend.

Der Spaß-Faktor: Wer gerne arbeitet, hat weniger Stress und ist gesünder

Wer gerne arbeitet und Spaß an seiner Arbeit hat, empfindet seinen Job weniger stark belastend. Je positiver das Verhältnis zum eigenen Job, desto seltener gaben die Befragten an, dass sie sich abgearbeitet und verbraucht fühlen. Das Risiko für seelische Beschwerden wie Burnout oder Depressionen ist bei Beschäftigten, die keinen Spaß bei der Arbeit haben, doppelt so hoch wie bei den „Spaßarbeitern“.

Was stresst uns im Job?

Die Stresstreiber im Job sind zu viel Arbeit, Termindruck, unfreiwillige Arbeitsunterbrechungen, Informationsflut, schlechte Arbeitsbedingungen, ungenaue Anweisungen, ungerechte Bezahlung, mangelnde Anerkennung, Probleme mit der Vereinbarkeit von Beruf und Familie sowie die ständige Erreichbarkeit auch nach Feierabend.

Burnout: Jeder dritte fühlt sich ausgebrannt

Je höher der Stresspegel, desto schwerer fällt dabei das Abschalten nach der Arbeit. Dies hat zur Folge, dass wichtige Regenerationsphasen für Körper und Seele zu kurz kommen. Und das Abschalten ist für vieles der Schlüssel. Denn von den Menschen, die keine echten Auszeiten finden, ist jeder Zweite ausgebrannt. Gestresste



Stress, Termindruck und Überlastung am Arbeitsplatz führen häufig zu gesundheitlichen Problemen.

Eltern zwischen Kind und Karriere sind auf der Suche nach der Work-Life-Balance, nach dem ausgewogenen Verhältnis von Beruf und Privatleben.

Was aber, wenn wir Belastungen ausgesetzt sind, die wir nicht sehen, aber spüren können?

Im Forschungsbericht „Steigende Burn-out-Inzidenz durch technisch erzeugte magnetische und elektromagnetische Felder des Mobil- und Kommunikationsfunks“ (Dr. Ulrich Warnke und Peter Hensinger) ist zu lesen:

Immer häufiger klagen Menschen über Stress am Arbeitsplatz. Folgen sind Konzentrationschwäche, Kopfschmerzen, Nervosität und vegetative Störungen und schließlich entstehen verschiedene Krankheits-Symptome. Gleichzeitig verlangen Firmen heute von ihren Mitarbeitern ständig Leistungssteigerungen und rüsten dafür ihre Infrastruktur mit allen möglichen Kommunikationsmitteln aus, wie schnurlose Telefone, SmartPhones, TabletPCs, WLAN und anderen Funkanwendungen. In dieser voll mit elektromagnetischen Feldern gesättigten Atmosphäre täglich acht Stunden hoch effektiv und produktiv zu arbeiten, ist eine Herausforderung. Arbeiten im Datenstrom, Arbeitsüberlastung, pausenlose Kommunikation in Kombination mit der zunehmenden Strahlenbelastung. Jeder dritte Erwachsene und immer mehr Kinder leiden inzwischen an Schlafstörungen. Die Belastbarkeit nimmt so laufend ab. Viele Unternehmen setzen beim Personal auf die Jugend und erwarten bei ihr eine höhere Leitungsfähigkeit. Aber auch sie ist in den heutigen Zeiten vermindert.

Die Aussagen der Verantwortlichen (Politiker, Betreiber, „Experten“) sind seit vielen Jahren immer gleich: „Es gibt nach derzeitiger wissenschaftlicher Erkenntnis keine Gefährdung der Menschen unterhalb der Grenzwert-Empfehlungen“. Sie stützen sich dabei in Deutschland auf die 26. Bundesim-

missionsschutzverordnung. Der Bevölkerung wird von den Behörden versichert, nach heutigem Wissen sei Mobilfunk sicher. Diejenigen Ergebnisse, die Effekte zeigen, seien nicht reproduzierbar. Menschen, die sich als elektrosensibel bezeichnen, seien Nocebos unterlegen, hätten eine psychische Störung.

Wie macht der Mobil- und Kommunikationsfunk uns krank?

Umweltmedizinische Untersuchungen weisen nach, dass in den Zellen von Menschen mit Burnout-Syndrom ein Energiedefizit herrscht. Die ATP-Produktion in den Mitochondrien, den Kraftwerken unserer Zellen, ist gehemmt. Oxidativer Zellstress entsteht. Er wird ausgelöst durch psychosomatische Faktoren, schwierige Lebensumstände, toxische Umweltfaktoren, Stress. Der Forschungsbericht weist nach, dass ein neuer Umweltfaktor, die technisch erzeugten elektromagnetischen Felder des Mobilfunks, ebenfalls zu oxidativem Zellstress führt. „Digitalisierung unserer Welt“, das bedeutet für unsere Zellen, dass sie seit etwa 1998 einer ständig ansteigenden Belastung durch nicht-ionisierende Strahlung ausgesetzt sind, an die sie nicht adaptiert sind. Es besteht eine Wechselwirkung zwischen der Stressauslösung durch Lebensumstände und durch Mobilfunkstrahlung. Die Forschungsergebnisse sind eindeutig, doch der Einfluss der Industrie ist so groß, dass sie nicht zur Kenntnis genommen werden.

Was spricht dennoch dafür?

Noch nie gab es in der Erdatmosphäre so dichte elektrische und magnetische Felder und eine elektromagnetische Dauer-Strahlung technischen Ursprungs, und sie nimmt kontinuierlich weiter zu. Entzündungen, ausgelöst durch oxidativen Stress, und ihre Folgen als Herz-Kreislauf-Erkrankungen (wie Infarkte, Arteriosklerose u.a.) sind in Industrienationen Todesursache Nr. 1, dicht gefolgt von Tumorerkrankungen. Auch Alzheimer, Parkinson, Diabetes, Amyotrophe Lateralsklerose u.a. zeigen Wachstumstendenzen. (amw)



Dr. Michael Spitzbart über Burnout:

Den neuen psychosozialen Volkskrankheiten liegt eine Stoffwechselstörung im Gehirn zugrunde, die durch einen verschobenen Cortisol- und Serotoninquotienten ausgelöst wird. Cortisol unterdrückt Serotonin und das Antriebshormon Dopamin. Diese Hormone sind Gegenspieler. Außerdem bewirkt ein erhöhter Cortisol-Spiegel, dass man die in diesem Stressstoffwechsel wertvollen Aminosäuren - die eigentlich dem Gehirn zugute kommen sollten - als Energie verbrennt und diese dann nicht mehr zur Produktion der „Rückenwindhormone“ zur Verfügung stehen. Dadurch steigt die gefühlte Arbeitsbelastung, was wiederum zu einer vermehrten Produktion des Stresshormones Cortisol führt. Das ist die Pathogenese von Burnout und Depression, die man frühzeitig erkennen und verhindern könnte.

Burnout ist ein Prozess, kein Zustand.

Weitere Informationen finden Sie unter www.medical-consultants.de

Michael Spitzbart wurde am 30. September 1957 in Düsseldorf geboren. Er ist ein deutscher Arzt und Sachbuchautor.

Nach dem Medizinstudium in den USA, in Belgien und an den Universitäten Aachen, Tübingen, Göttingen, Düsseldorf und Erlangen absolvierte er nach längerer chirurgischer Tätigkeit die Ausbildung im Fachgebiet Urologie am Klinikum Nürnberg. Seine Privatpraxis in Salzburg nennt er „Zentrum für ursachenbezogene Diagnostik und Therapie“, seine „Medical Consultants GmbH“ firmiert in Salzburg.

Spitzbart lebt in Salzburg. Er ist verheiratet und hat vier Kinder.

Zitat Dr. med. Michael Spitzbart:

„Der Arzt der Zukunft sollte eher ein Betreuer der Gesunden als ein Behandler der Kranken sein.“



Schwadke Büroeinrichtungen: Atmosphäre zum Wohlfühlen



Schwadke Büroeinrichtungen ist das designorientierte, innovative und kreative Büro- und Einrichtungshaus in Rosenheim. Dort beschäftigen sich die engagierten Mitarbeiter mit der ganzheitlichen Konzeption von Inneneinrichtungen. Seit mehr als 25 Jahren setzt das Familienunternehmen Maßstäbe für Design, Qualität und Service für die Kunden ganz oben an.

Vom einzelnen Möbel bis zum kompletten Einrichtungskonzept bieten die Rosenheimer „Büromöblier“ alles aus einer Hand. Bei Schwadke sind die Ziele ansprechend, denn mit ihrer Arbeit schaffen sie kommunikative und vor allem emotionale Arbeitswelten.

Seit vielen Jahren beschäftigt sich Schwadke Büroeinrichtungen mit der Evolution und der Zukunft von Arbeitsräumen. Die Innenarchitekten, das Montageteam und die kompetenten Netz-



workpartner setzen das gemeinsam mit dem Kunden erarbeitete Einrichtungskonzept um.

Werner und Christof Schwadke, die führenden Köpfe des Unternehmens, sorgen jetzt für noch mehr Wohlfühlen bei ihren Mitarbeitern. Seit kurzem ist das Unternehmen memon zertifiziert und die Mitarbeiter genießen das verbesserte Raumklima.

Wir haben Werner Schwadke zu einem Gespräch getroffen.

Was war der Hauptgrund für die memon

Ausstattung Ihres Unternehmens?

Ganz klar: Die Gesundheit unserer Mitarbeiter. Das war der Hauptgrund für diese Investition.

Wie denken Sie über die immer intensiver auf uns einwirkende Strahlenbelastung?

Wir sind ständig einer gewissen Strahlenbelastung ausgesetzt. Das traurige dabei ist, dass wir uns dieser immer stärker werdenden Belastung nicht entziehen können.

Wann und wie sind Sie zum ersten Mal auf memon aufmerksam geworden?

Über zahlreiche Gespräche in der Verwandtschaft. Das gesunde Leben ist ein gemeinsames Thema. Vor vielen Jahren haben wir memon bei uns zu Hause eingebaut und schnell war eine Wirkung zu merken. Vor allem schmeckte das Wasser ganz anders, als vorher – spürbar weicher und besser.

Haben Sie nach dem Einbau der memonizer ein persönliches Erlebnis gehabt oder eine Veränderung gespürt, die Sie mit memon in Verbindung bringen?

Ja. Ein sehr spannendes Thema ist auch die Feinstaub-Belastung im Innenraum. Bei Sonneneinstrahlung war der Feinstaub in der Luft gut sichtbar, mit memon wurde das merklich weniger. Also weniger Feinstaub in der Luft und dafür mehr am Boden oder zum Staubwischen auf den Möbeln.

Worin sehen Sie den Hauptnutzen der memon Technologie?

Die verbesserte Wasserqualität und natürlich der Schutz vor Elektromog. Es ist auch einfach ein gutes Gefühl, etwas getan zu haben.

Früher habe ich nie Leitungswasser getrunken und heute trinke ich nur noch Leitungswasser, weil es einfach besser schmeckt.

Welche Veränderungen wünschen Sie sich im Umgang mit unserer Umwelt?

Da gibt es ganz viel – leider. Wenn wir heute auf dem schönen Max-Josefs-Platz in Rosenheim stehen und z.B. die Zigarettenkippen sehen oder generell den ganzen Abfall, den viele einfach aus dem Autofenster werfen. Unglaublich. Zu empfehlen wäre da ein Gesetz, wie in Singapur. Dort sind solche Vergehen streng sanktioniert, wie beispielsweise mit Geldstrafen oder Arbeitsdiensten.

Wenn das bei uns so weitergeht, dann machen wir unsere Umwelt kaputt. Es ist auch schlimm, dass die Menschen – selbst dort, wo sie ihre Freizeit verbringen, wie an einem See Müll hinterlassen und somit die Natur und die Tiere nachhaltig schädigen. Mit der Umwelt bewusster umgehen ist das Gebot der Stunde. (amw)



Weitere Infos zum zertifizierten Unternehmen SCHWADKE auch unter: www.memon-zertifiziert.eu



Code scannen und das Unternehmensportrait als Video ansehen.



Praxistipps von Christof Schwadke

Immer mehr Büroangestellte sitzen sich krank und berichten über häufige oder ständige Rückenschmerzen. Richtiges Sitzen und Bewegung ist eine der wichtigsten vorbeugenden Maßnahmen bei der Büro- und Bildschirmarbeit.

Den richtigen ergonomischen Stuhl einzusetzen und idealerweise elektromotorische Schreibtische zu verwenden, um zwischen sitzender und stehender Tätigkeit zu wechseln, helfen Rückenproblemen vorzubeugen. Jedoch sind auch noch weitere Punkte zu bedenken: Beispielsweise häufiger die Treppe zu nehmen statt den Aufzug zu benutzen, Geräte wie Drucker zentral zu stellen und überhaupt jede Möglichkeit auf Bewegung im Büro nutzen.



Genießen Sie hier optimierte Raum-Qualität

Diese Räume sind ausgestattet mit der memon Technologie. Negative Umwelteinflüsse werden positiv verändert. In den Bereichen elektromagnetische Felder, Feinstaub in der Atemluft und Wasserqualität.

Aus Verantwortung für Mensch, Natur und Umwelt.

Aus Verantwortung für Mensch, Natur und Umwelt

Mit dem memon Umweltsiegel werden Sie und Ihr Unternehmen Teil einer wunderbaren Erfolgsgeschichte. Ein Zertifikat, das Ihre Kompetenz und Ihre Sorgfaltspflicht in besonderer Weise dokumentiert. Es ist ein Signal an Ihre Kunden oder Patienten, dass Sie mehr zu bieten haben als die herkömmliche Konkurrenz.

Tun Sie sich selbst, Ihren Kunden, Mitarbeitern und Gästen etwas Gutes und setzen Sie gleichzeitig ein Zeichen.

Informationen zur Auszeichnung mit dem memon Umweltsiegel finden Sie unter www.memon-zertifiziert.eu

Wenn Unternehmen stärker als Staaten werden:

Das transatlantische Freihandelsabkommen

Das geplante Freihandelsabkommen (TTIP) zwischen der Europäischen Union (EU) und den USA bedroht wesentliche Errungenschaften, die sich Bürgerinnen und Bürger in den vergangenen Jahrzehnten im Umwelt-, Natur- und Verbraucherschutz mühsam erstritten haben. Viele Freiheiten drohen wir zu verlieren, wenn die „Demokratie in Ketten“ gelegt wird.



Erika Felder, Geschäftsführerin EU-Umweltakademie



Tausende von Gütern werden täglich zwischen der Europäischen Union und den USA verschifft oder per Luftfracht transportiert. Ein geplantes Freihandelsabkommen ist stark umstritten.

Was ist das TTIP?

Laut dem US-Handelsministerium und der Europäischen Kommission geht es in dem Abkommen um erleichterten Marktzugang, die regulatorische Zusammenarbeit und die globale Regelentwicklung. Was zunächst viele Vorteile verspricht, hat sehr viele negative Seiten. Nehmen wir das Thema „Lebensmittel“: In den USA sind genmanipulierte Zutaten, Klonfleisch und gesundheitsgefährdende Chemikalien in Lebensmitteln an der Tagesordnung. Das Abkommen sieht eine „regulatorische Zusammenarbeit“ vor. Dies bedeutet, dass die Lobbyisten ein Vetorecht gegen strengere Regeln für Chemikalien, Farbstoffe und Co. bekommen würden. Das hat zur Konsequenz, dass wir mehr Lobbyismus und weniger Demokratie hätten.

Einmal Chlorhühnchen, bitte?

Dann könnte das bei uns derzeit unmögliche „Chlorhühnchen“ nach dem Abkommen doch auf unseren Tellern landen. Zum Hintergrund: Geschlachtete Hühner werden in den amerikanischen Fleischfabriken mit Chlor behandelt. Dieses Vorgehen ist für die Hersteller günstiger, als bereits im Vorfeld den Befall mit Salmonellen und anderen Bakterien vorzubeugen. In den USA sind 27 Farbstoffe legal, die in der EU seit 1990 verboten sind. Mit dem Freihandelsabkommen würde diese Regelung an den US-Markt angepasst. Es kann legal werden, was bisher verboten war. Guten Appetit!

Umweltstandards werden „harmonisiert“

„Handelshemmnisse“ sollen reduziert werden. Das heißt am Beispiel Gentechnik, dass die Kennzeichnung als Gentechnik verboten werden könnte. Sollte dies soweit kommen, dann verliert der Verbraucher definitiv seine Wahlfreiheit beim Einkaufen, weil er vieles nicht mehr erfährt. Beim Abbau von Kohle oder in der Gasförderung müssen US-Konzerne kaum Rücksicht auf Menschen und Natur nehmen. Das TTIP würde den Import von Fracking-Gas

und Teersand in die EU erleichtern. Auch Betriebsräte oder Streiks können in der TTIP-Logik Konzerngewinne schmälern. Ein interessantes Detail dieser Diskussion ist, dass die USA viele internationale Abkommen nicht unterschrieben hat, wie z.B. zur Sicherung des Streikrechts. Trotz allem hat das Freihandelsabkommen im Europaparlament eine Mehrheit: Die drei großen Fraktionen wollen für ein Abkommen stimmen, über dessen Inhalte Andere im Geheimen verhandeln. Die Verhandlungen über TTIP führen Konzernlenker, Lobbyisten und die EU-Kommission.

Bürger oder die Umwelt durch neue Regeln schützen wollen, auf Entschädigungen verklagen. Als abschreckendes Beispiel dient das Nordamerikanische Freihandelsabkommen (NAFTA), das Konzernen die Möglichkeit einräumt, Staaten auf Kompensationen zu verklagen, wenn Gesetze oder staatliches Handeln möglicherweise Gewinnerwartungen schmälern. Das TTIP sieht dies ebenso vor.

Lone Pine Resources verklagt Kanada auf 250 Millionen US-Dollar

Die US-amerikanische „Lone Pine Resources“

gegenwärtigen Zustände zu verbessern, wären kaum noch durchsetzbar.

Seit Beginn der Gespräche über das Transatlantische Freihandels- und Investitionsabkommen (TTIP) hat sich die Stimmung stetig verschlechtert. Als sich die Unterhändler der EU und der USA im Juli 2013 zur ersten Runde trafen, beherrschte der NSA-Abhörskandal die Schlagzeilen. Ein fader Beigeschmack, wenn der zukünftige Handelspartner den „Freund“ abhört und ausspioniert.

Ist Wachstum eine Frage der Sichtweise?

Hans-Werner Sinn, der Chef des ifo-Institutes in München, erwartet von dem Abkommen ein zusätzliches Wachstum in Europa: 3,9 Prozent – was durchschnittlich 1.005 Euro mehr Einkommen pro Kopf im Jahr bedeuten würde. Seine Modellrechnung beruht auf den Effekten früherer Freihandelsabkommen.

Die amerikanische Handelsrechts-Expertin Lori Wallach schreibt:

„Eine Studie des Tafta-freundlichen European Centre for International Political Economy kommt zu dem Befund, dass das BIP der USA und der EU – selbst unter extrem blauäugigen Annahmen – allenfalls um ein paar Promille wachsen würde, und das ab 2029. Den meisten bisherigen Prognosen liegt die Annahme zugrunde, dass Zollsensenkungen stets eine starke Wirtschaftsdynamik auslösten – was empirisch längst widerlegt ist. Verzichtet man auf diese dubiose Annahme, dann – räumen die Autoren der Studie ein – schrumpft der potenzielle BIP-Zuwachs auf statistisch irrelevante 0,06 Prozent.“

Was sagte Dirk Müller, der als „Mister DAX“ bekannte deutsche Börsen-Guru und Buchautor über das Freihandelsabkommen:

„Die EU wird nicht an kooperationsunwilligen oder nationalistischen Bürgern scheitern, sondern an arroganten Politikern, die sich als willfährige Handlanger der Großindustrie betätigen.“

(amw)



Bundesamt für Risikobewertung

Anforderungen an die chemische Dekontamination von Geflügelfleisch Stellungnahme Nr. 016 / 2006 des BfR vom 21. Januar 2006

Das Institut unterstützt die Forderungen der EU-Kommission, Dekontaminationsmittel nur anzuwenden, wenn sie Mikroorganismen tatsächlich abtöten, den Zustand des Fleisches, insbesondere seine gesundheitlichen, sensorischen und ernährungsphysiologischen Eigenschaften nicht nachteilig beeinflussen, wenn die eingesetzten Dekontaminationsmittel keine Rückstände auf dem Fleisch hinterlassen, dekontaminiertes Geflügelfleisch als solches kenntlich gemacht wird und Verbraucher die Verfahren akzeptieren.

Aus Sicht des BfR werden darüber hinaus für die Verwendung von Dekontaminationsmitteln detaillierte Anwendungshinweise und Effizienz-Kriterien benötigt. Die Mittel dürfen nicht zur Resistenzbildung beitragen und ihre Wirksamkeit muss kontrolliert werden.

Die schlechteste Lösung: Der kleinste, gemeinsame Nenner

Die geplante Angleichung oder gegenseitige Anerkennung von Standards hätte zur Folge, dass sich der jeweils kleinste gemeinsame Nenner durchsetzen würde. Dies würde deutsche und europäische Umwelt- und Verbraucherschutzgesetze aushebeln. Zudem würden Unternehmen weitgehende Einflussmöglichkeiten auf künftige Gesetze bekommen. Somit könnten sie Staaten, die ihre Bürgerinnen und

verklagt Kanada aufgrund des NAFTA auf 250 Millionen US-Dollar, weil Kanada ihnen „beliebig, unberechenbar und ungesetzlich das Recht entzieht, unter dem St. Lawrence River Öl und Gas zu fördern“. Das Unternehmen möchte dort Bohrungen mit „Hydraulic Fracturing“ durchführen. Das Verfahren ist besser bekannt unter dem Namen „Fracking“. Dabei werden gefährliche Chemikalien in den Boden gepresst, um dort enthaltenes Gas und Öl herauszutreiben. Ob im Bereich der Landwirtschaft, der Chemikalienpolitik oder des Naturschutzes – Vorhaben, die

Macht Büroluft krank?

Feinstaub schädigt immer, auch im Büro, sagt Experte Achim Stelling, Vorsitzender der Internationalen Stiftung nano-Control, die sich für gesunde Raumlufte engagiert. Sie informiert die Öffentlichkeit, setzt sich für die Erforschung und Beseitigung der Risiken ein und hilft geschädigten Menschen – unabhängig und gemeinnützig. Vor allem gefährliche Schadstoffe, Feinstäube und Nanopartikel aus Laserdruckern und Kopierern belasten unsere Atemluft und können schwer krank machen. Achim Stelling weiß, wovon er redet und mahnt zur Vorsicht!



Schnupfen. Dauerschnupfen. Chronischer Husten.

Es war im Mai 1990, als Achim Stelling plötzlich einen Schnupfen bekam, der trotz Behandlung nicht abklang. Als quälender Reizhusten dazu kam, suchte Stelling einen Lungenfacharzt auf. Die Diagnose lautete Asthma bronchiale! Eine Ursache fand man aber lange nicht.

Erst nach zwei Jahren, nachdem einer seiner Kollegen immer krank wurde, wenn er den Lagebericht der Polizei gedruckt hatte, geriet der Laserdrucker unter Verdacht. Da waren schon sieben von dreizehn Kollegen erkrankt. Dank akribischer Tatortarbeit und mit Hilfe von Experten und Gutachtern konnte zweifelsfrei geklärt werden, dass tatsächlich die Stäube aus dem Laserdrucker die chronische Atemwegserkrankung ausgelöst hatten. Die Sache wurde als Berufskrankheit anerkannt. Zwei Jahre später wurde Stelling wegen Dienstunfähigkeit frühpensioniert. Weil er kein Einzelfall war, begann er mit Recherchen.

„Eine erste staatliche Studie zeigte schon 2006, dass in deutschen Büros eine Feinstaubgrundbelastung von 50 µg/m³ besteht. Wenn draußen Fahrverbote drohen, schalten wir in den Büros erst die Drucker ein“, sagt Stelling.

Moderne Laserdrucker blasen durchschnittlich über 2 Milliarden Partikel pro Seite in die Luft und darunter oft auch krebserregende Schadstoffe aus den Tonern. Die Nanopartikel sind so winzig, dass sie ins Blut und in die Zellen der Organe eindringen können. Er zeigt als Beweis Bilder

von Einlagerungen in Lungenzellen und Bauchfell von Patienten. Wissenschaftliche Studien zeigen inzwischen weltweit, dass es zu Entzündungen, allergischen Reaktionen und zellschädigendem oxidativen Stress kommen kann. An Lungenzellen wurden sogar DNA-Schäden festgestellt und das bedeutet Krebsgefahr!

Doch weiterhin sind Millionen Menschen den Emissionen aus Laserdruckern und Kopierern fast täglich und über Jahre ausgesetzt. Das hat schlimme Folgen.

Bei der Landshuterin Ulrike Moritz führte die Schädigung durch den Toner der Laserdrucker zu einer Odyssee. Sie verlor nach Krankheit und mehreren Zusammenbrüchen zwei Mal ihren Arbeitsplatz im Büro und ihre Wohnung. **„Keiner nahm mich mehr ernst, nicht einmal die Ärzte“**, sagt sie nachdenklich. Bei ihr wurde ein psychologisches Problem „diagnostiziert“, bis ein anderer Arzt ungewöhnlich hohe Schwermetallwerte in ihrem Blut fand. Wenn wir nach der Zusammensetzung von Tonern für Laserdrucker suchen, dann finden wir u. a. die Bestandteile Quecksilber, Kadmium, Kobalt und Blei, wie auch bei Ulrike Moritz gefunden. Eine Ansammlung von Schwermetallen. Ulrike Moritz ist überzeugt, dass sie diese Stoffe krank gemacht haben.

„Ich war jahrelang von Kopfschmerzen und Übelkeit geplagt. Das führte zuerst bis zur Arbeitsunfähigkeit, dann sogar zur Berufsunfähigkeit.“

Die Behörden erklärten sie für „kerngesund und

arbeits-scheu“, und sie bekam weiterhin Jobs in Büros neben Laserdruckern angeboten. Sie musste dann auf eigene Kosten umschulen und ist jetzt als selbständige Hauswirtschafterin tätig. Und – es geht ihr gesundheitlich besser, seitdem sie nicht mehr in der Nähe von Laserdruckern arbeitet. Insgesamt sind es fast 3.500 ähnliche Fälle wie der von Ulrike Moritz, die bundesweit bislang von nano-Control registriert wurden, und täglich werden es mehr.

„Zum Glück ist das Problem leicht lösbar. Moderne Tintenstrahldrucker sind inzwischen eine vollwertige Alternative, emissionsarm und sogar kostengünstiger“, erklärt Achim Stelling.

Über die Stiftung nano-Control:

Seit 1979 gibt es ernst zu nehmende Hinweise auf die Schädigungen von Menschen durch Tonerstäube aus Laserdruckern und Kopiergeräten. Diese Geräte belasten weltweit bis heute hundertmillionenfach die Atemluft mit einem ungefilterten Mix aus Schadstoffen, Feinstäuben und Nanopartikeln. Dies hat für viele Menschen fatale gesundheitliche Folgen.

Am 3. Juni 2007 haben Betroffene in Berlin am Wannsee beschlossen, eine Stiftung zu gründen, um die Schädigungen von Menschen zu stoppen. Gemeinsam mit dem Bundesverband Bürgerinitiativen Umweltschutz e.V. haben die Gründungsstifter am 19. April 2008 in Erfurt die Internationale Stiftung nano-Control zur Erfor-

schung und Vermeidung von Feinstaubbelastungen in Innenräumen gegründet.

Die Gründungsstifter sind Betroffene, die durch Toner und Emissionen aus Laserdruckern krank geworden sind und sich als Bürger engagieren, weil der Staat seiner Schutzfunktion nicht gerecht geworden ist. nano-Control ist eine wachsende Gemeinschaft, die von immer mehr Menschen, Organisationen und Unternehmen unterstützt wird. Wer mehr über die Stiftung und die Ziele erfahren will, der findet alle Informationen im Internet unter: www.nano-control.de (amw)

Unser Buchtipp zum Thema: „Feinstaub in Innenräumen“



Erhältlich unter www.eu-umweltakademie.eu

Das Umweltzeichen „Blauer Engel“



Der Blaue Engel ist das Umweltzeichen, das für besonders umweltschonende Produkte und Dienstleistungen vergeben wird. Das unabhängige Beschlussgremium besteht aus Vertretern von Umwelt- und Verbraucherverbänden, Gewerkschaften, Industrie, Handel, Handwerk, Kommunen, Wissenschaft, Medien, Kirchen und Bundesländern.

Das Umweltzeichen wurde 1978 vom Bundesminister des Inneren und den für Umweltschutz zuständigen Ministern der Bundesländer ins Leben gerufen. Viele Drucker würden das Prüfsiegel heute nicht mehr bekommen.

Wer einen Laserdrucker mit dem bisherigen Prüfsiegel „Blauer Engel“ hat, kann nicht davon ausgehen, dass das Gerät nach heutigem Stand noch „engelwürdig“ ist. Da die schwebenden Feinstaubpartikel aber immer wieder im Zusammenhang mit Atemwegserkrankungen gebracht werden, sollte man lieber auf Nummer sicher gehen.

Einen sehr spannenden Artikel zum Thema Arbeitsschutz und Laserdrucker veröffentlichte: www.haufe.de

„memon verändert die Raumlufte spürbar. Das konnte ich sehen und messen.“

Dr. Friedhelm Schneider, Feinstaubexperte und Koautor des Buches „Feinstaub in Innenräumen“



DGUV vs. nano-Control

Sind Laserdrucker gefährlich?

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV):

Laserdrucker in separaten Räumen betreiben

Aber, es gibt keine Hinweise darauf, dass Emissionen aus Laserdruckern messbare Gesundheitsschäden hervorrufen.



NEIN!



nano-Control, Internationale Stiftung:

DGUV-Studie verharmlost Gefahren

Aufgrund der zu kurz angelegten Exposition und Prüfung erbrachte die Studie keine belastbaren Ergebnisse.



JA!



Der Frage nach Feinstaub im Büro und der Gefährlichkeit von Laserdruckern ist jetzt die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV) nachgegangen. Das Fazit: Es gäbe keine Hinweise darauf, dass Emissionen aus Laserdruckern messbare Gesundheitsschäden hervorrufen würden. Aber, Laserdrucker sollen in separaten Räumen betrieben werden. In der Pressemitteilung vom 28. Mai 2014 schreibt die DGUV:

Nach einer veröffentlichten Studie der Ludwig-Maximilians-Universität München (LMU) und der Bundesanstalt für Materialforschung und -prüfung (BAM) zu Laserdruckeremissionen gäbe es keine Hinweise darauf, dass Emissionen aus Laserdruckern Gesundheitsschäden hervorrufen würden.

Vermeidbare Belästigungen wären aber der Betrieb der Drucker direkt in den Büros. Deshalb raten sie den Betrieben, Laserdrucker und Kopiergeräte in einem separaten Raum zu betreiben. Somit wären die Beschäftigten vor der Belästigung durch Lärm, Wärme und dem Geruch, den die Geräte entwickeln, geschützt.

Im Rahmen der Studie wurden Testpersonen Laserdruckeremissionen unter systematisch variierten, kontrollierten Bedingungen ausgesetzt. Dabei wurden Laserdrucker mit sehr niedriger und sehr hoher Emission verwendet. Zu den Probanden zählten Gesunde, Personen mit einer unspezifischen Überempfindlichkeit der Atemwege, Leute mit Asthma und

Menschen, die über gesundheitliche Probleme durch Laserdrucker berichteten.

In dem Abschlussbericht kommen die Forscher der LMU und der BAM zu dem Ergebnis, dass es keine belastbaren Hinweise gäbe, dass Laserdruckeremissionen objektiv messbare Erkrankungsprozesse verursachen. So seien keine auf die Emissionen zurückführbaren Änderungen der Lungenfunktion oder von Markern für Entzündungen beobachtet worden. Dies sei trotz der großen Zahl von Probanden, der Berücksichtigung von besonders empfindlichen Personen und des Einsatzes aufwändiger und genauer Messmethoden der Fall gewesen.

Die Wissenschaftler weisen einerseits darauf hin, dass ihre Untersuchungen nur einen relativ kurzen Zeitraum sowohl der Exposition als auch der Nachbeobachtung abdeckten. Andererseits überstiegen die Partikelkonzentrationen bei den Untersuchungen die an Arbeitsplätzen üblichen Werte deutlich, so dass die Wahrscheinlichkeit für eine Wirkung gesteigert war.

Aus den Ergebnissen ließen sich daher nur begrenzt Aussagen zu möglichen Langzeitfolgen der Einwirkung von Laserdruckeremissionen ableiten. Im Vergleich zu Erkenntnissen zu anderen Schadstoffen sprächen die Ergebnisse jedoch dagegen, dass Laserdrucker ein wesentliches Gesundheitsrisiko darstellen. Den kompletten Presstext finden Sie in unserem Online-Magazin unter: www.memon.eu/magazin



Achim Stelling gründete die Initiative nano-Control, um auf die Gesundheitsschädigungen durch Laserdrucker hinzuweisen. Millionen Menschen in Büros allein in Deutschland seien von der Thematik betroffen.

Aktuell, aber fragwürdig: DGUV sieht nach Studie keine Gefahr, rät aber Laserdrucker separat zu stellen!

Aufgrund der zu kurz angelegten Exposition und Prüfung erbrachte die Studie keine belastbaren Ergebnisse.

Seit 2002 bestreiten Berufsgenossenschaften und Unfallkassen, organisiert in der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV), einvernehmlich mit internationalen Druckerherstellern und deren Verband BITKOM, Gesundheitsgefahren durch Laserdruckgeräte (LDG). Gemäß Gesetz und Satzung sind die DGUV-Mitglieder dem Arbeitsschutz verpflichtet und haben Berufskrankheiten zu verhindern und Betroffene zu entschädigen. Doch als Pflichtversicherung ist das Interesse an Aufklärung offenbar gering, denn das hätte Entschädigungen in Milliardenhöhe zur Folge. Für die Versicherten ist dieser Interessenkonflikt fatal. Die mögliche Aufklärung unterbleibt, und Betroffene, die die volle Beweislast tragen, werden in Berufskrankheitsverfahren mit Hilfe „bewährter“ Gutachter reihenweise um die Entschädigung gebracht.

Achim Stelling, Vorsitzender der Stiftung nano-Control, bewertet dies als durch-

sichtigen und untauglichen Versuch, die unliebsame öffentliche Debatte um die Gefahren aus den Druckern zu beenden. In der Realität atmen die Menschen jahrelang und fast täglich über Stunden Partikel und Schadstoffe ein, oft sogar aus mehreren LDGs. In der Studie dagegen wurde die Belastung auf 75 Minuten begrenzt, und zwei der vier Drucker hatten fast keine Partikelemissionen. Die entscheidende Überprüfung der Wirkungen wurde zwei Stunden nach Exposition beendet!

Zu ganz anderen Ergebnissen kommen inzwischen internationale Studien, die bestätigen, dass Toner und Emissionen aus LDG Entzündungen, allergische Reaktionen, oxidativen Stress und sogar DNA-Schäden auslösen. Das kann sogar zu Krebs führen! In Kürze werden weitere Ergebnisse vorliegen, die die Risiken und den Handlungsbedarf bestätigen. Die DGUV riet immerhin, Laserdrucker in separaten Räumen zu betreiben, schon um die Beschäftigten vor Lärm, Wärme und Geruch zu schützen, nicht wegen Milliarden Partikel pro Seite und giftigem Toner.

Lesen Sie jetzt die detaillierte, begründete Kritik an der DGUV-Studie in unserem Magazin: www.memon.eu/magazin



Höchstes Gut ist die Gesundheit

Erster Online-Shop für raumgesundes Wohnen startet in Deutschland.

Der Weg hin zu einem gesunden und ökologischem Wohnen und Arbeiten wird künftig zugänglicher. Der Online-Shop unter www.my-greenday.de bietet überwiegend Produkte an, die frei von gesundheitsschädlichen Inhaltsstoffen sind und sich positiv auf das Raumklima auswirken. Die bestellten Artikel werden in die gesamte Bundesrepublik bis in die Wohnung des Kunden versandt.



Seit 2013 betreiben Rainer Jarck (l.) und Jobst Nagel (r.) gemeinsam sehr erfolgreich das „greenday“ Online-Portal.



Dr. Friedhelm Schneider von memon und Jobst Nagel von my-greenday bei den Feinstaubmessungen in der ersten greenday Wohnung in Norderstedt bei Hamburg.



Hamburg:

„Das höchste Gut eines Menschen ist seine Gesundheit und die Gesundheit seiner Familie. Mit www.my-greenday.de erleichtern wir unseren Kunden den Zugang zu schadstoffarmen Baustoffen, die nebenbei ökologisch und sozial verträglich sind“, so Rainer Jarck, einer der beiden Geschäftsführer des Online-Portals. Gemeinsam mit Jobst Nagel gründete er den Internet-Shop. Gesundheitliches Wohlbefinden kann so mit einem ökologischen und sozialen Bewusstsein in Einklang gebracht werden.

„Uns erreichten mehrere Anfragen privater Auftraggeber, nachdem wir erfolgreich einige raumgesunde Ladenbauprojekte durchgeführt hatten“, berichtet Nagel. Seit Ende vergangenen Jahres finden Hobby- und Profi-Heimwerker auf www.my-greenday.de zahlreiche Produkte, die die Raumgesundheit steigern und rohstoffschonend sind.

Das Portfolio des grünen Webshops reicht von Baustoffen und Bio-Böden über dekorative Artikel und Möbel bis hin zu Lampen und energieeffizienten Leuchten. Die Hersteller der Produkte verzichten überwiegend auf Weichmacher, Pestizide, Formaldehyd, Ammoniak, Schwermetalle, Lösemittel sowie andere Raumgifte. Im Zuge der Fertigung wird daneben der CO₂-Ausstoß möglichst gering gehalten.

Viele der angebotenen Artikel tragen renommierte Auszeichnungen wie den „Blauen Engel“ oder sind von der Zeitschrift „Ökotest“ positiv bewertet worden. Ergänzende Zusatzinformationen unter jedem Artikel geben über den ökonomischen, ökologischen und sozialen Mehrwert des ausgewählten Produktes Auskunft. Die Herstellerzertifikate werden dazu in einem bau-biologischen Institut überprüft. Wer beispielsweise eine gesundheitsfreundliche Farbe sucht, kann auf einen Blick sehen, ob sie neben der Raumgesundheit auch die Energieeffizienz steigert, Ressourcen schützt und sozial vertretbar ist.

Apropos Farbe: www.my-greenday.de vertreibt gesundheitsfreundliche Heimwerk-Artikel, tritt aber auch als Hersteller auf. Die greenday-Raumgesundfarbe beispielsweise unterstützt eine pollen-, staub- und schadstoffarme Zimmeratmosphäre und -tempe-

ratur. Der Anstrich reduziert daneben die Heizkosten um bis zu 25 Prozent und ist in zahlreichen Farbtönen erhältlich.

Die positiven Nutzen für die Gesundheit und das Gewissen finden Ergänzung in der hohen Qualität der Produkte. Auch Design, Farbvielfalt und Gestaltung spielen eine große Rolle bei my-greenday.de. Ab Juli dieses Jahres können Interessierte im Norden von Hamburg eine Musterwohnung besichtigen, die von den Gründern komplett gesundheits- und ressourcenschonend eingerichtet worden ist. Hier können sich Kunden und Pressevertreter von der Beschaffenheit der Produkte hautnah überzeugen.

Wer sich komplett selber raumgesund einrichten möchte, der verabredet sich direkt mit seinem Raumgesundberater. Der kommt nach Hause oder ins Büro, analysiert, sorgt für die richtigen Baustoffe, plant und organisiert die notwendigen Handwerker und gibt alle Antworten. So entsteht die ideale Verbindung zwischen On- und Offline mit allen Vorteilen.

Abschließend kann der jeweils komplette Raum durch den TÜV-Nord geprüft und in die Raumgesundheitskategorien Bronze, Silber oder Gold eingeteilt werden. Die Richtwerte orientieren sich an die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Nachhaltiges Bauen e. V. (DGNB) und unterschreiben diese je nach erreichter Zertifizierung.

Dazu wird in Zusammenarbeit mit der Stiftung nano-Control ein Feinstaubzertifikat vergeben. So umschließt die Raumgesundheit, nach den Vorgaben von greenday die Bereiche Feinstaub, Formaldehyd, VOC und den Bereich des Schimmels.

Das ist einzigartig und es hat sich in der Musterwohnung deutlich gezeigt, dass die Maßnahmen der Raumgesundheit von greenday durch die Wirkung der memon Technologie, insbesondere im Reduzieren von Feinstaub, erfolgreich potenziert wird. Somit sind die memonizer für das Projekt unverzichtbar und eine wichtige Ergänzung für eine solide Basis einer Zusammenarbeit, bei der das gesunde Wohnen im Mittelpunkt steht.

Über www.my-greenday.de:

Rainer Jarck und Jobst Nagel sicherten sich

Entspannt in der Arbeit!



Als Unternehmer wollen Sie eine Atmosphäre schaffen, in der man sich wohlfühlt. Damit Ihre Gäste und Kunden gerne zu Ihnen kommen und Ihre Mitarbeiter leistungsfähig sind.

Viele Umwelteinflüsse auch am Arbeitsplatz bewirken biologische Effekte, belasten Menschen gesundheitlich und verursachen Stress. Die Effekte von Feinstaub in der Atemluft auf den menschlichen Organismus sind hinlänglich bekannt. Keinen Zweifel haben Fachleute daran, dass elektromagnetische Felder eine Reaktion im Körper hervorrufen können.

memon bietet Lösungen. Lassen Sie sich jetzt unverbindlich beraten.

www.memon.eu
+49 (0) 8031 402 200

greeninvest24

Ratenkauf von Umwelt und Medizinprodukten
einfach und unkompliziert:
www.greeninvest24.de
Tel. 0700 30 03 03 33

bereits 2012 den Markennamen „greenday“. Seit dem vergangenen Jahr betreiben die beiden Geschäftsführer unter diesem Namen das Online-Portal. Zuvor betrieben Nagel und Jarck das „planungsbüro jobst nagel“. Jobst Nagel baute im Zuge dessen Läden und Praxen für Ärzte und andere Vertreter der Gesundheitsbranche. Rainer Jarck entwickelte dazu die notwendigen nachhaltigen Kommunikationskonzepte.

Jobst Nagel verfügt über 20 Jahre Erfahrungen rund um das Thema Bauen. Nach einer handwerklichen Ausbildung folgten Einsätze als Geschäftsführer einer Tischlerei sowie als Generalunternehmer im Ausbaugewerbe.

Rainer Jarck blickt auf 20 Jahre Erfahrungen im Bereich Einkaufsmarketing im Einzel- und Großhandel mit Fokus auf Baustoffe zurück. Seit 1990 leitet Jarck darüber hinaus praxisorientierte Seminare.

Mehr Infos unter: www.my-greenday.de

Millionen Kinder auf der Flucht

Christian Springers Orienthelfer e.V.

Drei Jahre nach dem Beginn des Aufstandes gegen Präsident Baschar al Assad sterben jeden Monat Tausende Menschen im syrischen Bürgerkrieg. Ein Viertel der Gesamtbevölkerung ist auf der Flucht. Täglich erreichen uns neue erschreckende Nachrichten aus den Krisengebieten, die uns zeigen, welchem erschütternden Alltag die Menschen dort ausgesetzt sind.



Christian Springer



Der Orienthelfer e.V. ist ein gemeinnütziger Verein, der 2012 von dem bayerischen Kabarettisten Christian Springer in München gegründet wurde. Ziel ist unter anderem die humanitäre Unterstützung der Opfer des Syrienkonfliktes. Allein im Libanon befinden sich im Herbst 2013 über eine Million zumeist mittellose Flüchtlinge. Christian Springer und sein Team aus freiwilligen Helfern fahren seit Dezember 2011 regelmäßig in den Libanon, sowie nach Jordanien und Syrien, um syrischen Flüchtlingen zu helfen.

Von zwanzig Millionen Syrern sind sieben Millionen auf der Flucht, darunter eineinhalb Millionen Kinder, berichtet der Orienthelfer e.V. Die meisten der Menschen sind seit zwei Jahren abgeschnitten von regelmäßiger Versorgung mit Grundnahrungsmitteln, einfachster medizinischer Versorgung, Bildung, sozialen Netzwerken und menschenwürdigen Wohnverhältnissen. Die Vereinten Nationen (UN) haben im Sommer 2013 bekannt gegeben, dass nur mehr ein Viertel der notwendigen Hilfeleistungen für syrische Flüchtlinge im Libanon gewährleistet werden kann.

„Eine humanitäre Katastrophe hatten wir vor einem Jahr. Das, was jetzt ist, dafür gibt es in keiner menschlichen Sprache mehr einen Begriff“, sagt ein syrischer Flüchtling. Die Orienthelfer sind regelmäßig selbst unter-

wegs, um den syrischen Flüchtlingen in vielen Belangen und in verschiedenen Ländern zu helfen. Durch die Mithilfe vertrauensvoller Mitteleinsparter vor Ort kann eine durchgängige Hilfeleistung garantiert werden. Die Leistungen von Orienthelfer e.V. reichen von direkter finanzieller Unterstützung in der ersten Not über die Finanzierung von Operationen und notärztlichen Transporten bis hin zur Organisation und Finanzierung von Ausbildungsplätzen für syrische Mädchen.

Beobachter schätzen, dass bis April 2014 mindestens 150.000 Menschen getötet wurden. Rund 2,6 Millionen Syrer flohen aus ihrem Land und mehr als 9 Millionen sind innerhalb Syriens auf der Flucht. Die UNO bezeichnete die Flüchtlingskrise als die schlimmste seit dem Völkermord in Ruanda in den 1990er Jahren.

„Wir beten jeden Tag zu Gott, dass er uns ein Erdbeben schickt, dann hätten wir morgen Hilfe. Aber wir haben nur einen Krieg“, sagt eine syrische Flüchtlingsfrau 2013.

Orienthelfer e.V. sucht aktuell dringend Spenden für den monatlichen Kauf von Krankentransportwagen für Syrien. Bei den Kosten in Höhe von 7.000 Euro beteiligt sich jetzt die memon bionic instruments GmbH mit dem doppelten Erlös aus dem Verkauf der jeweiligen Ausgabe der „Natürlich Gesund“.

memon rettet 50 Menschen das Augenlicht

Die memon bionic instruments GmbH aus Rosenheim hilft seit vielen Jahren ausgewählten Organisationen und unterstützt gemeinnützige und mildtätige Projekte. In der „Natürlich Gesund“, der Zeitung für bewusstes und ganzheitliches Leben, werden viermal im Jahr sorgfältig ausgewählte Projekte und Organisationen unter der Rubrik „memon hilft“ vorgestellt und anschließend mit notwendigen Sach- oder Geldspenden tatkräftig unterstützt.

In der Ausgabe Januar 2014 hat memon über die Arbeit der Christoffel Blindenmission (CBM) berichtet, die internationale christliche Entwicklungshilfe-Organisation. Das Ziel der CBM ist es, das Leben der ärmsten Menschen der Welt zu verbessern; viele sind behindert oder stehen in der Gefahr, behindert zu werden. Auf der Welt leben nach aktuellen Angaben rund 45 Millionen blinde Menschen. Alle fünf Sekunden erblindet ein Mensch auf der Erde, berichtet die CBM. Weiter heißt es, dass 80 Prozent der Erblindungen vermeidbar wären, wenn die medizinischen Möglichkeiten ausgeschöpft würden.

In Äthiopien verlieren viele Menschen das Augenlicht durch die von Fliegen übertragenen Krankheitserreger „Chlamydia trachomatis“. Das gefährliche Bakterium verursacht eine Trachominfektion, die sich übrigens auch leicht durch Körperkontakt überträgt. Oft sind ganze Dörfer davon betroffen. Infizierte Menschen, die nicht behandelt werden,



können durch die Augenkrankheit erblinden – davor leiden sie jahrelang: Entzündungen und Vernarbungen an den Augen führen zu heftigen Schmerzen.

Die notwendige Maßnahme ist eine spezielle Augenlid-OP, die die Betroffenen vor dem Erblinden bewahrt. memon hat diese Operation jetzt für 50 Menschen organisiert.

„Die Arbeit der Christoffel Blindenmission liegt uns seit Jahren am Herzen. Mit diesem wichtigen Beitrag leisten wir direkte Hilfe am Menschen, die dort ankommt, wo sie gebraucht wird. Die Ärmsten der Armen sind von viel Leid geplagt. Wir helfen um dies zu lindern“, sagt Erika Felder, die Geschäftsführerin der memon bionic instruments GmbH.

Verantwortungsbewusstes Handeln ist für die memon bionic instruments GmbH als Marktführer für bioenergetische Produkte ein fester Bestandteil der täglichen Arbeit. Das Unternehmen steht zu seiner sozialen Verantwortung, denn „memon hilft“ liegt dem Rosenheimer Unternehmen besonders am Herzen. Auch weil die sozialen Projekte der Firmen-Philosophie entsprechen: Natürlich. Besser. Leben.

Weitere Informationen über die CBM und memon finden Sie online unter: www.memon.eu

JETZT INFORMIEREN!



„Mit memon zu arbeiten heißt für mich FREUDE! Ich bin sehr froh, dass es etwas Wirksames gegen die Einflüsse schädlicher, technischer Felder vor allem gegen Mobilfunk gibt.“

Anna Scholler, selbständige memon Partnerin

Werden Sie jetzt memon Partner und informieren Sie sich direkt bei uns oder melden Sie sich für unsere Infoveranstaltungen an.

Die Termine finden Sie online unter: www.memon.eu/unternehmen/termine.html

Jetzt informieren unter: karriere@memon.eu
Oberaustraße 6a, 83026 Rosenheim
Telefon: +49 (0) 8031 - 402 200

Warum werden Menschen krank?

„Viele Faktoren tragen dazu bei, dass Menschen krank werden“, sagt Doris Thumfart, die Heilpraktikerin und Leiterin des consens NaturHeilZentrums. Die Bekanntesten sind falsche Ernährung, Bewegungsmangel, Umweltgifte und Stress. Immer mehr setzen sich Erkenntnisse aus Gehirn- und Genforschung durch, die beweisen, dass auch unsere innere Einstellung, negative Prägungen aus dem Elternhaus oder Glaubens- und Verhaltensmuster unsere Gesundheit und unser Leben negativ beeinflussen.

Wir haben Doris Thumfart getroffen, die Leiterin des Gesundheits-Zentrums. Seit kurzem ist das Unternehmen auch memon zertifiziert.

Frau Thumfart, können Sie sich und Ihr Unternehmen kurz vorstellen?

Ich habe einen zahntechnischen Betrieb mit 30 Mitarbeitern aufgebaut und ein Heilzentrum mit verschiedensten Therapiemöglichkeiten. Mein Mann arbeitete früher als Zahnarzt. Er erkrankte schwer und lag über 12 Jahre im Koma. Zu der Zeit habe ich begonnen, mich mit der Komplementärmedizin eingehend zu beschäftigen. Der zahntechnische Betrieb arbeitet heute mit Materialien, die am wenigsten belastend erscheinen, unter anderem auch mit der memon Technologie. Als Mentorin für Zahngesundheit berate ich Patienten und führe auch entsprechende Untersuchungen durch, um die richtige Werkstoffe für den geplanten Zahnersatz zu finden. Leider wird diese Art der Diagnose noch nicht in allen Zahnarztpraxen eingesetzt, aber es ist uns gelungen, eine Akademie für dentale Naturheilkunde zu installieren, die durch die Europäische Akademie für zahnärztliche Fort- und Weiterbildung (EAZF) gefördert wird. Die EAZF ist die Fortbildungseinrichtung der Bayerischen Landes Zahnärztekammer. Dadurch wird es möglich, auch die Zahnärzte mit dem nötigen Wissen um die Naturheilkunde zu versorgen. Das Heilzentrum arbeitet außer mit den herkömmlichen Naturheilmethoden auch mit einem Kognitionstraining. Dieses zeigt dem Menschen auf, welche Verhaltensmuster, Motive und Emotionen zusätzliche Auslöser der Erkrankungen

sind. Eine Krankheit ist niemals schicksalhaft, sondern hat gleichzeitig in erheblichem Maße etwas mit Glaubensmustern zu tun. Beim Kognitionstraining erlernen die Patienten, diese Muster zu erkennen und zu verändern. In der modernen Informationsmedizin kann dieser Zusammenhang eindeutig nachgewiesen werden. Unsere Patienten bestätigen diese Zusammenhänge und erleben durch die Veränderung der Glaubenssätze ein neues Lebensgefühl.

Wie denken Sie über die immer stärker werdende Strahlenbelastung?

Durch meine 10-jährige Erfahrung in der Informationsmedizin weiß ich, dass Strahlenbelastungen zu massiven Störungen führen können. Mit dem Herzratenvariabilitäts-Messgerät ist dies eindeutig nachvollziehbar und viele andere Messverfahren auf dieser Ebene bestätigen dies. Nachweisbar ist auch, dass sich durch die memon Technologie die Werte verbessern – und zwar in kürzester Zeit. Für viele Menschen ist dies sogar unmittelbar spürbar. Die Erde ist mit einem gigantisch großen Netz an unterschiedlichen Strahlungsmustern überzogen, die alle künstlich produziert sind.

Warum haben Sie sich für memon entschieden?

Meine Erfahrung mit der Informationsmedizin ist sehr positiv. Über das Quantenfeld ist eine Neutralisation von pathogenen Mustern möglich. Für mich ist ganz klar, wie das funktioniert und deshalb vertraue ich auch auf diese Technologie.

Haben Sie nach der Installation von memon



eine Veränderung gespürt?

Ja, ich hatte immer starke Hustenreize. Bereits beim memon Basiskurs erkannte ich, dass dieser Reiz nicht mehr so stark war. Ich hielt mir den ganzen Tag einen memonizer direkt auf die Brust, zudem schlief ich auch in einem memonisierten Hotel und trat meine Heimreise nach 3 Tagen völlig entspannt an. Zwei Wochen später wurde bei mir zu Hause und in den Betrieben memon eingebaut. Das ist jetzt acht Wochen her. Mein Husten hat mich jahrelang gequält,

jetzt ist er fast zum Stillstand gekommen.

Worin sehen Sie den Hauptnutzen der memon Technologie?

Ich finde es sehr beruhigend zu wissen, dass diese Strahlungen von Elektrogeräten, Telefon, WLAN etc. keinen Einfluss auf meinen Körper mehr nehmen. Dank dem memonizerWATER spare ich mir viele Kosten für hochwertiges Mineralwasser und natürlich das anstrengende Kistenschleppen.

Was sind Ihre Empfehlungen?

Wir sind auf verschiedenen Ebenen unserem Körper, dem Geist und der Seele verpflichtet. Unser Körper ist nur der Signalgeber, dass etwas nicht stimmt. In der Seele sind unsere innersten Wünsche und Geheimnisse verborgen. Der Geist kann sie verändern. Deshalb ist es wichtig, den Körper lesen zu lernen, der Seele zuzuhören und mit dem Geist Veränderungen vorzunehmen, damit Entwicklung gewährleistet ist. Das führt zu absolut gesundem Leben. Bewegung, Ernährung, Entspannung und Entgiftung sind sehr hilfreich und gut und unbedingt einzubeziehen, aber nicht unbedingt so lebensverändernd, dass sich Wohlbefinden automatisch einstellt. Das bewirkt erst die innere Haltung. Wir sind anders aufgewachsen und konditioniert und die meisten haben gar nicht verstanden, um was es da geht, aber die Auseinandersetzung damit befreit von allen Zwängen.

Wir danken Ihnen für dieses aufschlussreiche Gespräch, Frau Thumfart. (amw)

Mit Impuls sicher in die Zukunft

Die Impuls Business Insurance ist der kompetente Partner für bedarfsgerechte Sicherungskonzepte. Peter Voß und Uwe Reiter leiten die Geschicke des Ulmer Unternehmens.

Als Versicherungsmakler betreut Impuls seit über 20 Jahren Kunden aus Industrie, Handel und Gewerbe. Die Stärken des Unternehmens liegen in der Konzeption und der Verwaltung der Versicherungspakete und im integrierten Risiko-Management. Bei aller Professionalität verlieren die Finanzfachleute aber nie die „menschliche Seite“ aus dem Blick. Das oberste Ziel ist die Zufriedenheit der Kunden. Seit kurzem ist Impuls auch memon zertifiziert. Wir haben Herrn Uwe Reiter getroffen und dazu befragt.

Herr Reiter, Sie leiten zusammen mit Herr Peter Voß die Geschäfte der IMPULS Peter Voß GmbH & Co. KG. Könnten Sie sich und das Unternehmen bitte kurz vorstellen?

Impuls ist ein Versicherungsmakler, der deutschlandweit Unternehmen in allen Fragen der Vorsorge und Sachversicherungen betreut – in einigen wenigen Fällen auch Privatpersonen, wie beispielsweise auch die Geschäftsführer der betreuten Unternehmen.

Das besondere an unserer Arbeit ist, dass „Verantwortung für unser Handeln“ unseren Weg bestimmt. So haben wir bereits vor über 20 Jahren durch die Gründung des Vereins „Interessengemeinschaft Altersversorgung“ (IFAV) eine neue Qualität in die Geldanlage gebracht. Dafür haben sich bereits zwei namhafte Versicherer des deutschen Marktes gefunden – lange, bevor die sogenannten nachhaltigen Geldanlagen „erfunden“ waren. Von dieser unterscheidet sich die IGAV in vielen Punkten, vor allem aber auch bezüglich des sonst üblichen Anlagerisikos: Es entsteht kein zusätzliches Risiko für den Arbeitgeber und seine Beschäftigten.

Zusammengefasst kann man sagen: Von den Menschen, die sich mit dem Thema der Nachhaltigkeit verbinden, gehen die meisten den Weg in die Pädagogik (Waldorfschulen), Medizin (anthro-



posophische Kliniken) oder auch Landwirtschaft (Bioland- oder Demeterhöfe). Die „Mission“ von Impuls ist es, Nachhaltigkeit ins Wirtschaftsleben einzuführen nach dem Motto. „Wir müssen allmählich damit beginnen, Verantwortung für das Schaffen unseres Geldes zu übernehmen.“

Welche Einstellung haben Sie im Zusammenhang mit der immer intensiver auf uns einwirkenden Strahlenbelastung?

Als ausgebildeter Physiker weiß ich um die Existenz von z.B. Skalarwellen. Mit herkömmli-

chen Geräten können diese Wellen nicht bzw. nur schwer nachgewiesen werden. Übrigens, ein faradayscher Käfig und das Gehäuse einer Mikrowelle bieten davor keinen Schutz. Für die Entwicklung der Menschheit ist es regelmäßig so, dass zunächst alles nahezu zerstört werden muss, sodass sich daraus etwas Neues, Positives entwickeln kann. Ich glaube, memon hat diese zweite, zur Gesundung der Menschheit beitragende Phase bereits beschritten, muss sich aber bewusst sein, dass sie steinig ist. Daher betrachte ich memon als Pionier auf diesem schwierigen Gebiet. Schwierig deshalb, weil man weder die (Wechsel-) Wirkung dieser modernen Energieformen noch die Ebenen, die sie tatsächlich berühren, kennt.

Warum haben Sie sich mit der memon Technologie näher beschäftigt?

Zum einen natürlich die Möglichkeit, den Elektrosmog im Hause Impuls zu neutralisieren, zum anderen aber der Wunsch, die Weiterverbreitung dieser positiven Technologie zu unterstützen. Mitentscheidend für den Erfolg ist es, das Wesen des Elektrosmogs und damit auch des memonizers zu begreifen. Dazu müssen neue Gedanken erstmals gedacht werden. Die gab es bisher noch nicht. Das ist eine sehr schwierige Aufgabe, aber da die Zeit dafür reif ist, wird sich dieser Weg durchsetzen – gegen allen Widerstand.

Was wünschen Sie sich für Veränderungen im Umgang mit unserer Umwelt?

Der Slogan der IGAV lautet: Jeder übernimmt Verantwortung für das, was er in der Welt (er-)schafft. Verantwortung ist das Stichwort – die negativen

Ereignisse der Vergangenheit (z.B. Lehmann-Krise) lassen die Menschen aufwachen:

So „beschwerte“ sich jüngst ein Börsenhändler, dass - trotz des aktuellen Aufschwungs am Aktienmarkt - die Deutschen ihr Geld lieber horten als bei ihm „gewinnbringend“ anzulegen. (gewinnbringend für wen?) Die Quote in Deutschland sei miserabel...

Das Volk fällt also nicht mehr so schnell auf inszenierte Kampagnen („Manfred Krug und die T-Aktie“) der Medien (u.a. Nachrichtensender) herein. Es ahnt vielmehr, dass es immer wichtiger wird zu wissen, was das eigene Geld auf dieser Welt anstellt. Unter dem Kopfkissen gewiss nichts Schlimmes!

Was sind Ihre Empfehlungen?

Weiter so, auch wenn der Weg steinig ist. Die Gegenspieler sind vermeintlich übermächtig – diese machen aber immer einen (denselben) Fehler: Sie halten aus Gewohnheit zu lange an den alten Dingen fest, obwohl das Negative bereits das neue, Positive hervorgebracht hat.

Dennoch darf man nicht den Fehler machen, den Elektrosmog zu verdämmen: erst seine Existenz ermöglicht den Weg von memon. Ohne das Negative kann nichts Positives entstehen – am Ende erwächst daraus eine neue Mitte, wie bei der IGAV.

Diese neue Mitte ist stets das Ziel, denn verzichten möchte doch keiner mehr auf die liebgewonnenen Handys noch auf eine auskömmliche Altersvorsorge.

Herr Reiter, vielen Dank für dieses spannende Gespräch! (amw)

Alfons Schuhbeck im Gespräch: Gesund essen im Arbeitsalltag

Das Wissen um gesunde Ernährung wird immer größer, doch der Arbeitsalltag – das Essen im Büro – sieht oft ganz anders aus. Wer hat schon die Zeit, sich in der Arbeit einen frischen Salat zuzubereiten oder eine leckere und gesunde Mahlzeit zu kochen, wie beispielsweise eine Gemüsepfanne. Vielfach greift man dann schnell zur Leberkäs-Semmel oder eilt zur nächsten Pommes-Bude.

In vielen Berufen sind regelmäßige Mahlzeiten die Ausnahme. Oft gibt es in Unternehmen keine Kantine oder Küche. Teilweise ist auch das Kochen unerwünscht. Wie kann gesunde Ernährung im Arbeitsalltag aussehen?

Wir treffen einen, der es wissen muss: Den Sternekoch Alfons Schuhbeck. Es ist ein sonniger Frühlingstag. Die angenehmen früh sommerlichen Temperaturen treiben die Menschen ins Freie. Der Max-Josefs-Platz in der Rosenheimer Fußgängerzone ist gut gefüllt. Vor den Kaffees und Gasthäusern genießen die Menschen die Sonne und unterhalten sich angeregt bei einem Kaffee oder dem ersten Eis des Jahres. Wir treffen Alfons Schuhbeck vor seinem Gewürzladen in Rosenheim und gehen nach drinnen. Ein aromatisches Erlebnis.

Herr Schuhbeck, was ist für Sie gesunde Ernährung?

„Gesunde Ernährung ist in erster Linie ausgewogene Ernährung. Der Körper benötigt Eiweiß, damit unsere Muskulatur leistungsfähig und stabil bleibt. Zusätzlich kann sie dann wachsen, wenn sie trainiert wird. Natürlich benötigen wir auch gute Fette und hochwertige Kohlenhydrate.“

Was sind gute Fette?

Gute Fette und Öle sind für uns lebenswichtig. Vor allen die mehrfach ungesättigten Fettsäuren, wie die Omega-3, Omega-6 und Omega-9 Fettsäuren. Viele Menschen wissen nicht, dass man Fett nicht zu stark erhitzen darf. Erhitzen sie Fett über 90 Grad, dann drehen sich die einfach ungesättigten Fettsäuren und werden zu Transfetten. Wie wir wissen belasten Transfette unseren Körper, mögliche negative Auswirkungen sind dann Herzinfarkt oder Zellverschluss. Der Körper benötigt dringend Omega-3-Fettsäure für die Fließfähigkeit des Blutes. Die Omega-6-Fettsäure macht das Blut eher dick, schützt den Körper aber vor Entzündungen und die Omega-9-Fettsäure ist daran beteiligt, den Cholesterinspiegel zu regulieren.

Das heißt, wir sollten schonend kochen und Fett langsam erhitzen?

Der Mensch hat 50 Billionen Körperzellen und 200 Milliarden Nervenzellen. Alle diese Zellen haben Zellmembrane, die dringend diese ungesättigten Fettsäuren benötigen. Wenn Fett zu heiß gemacht wird, dann kommt ausschließlich wertloses Fett in die Zelle.

Wir haben heute leider jeden Tag 2500 Menschen mit einem Herzinfarkt oder einem Schlaganfall. 700 davon sterben, 1200 tragen bleibende Schäden davon und der Rest ist nochmals davon gekommen. Alle hatten sie ein zu dickes Blut. Das wichtige Gebot beim Kochen: Aufpassen, dass man die Fette nicht zu heiß macht!

Wie verhält es sich mit den Kohlenhydraten?

Die wertvollsten Kohlenhydrate bekommen wir aus Gemüse. Gemüse hat einen Faserstoff, der Nahrungsfette bindet. Die Kartoffel ist das hochwertigste Kohlenhydrat. 100 Gramm haben 70 Kalorien. Die gleiche Menge an Nudeln hat mehr als das Doppelte an Kalorien. Die Kartoffel hat Vitamin C, Kalium, Calcium und Magnesium. Die Nudel hat gar nichts, aber die Nudel schmeckt natürlich auch. Das muss ich auch sagen (lacht!).

Welche Tipps geben Sie Berufstätigen für deren Mittagstisch?

Alfons Schuhbeck: Viele Menschen sind heute im Beruf gestresst und haben keine Zeit zum Essen.

Dann heißt es oftmals „Lass uns schnell was beim Metzger holen“ und die Leberkäs-Semmel, die schmeckt halt. Das bayerische Original hat aber etwa 620 Kalorien! Zum Vergleich: Ein Kilogramm Gemüse hat 600 Kalorien. Ein Vorschlag wäre, sich zu Hause einen Gemüsesalat vorzubereiten. Das Gemüse etwas andämpfen und idealerweise etwas Eiweiß dazu, wie beispielsweise etwas Hähnchen. Das macht satt und man hat sehr gesunde Dinge zu sich genommen. Andämpfen ist dafür ideal, weil dabei am wenigsten wichtige Stoffe verloren gehen. Wenn wir Gemüse im Wasser kochen, dann gehen etwa 50% verloren. Beim Dämpfen verlieren wir nur 15 bis 20%.

Ja, selbstverständlich der Ingwer (lacht). Ingwer ist wie ein Orchester. Er kann süß, er kann salzig. Er ist das Gewürz, das am breitesten aufgestellt ist und sich am wenigsten „aufmandelt“ – d.h. er drängt sich geschmacklich nicht in den Vordergrund. Der Ingwer hat 136 Inhaltsstoffe, die gut für den Körper sind. Vor 2500 Jahren wurde er bereits bei Gelenkentzündungen eingesetzt. Er ist ein Bakterienkiller, der auch für die Fließfähigkeit des Blutes wichtig ist. Der Inhaltsstoff Gingerol wirkt bei Kopfschmerzen ähnlich wie ein Aspirin. Zudem entgiftet er die Leber, wirkt hoch antioxidativ und kümmert sich effektiv um die freien Radikale.

füchtigkeit um 2000% erhöht. D.h. es gehen 2000% mehr ins Blut.

Sie haben den Gewürzen einen großen Platz in Ihrem Leben eingeräumt. Was fasziniert Sie dabei?

Jedes Gewürz hat eine andere Funktion. Zimt kann die Blutzuckerwerte und den Cholesterinspiegel senken. Chili wirkt entzündungshemmend und schmerzlindernd. Gewürze regen immer den Stoffwechsel an. Ideal ist auch der Curry, da er bereits 12 Gewürze enthält. Alle 12 wirken entgiftend und anregend für den Stoffwechsel. Wenn unser Körper entgiftet, dann ist



Was sollte man während der Arbeitszeit essen oder nicht essen?

Auf alle Fälle hochwertige Lebensmittel, die vitamin- und mineralstoffreich sind und – die auch satt machen. Nichts essen ist übrigens schlecht, da der Körper sonst seine Leistung drosselt, weil er denkt, er bekommt nichts mehr. Er teilt sich seine Reserven ein. Der Körper geht dann an die Muskelmasse und besorgt sich dort das benötigte Eiweiß. Erst im zweiten Schritt geht er an die Fettzellen. Man muss einfach essen. Alle Lebensmittel, die Kohlenhydrate enthalten, erhöhen den Blutzucker! Je nachdem wie schnell die Kohlenhydrate abgebaut werden, steigt der Blutzucker entsprechend schnell oder langsam. Traubenzucker lässt den Blutzucker sehr schnell ansteigen, bei Vollkornbrot dauert dies dagegen sehr viel länger. Für Diabetiker sind Kohlenhydrate geeignet, die den Blutzucker langsam ansteigen lassen. Allerdings gibt es eine Ausnahme: Bei einer Unterzuckerung müssen schnell wirksame Kohlenhydrate gegeben werden. Wenn wir heute Dinge essen, die eine hohe Ausschüttung an Insulin haben, Mehl hat beispielsweise eine hohe, dann kommen wir immer in die Phase „Blutzucker rauf – Blutzucker runter“. Man hat immer Hunger und wird nie richtig satt.

Ihr Lieblingsgewürz ist der Ingwer, oder?

Aber auch hier gilt: Jeden Tag! Ein guter Tipp – auch für das Berufsleben geeignet: Wasser kochen, 20 bis 30 Schreibe Ingwer reinwerfen. Dann abkühlen lassen und über den Tag verteilt trinken. Ingwer hat viel Vitamin C und sollte zur Vorbeugung jeden Tag getrunken werden.

Gewürze sind generell gut für die Gesundheit, oder?

Gewürze waren bis zum 18. Jahrhundert Medizin. Leider ist dieses Wissen fast komplett verloren gegangen. Heute gehen die Menschen schnell zur Apotheke, um sich für alle Leiden eine Tablette zu besorgen. Viele interessieren sich auch nicht für Ernährung oder was wir Gutes damit erreichen können. Aber, wir müssen dreimal am Tag essen. Ich bin davon überzeugt, dass das richtige Würzen uns dabei hilft, gesund zu bleiben. Natürlich in Kombination mit Bewegung an der frischen Luft.

Gibt es weitere Gewürze, die Sie faszinieren?

Die Gelbwurz beinhaltet Curcumin, das eine antioxidative Wirkung hat. Leider ist das Curcumin nur zu 20% aufnehmbar. Wenn man es allerdings mit schwarzem Pfeffer versetzt, dann entsteht Beachtliches: Schwarzer Pfeffer beinhaltet den Stoff Piperin. Kommt dieser Stoff mit dem Curcumin zusammen, dann ist die Biover-

er automatisch leistungsfähiger.

Ein zusätzlicher, wichtiger Punkt zum Thema Ernährung ist die Bewegung. Ohne Bewegung geht überhaupt nichts. Die Menschen bewegen sich heute nicht mehr. Im 19. Jahrhundert ist der Mensch noch 15 Kilometer (!) am Tag gegangen. Heute geht der Amerikaner rund 400 Meter und der Europäer 600 bis 800 Meter durchschnittlich am Tag! Das ist deutlich zu wenig. Aber, jeder ist seines Glückes Schmied. Nicht erst dann was tun, wenn es fast zu spät ist, sondern bereits präventiv aktiv werden. Das ist das Gebot der Stunde. Sich ausgewogen gut ernähren, gute Lebensphilosophie, gute Gedanken – das man gut drauf ist und Leben einfach Spaß macht.

Vielen Dank für dieses Gespräch, Herr Schuhbeck.

Wenn Sie sich für Ernährung interessieren oder in die sinnliche Welt der Gewürze eintauchen möchten, dann besuchen Sie doch einen der Gewürzläden von Alfons Schuhbeck. Wenn Sie Glück haben, dann treffen Sie ihn persönlich vor Ort. Alternativ können Sie auch im Online-Gewürzkaufhaus bestellen. Dabei entgeht Ihnen allerdings das einzigartige Duft-Erlebnis. Interessante Sachbücher zum Thema Ernährung finden Sie auch online unter: www.eu-umweltakademie.eu/shop (armw)



„memon hat meinen Wohlfühlfaktor im Auto extrem erhöht!“

Hans Joachim Stuck, Repräsentant Volkswagen Konzern für den Bereich Motorsport

Sicher und entspannt unterwegs

Jetzt bestellen!
www.memon.eu



memonizerMOBILE: Unbeschwert telefonieren!

Mit unserem Bestseller behalten Sie auch nach längeren Telefonaten einen klaren und freien Kopf. Unangenehme Begleiterscheinungen, wie Stress und Nervosität, treten nicht mehr auf.



memonizerBODY: Jetlag war gestern!

Die Vielflieger unter uns sind begeistert: Anwender berichten uns, dass sie keinerlei „Jetlag“ mehr nach längeren Flügen spürten. Der memonizerBODY harmonisiert durch sein Abstrahlungsfeld den Körper. Somit ist er nicht nur ein formschöner, sondern auch ein idealer Begleiter bei Flugreisen. Geschützt unterwegs!



memonizerCAR: Entspannt fahren, gut ankommen!

Wer entspannt fährt, kommt gut an – und das in jeder Hinsicht. Die deutsche Rennsport-Legende Hans Joachim „Strietzel“ Stuck über die memon Technologie: „memon hat meinen Wohlfühlfaktor im Auto extrem erhöht!“

Wir weisen darauf hin, dass die Produkte der memon® bionic instruments GmbH keine Heilmittel sind und auch nicht als solche betrachtet werden dürfen. Sie können keine medizinische Therapie ersetzen.

Informationsveranstaltungen / memon auf Messen

freitags			18:00 Uhr
	Rosenleiten 129, A-4101	Feldkirchen/Donau	+43 (0) 6765 58 69 90 www.my-memonizer.at
12.09.2014	Haus d. Begegnung, Rennweg 12,	Innsbruck	+43 (0) 676 615 70 48 www.dibk.at
16.09.2014	City-Fahrschule, Karlsbergpass.10,	69469 Weinheim	+49 (0) 62 53 80 64 380 www.kohl-umwelttechnik.de
17.09.2014	free your mind, Söflinger Str. 223,	89077 Ulm	+49 (0) 62 53 80 64 380 www.kohl-umwelttechnik.de
19.09.2014	Wissenschaftl. Symposium bei memon in	Rosenheim	+49 (0) 8031 402 200 www.memon.eu
23.09.2014	Engschalkingerstraße 230, 81927	München	+49 (0) 89 9301199 www.memon-muenchen.com
10.10.2014	Lärchenstr. 16, 74747	Ravenstein-Märchingen	+49 (0) 62 53 80 64 380 www.kohl-umwelttechnik.de
16.10.2014	Sickinger-Hof, Schloßplatz 1, 69190	Walldorf	+49 (0) 62 53 80 64 380 www.kohl-umwelttechnik.de
18.10. bis 19.10.2014	Rosenheimer Gesundheitstage		+49 (0) 8031 80 93 363 www.gesund-media.de
23.10.2014	Landgasthof Haigern, Haigern 3,	74388 Talheim	+49 (0) 62 53 80 64 380 www.kohl-umwelttechnik.de
24.10.2014	Engschalkingerstraße 230, 81927	München	+49 (0) 89 9301199 www.memon-muenchen.com
29.10. bis 02.11.2014	48. Medizinische Woche Baden-Baden		+49 (0) 711 89 31 900 www.medwoche.de
05.11.2014	Waterhouse-Tower, Am Inseipark 10,	21109 Hamburg	+49 (0) 62 53 80 64 380 www.kohl-umwelttechnik.de

Zusatzinfos und weitere Termine auf www.memon.eu

Änderungen vorbehalten!

exzentrischer Kunststil	US-Zeichner † (Walt)	Blumenrabatte	Vorname Maffays	Welt-raum	ehem. UNO-Generalsekretär	hoher Beamter von Sparta	unverfeinert	Bestandteile	Walart
Ab-schieds-gruß		Arbeits-gang b. Straßenbau		3					
Kraftstoffart (Kw.)				seitlich	Vorname der Negri †				
		eine unbunte Farbe		an-schlie-ßend		2			
Hotelbesucher	mäßig temperiert	Geburts-schmerz	8		Vorname der Piaf †		brei-förmige Speisen		Wind-schatten-seite
salopp				mit Freude	männliche Ente				
		männliches Mastier		Zah-lungs-mittel		franzö-sischer unbest. Artikel		10	
Autor von 'Winnetou'	7	Wind-richtung			Vor-speise	franzö-sisch: Sommer			
		11		Ost-euro-päer	Gardine		5		persönliches Fürwort (3. Fall)
NATO-Früh-warm-system	Hafen des antiken Roms		Gang-regler der Uhr		6	Adels-titel in England			Kaffee-haus
getrocknete Traube				politische Gemeinwesen		zähes Erdölprodukt		9	
			Kugel-spiel	nicht ver-schwen-derisch					
mund-lich: Ameise	überein-stimmend	hinduist. Gesell-schafts-schicht				bloße Theorie	german. Gerichts-treffen		fair, an-ständig
Sportboot				Stadt bei Dijon	Fremd-wortteil: zwischen				
		Tibet-gazelle		Süß-wasser-raub-fisch		1	12		förmliche Anrede
Frauenname	An-rufung Gottes			13	Sing-vogel				
		4		asiatisches Buckel-rind			längster Strom Afrikas		
Pfingst-vogel	Hoch-gebirge in Süd-amerika			14	Schiffs-lein-wand				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----

Wir verlosen unter allen Einsendern mit der richtigen Lösung:

1x memonizerMOBILE | 1x memonizerBODY (grün) | 1x Buch „Traumfirma“

Senden Sie uns das Lösungswort bis zum 10. Oktober 2014 per Postkarte (Datum des Poststempels) an memon bionic instruments GmbH, Oberaustr. 6a, 83026 Rosenheim.

Oder tragen Sie die Antwort ein unter: www.memon.eu („Presse“ -> „Natürlich Gesund“ -> „Gewinnspiel“)

memon Mitarbeiter und Partner sowie deren Angehörige sind von der Teilnahme am Gewinnspiel ausgeschlossen.

Die richtige Lösung des letzten Rätsels lautete: »Radiästhesie«.

Wir wünschen allen Teilnehmern viel Erfolg!



IMPRESSUM

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
E-Mail: redaktion@memon.eu

REDAKTION
Alfred Michael Waizmann (amw)

GRAFIK/LAYOUT
Tobias Erwin Karl Schoierer (teks)

DRUCK
alpha print medien AG

