Ausgabe 2022

Die Lektüre für ausgeschlafene Gewohnheiten

öko trend

öko trend HolzUnikate & SchlafKultur GmbH
Bahnhofstrasse 2
6203 Sempach Station

26 Tipps, um entspannt vital zu bleiben oder unterhaltsam einzuschlafen.

Diese Tipps finden Sie auch online im Blog unter oekotrend.ch.

HEIMisch	4
Winterschlaf	7
Valentinstag	10
Elektrobiologie	13
Arvenkissen	16
Waldbaden	19
Schlafen in der Hängematte	22
Fibonacci-Zahlen	25
Jubiläum	28
Wettbewerb und Camping	31
Schauberger	34
Kurzzeitfasten	36
Metallfreie Betten	39
Sommer	42
Entstanden aus Luft und Licht	45
Nachhaltigkeit	48
Schlafhygiene	51
Earthing – Erden	54
Boxspringbetten ohne Metallfedern	58
Pechsalbe / Harzsalbe	61
Greenwashing	63
Himmlische Wolldecken	66
In die Federn gehen	69
Festliche Tischwäsche	72
Lichtkraft des Baumes	76
Wasser / Schneekristalle	79

HEIM!
Wird der Bernhard Heim jetzt grössenwahnsinnig?
Hat er einen Hagelschaden im Oberstübchen?
Ist ihm der Champagner an Silvester nicht gut bekommen?

Nichts von allem trifft zu, ich bin und bleibe der Holzwurm und bohre am liebsten in ökologischen Hölzern. Aber auch als Holzwurm darf man doch Freude am Spielen mit dem eigenen Namen haben, oder nicht?! In einer Vollmondnacht, genau eine Minute vor Mitternacht, habe ich eine Prise gemahlener Ameisen-Kniescheiben (natürlich von bereits verblichenen Ameisen) mit drei Tropfen Bio-Krötenspeichel (freiwillig gespendet) gemischt, winzige Kügelchen daraus geformt und diese ins hell lodernde Feuer geworfen. Zuerst ist eine Stichflamme 41.27 Meter in den Himmel geschossen, dann hat es mächtig gequalmt und «Paff» hatte ich die Idee, meinem Blog den eigenen Namen zu geben.

Sie glauben mir nicht?
Okay, ich war nicht ganz ehrlich mit Ihnen.
Die Stichflamme war nur 39.76 Meter hoch.

Aber der Rest stimmt! Ganz sicher!
Und falls doch nicht, ist es wenigstens gut erfunden.

Wenn man seinen Nachnamen ein ganzes Leben lang mit sich herumträgt, wird er derart zur Selbstverständlichkeit, dass man vergisst, wie wunderbar sich damit spielen lässt – und das trifft auf «Heim» besonders zu. In diesem Blogartikel habe ich mir erlaubt, Sie zur Tauf-Feier meines Blogs etwas näher mit dem Namen Heim und allen seinen Bedeutungen vertraut zu machen.

Lassen Sie uns also starten:
HEIMweh: In der Lehre ein häufigeres Ereignis, wenn ich mir mit dem Hammer auf den Finger geschlagen habe. Mit zunehmender Lehrdauer abnehmend und heute kaum mehr vorkommend.
HEIMfluch: Ein eher seltenes Ereignis, normalerweise habe ich meine Ausdrucksart recht gut im Griff. Kann doch geschehen, wenn ich zum Beispiel auf dem Heimweg, kurz vor dem heimatlichen Haus merke, dass ich wichtige Unterlagen im Geschäft vergessen habe. (In Wirklichkeit ist damit gemeint, dass im Sport zum Beispiel beim Eishockey das Heimteam im eigenen Stadion nicht gewinnen kann.)
HEIMweg: Kommt jeden Morgen vor. Wenn ich von Daheim fortfahre, dann ist der Heim weg. Abends ist es dann wirklich der Heimweg.
HEIMflug: Das geschieht, wenn eine unserer Töchter ihre Tasche mitten im Flur stehen lässt und ich in grosser Eile um die Ecke biege. (In Wirklichkeit ist das jener schmerzhafte Akt, der immer am Ende wunderschöner Ferien in Übersee stattfindet.)
HEIMchen: Eine winzige Ausgabe meiner selbst. Ich bin ihr noch nie begegnet, aber grüssen Sie sie von mir, wenn Sie sie antreffen. (In Wirklichkeit ist das eine abwertende Bezeichnung für eine Frau, die sich «nur» um den Haushalt und die Kinder kümmert [Heimchen am Herd]. Und es gibt noch eine zweite Bedeutung, Heimchen sind Grillen.)
HEIMfall: Folgt nach dem Heimflug und kann in einem Heimfluch gipfeln. (In Wirklichkeit ist damit ein Eigentum gemeint, dass, wenn keine Erben vorhanden sind, an den ursprünglichen Besitzer zurückgeht. Vor allem früher bei Ländereien möglich.)
HEIMnetz: Das wird schon längst nicht mehr ausgeworfen, ich bin seit über 20 Jahren glücklich verheiratet. (In Wirklichkeit meint man damit zum Beispiel das WLAN-Netzwerk daheim.)

HEIMkehr: Mag ich nicht, mit Besen stehe ich auf Kriegsfuss. Am liebsten überlasse ich das Kehren meinen Töchtern.
HEIMsuchung: Kommt vor, wenn ich meinen Autoschlüssel in einem Anfall geistiger Umnachtung an einem besonders schlauen Ort hingelegt habe. (In Wirklichkeit versteht man darunter einen Schicksalsschlag oder eine Gottesstrafe.)
HEIMführung: Das hat es früher hin und wieder gegeben, wenn der Durst grösser war als die Vernunft und mich meine damalige Freundin (und heutige Frau) am Arm genommen hat. Heute abgebucht unter Jugendsünden. (In Wirklichkeit ist die Situation im Sport gemeint, wenn das Heimteam in Führung liegt.)
HEIMteam: Meine Frau, unsere drei Töchter und ich.
HEIMleuchtend: Kann vor allem im Hochsommer passieren, wenn ich die Sonnencrème vergessen habe und zu lange in der Sonne gewesen bin. (In Wirklichkeit ist damit ein Licht gemeint, dass einem den Heimweg zeigt.)

Und zu guter Letzt noch das «**HEIMisch**», schliesslich steht es im Zentrum des neuen Blognamens. Heimisch steht für das, was ich in meinem Geschäft zu leben versuche. Heimische Produkte, aus heimischen Rohstoffen und in heimischen Werkstätten produziert. Das HEIMisch im Blognamen soll meine Verwurzelung mit dem Schweizer Handwerk zum Ausdruck bringen. Leider ist das nicht immer möglich, weil gewisse Dinge bei uns gar nicht mehr produziert werden, dann achte ich darauf, möglichst aus den Umländern und in der von mir geforderten Qualität zu importieren.

Zum Schluss möchte ich noch etwas Grundsätzliches platzieren: Während gut anderthalb Jahren habe ich 14-täglich immer freitags um 13.00 Uhr den neusten Blog veröffentlicht und zwischenzeitlich eine treue Leserschaft gewonnen – damit sind Sie gemeint J! Herzlichen Dank für Ihre Treue und auch für die vielen positiven Rückmeldungen, sie geben mir die Gewissheit, dass mein Schreibstil bei Ihnen auf fruchtbaren Boden fällt.

Winterschlaf

Winterschlaf oder nachtaktiv?
Meterhoch stapeln sich die Decken.
Jedenfalls fast.
Schauen Sie genau hin, sehen Sie, wie sich der Deckenberg sanft hebt und senkt.
Bei genauem Hinhören lässt sich hin und wieder ein leichtes Röcheln vernehmen.

Das war schon letztes Wochenende so, vorletztes, und vorvorletztes…
Sie horchen noch einen Moment – Diagnose: stabiler Zustand.
Dann drehen Sie sich ab, schleichen auf Zehenspitzen aus dem Zimmer und schliessen die Türe leise hinter sich.
Eine Stunde später, der Zeiger rückt gegen 15.00 Uhr, reisst Ihr Geduldsfaden.
Schwungvoll und gar nicht etwa leise, treten Sie ins Zimmer, wünschen forsch «Guten Morgen», reissen die Vorhänge auf und bleiben mitten im Zimmer stehen.

Nichts.

«Guten Morgen! Guten Morgen!! Guten Morgen!!!»

Da! Da war eine Reaktion! Ein Grunzen unter dem Deckenberg.

Der Berg zittert, schaukelt hin und her und am unteren Rand kommt ein Stück Fell zum Vorschein. Nein, das müssen Haare sein, darunter folgt nämlich ein pickliges Gesicht.
Gut, Gesicht ist vielleicht etwas hoch gegriffen, aber nach einigen Litern Wasser und etwas Seife könnte es eines werden.

«Wie lange hast du eigentlich noch vor, in deiner Höhle zu schlafen! In einer halben Stunde fahren wir los, du bist geduscht, gekämmt, sauber angezogen und bereit!»
Das war mal eine Ansage. Jahrelange Erfahrung mit jungen Männern. Sie haben schon zwei Jungbären in die «freie Wildbahn» entlassen, aber der dritte schlägt in Punkto Schlafen alles, und im Winter bekommen Sie ihn kaum aus dem Bett.
Wäre der Winterschlaf nicht schon erfunden, Ihr 17-jähriger könnte ein Patent darauf lösen.

Kommt Ihnen diese Geschichte bekannt vor? Sie funktioniert übrigens auch mit Mädchen.

Die junge Generation kann manchmal bis tief in den Nachmittag schlafen. Bei uns war das noch anders, wir waren auch am Wochenende immer spätestens um 9 Uhr auf den Beinen. Oder so ähnlich…

Ja, ich weiss, dass die Vertreter der heutigen Langschläger-Fraktion nicht wirklich Langschläger sind, sondern jedes Wochenende zu nachaktiven Wesen mutieren und deshalb am Tag schlafen müssen. Eigentlich möchte ich Ihnen schon längst etwas über den Winterschlaf erzählen, aber die Quasselstrippe in meinen Gehirnwindungen gibt einfach keine Ruhe. Ich habe ihr jetzt Redeverbot erteilt und wir kommen zum Informationsteil dieses HEIMischen Blogs – an den Namen muss ich mich erst gewöhnen

Bei gewissen Tieren wissen wir, dass sie einen Winterschlaf machen. Zu den bekanntesten darunter gehören die Murmeltiere. Sie verbringen

bis zu 9 Monate im Winterschlaf, und man spricht bei ihnen sogar von sozialem Winterschlaf, weil sie sich in Gruppen aneinander gekuschelt zur Ruhe legen. Das hilft den Alten, Jungen und vor allem den Schwachen, durch die kalte Zeit zu kommen. Viele Menschen meinen, dass auch die Braunbären in einen Winterschlaf fallen würden.

Weniger bekannt ist der Winterschlaf der Fledermäuse, umso verblüffender sind die Fakten dazu. Sie senken die Anzahl Herzschläge von rund 600 pro Minute auf zehn und die Körpertemperatur von 37 Grad auf drei bis zehn Grad. Zwischen zwei Atemzügen vergehen 60 – 90 Minuten. Fantastisch, wie die Natur das eingerichtet hat.

Übrigens ist auch bei den Menschen das Schlafbedürfnis im Winter höher als im Sommer. Das hat mit der längeren Dunkelheit und damit verbunden der höheren Melatonin-Ausschüttung zu tun. Wenn Sie mehr darüber wissen möchten, empfehle ich Ihnen die Blogartikel **#31 «Melatonin»** und **#37 «Herbstdepression»**.

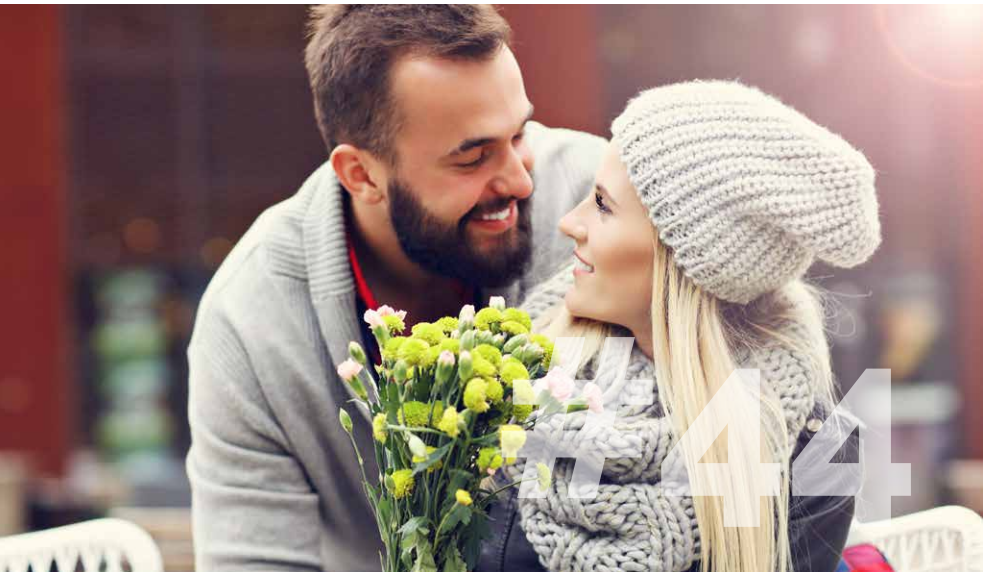
Auch wenn wir Menschen keinen Winterschlaf machen, verbringen wir üblicherweise im Winterhalbjahr mehr Zeit im Bett als im Sommerhalbjahr, umso wichtiger ist das Schlafumfeld. Schafen Sie sich ein kuscheliges Nestgefühl, kreieren Sie eine Umgebung, in der Sie gerne zu Bett gehen. Wenn Ihnen schon beim Zähneputzen vor den kalten Füssen graut, die Sie bald haben werden, ist das fürs Einschlafen kaum förderlich. Es lohnt sich wirklich, alle Register zu ziehen, um die Vorfreude aufs Zubettgehen zu steigern.

Sorgen Sie mit natürlichen Matratzen, Auflagen, Decken und zum Beispiel einem Wärmekissen aus Kirschkernen für ein wohliges Bettklima und passen Sie die Beleuchtung an. Ihr «Winterschlaf» (und übrigens auch der «Sommerschlaf») wird erholsamer.

Und hier noch ein Tipp vom Profi:

> Viele Menschen legen höchsten Wert auf eine orthopädisch perfekte Matratze, schenken jedoch dem richtigen Bettklima zu wenig Aufmerksamkeit. Meine Erfahrung sagt unmissverständlich: Es braucht beides!

Valentinstag



Die heilige Floristika?
Wie heisst er schon wieder?
Hubert? – Nein.
Joseph? – Auch nicht.
Aber es ist ein Name, der heute nicht mehr so geläufig ist…
Walter? – Hmm, irgendwas mit Wa… war es.
Valentin! Genau!

Auch wenn man diesen Namen das ganze Jahr lang kaum einmal hört – ausser man ist so getauft oder mit einem solchermassen Getauften liiert – am 14. Februar respektive während der Woche zuvor könnte man auf die Idee kommen, dass es nur einen Männernamen gibt. Dem Valentin entkommt niemand.

An besagtem 14. Februar wird der Valentinstag gefeiert.

Aber, was wird an diesem Tag eigentlich gefeiert?

Das Fest der heiligen Floristika und des heiligen Pralinum?

Nein, es ist das Fest der Liebenden und um seine Entstehung ranken sich viele Legenden. Die bekannteste ist jene des Bischofs Valentin von Terni (Umbrien). Er soll unter anderen auch römische Soldaten getraut haben, denen es gemäss kaiserlichem Befehl nicht erlaubt war zu heiraten. Als begeisterter Gärtner soll der Bischof den Brautpaaren Blumen aus seinem Garten geschenkt haben. Kaiser Claudius II liess ihn am 14. Februar 269 wegen seines christlichen Glaubens hinrichten. Man darf nicht vergessen, dass zu dieser Zeit die christliche Religion im Römerreich noch verboten war. Erst ab 313 n.Chr. («3 – 1 – 3, die Christen werden frei») durften sie ihren Glauben offen und frei praktizieren.

Für die einen ist es tatsächlich das Fest der Liebenden und sie feiern es entsprechend, für die anderen ist es blosse Verkaufsförderung, damit nach dem Januarloch die Kasse wieder klingelt. Handhaben Sie es, wie Sie es für richtig befinden, ich masse mir nicht an, Sie mit erhobenem Zeigefinger abzumahnen. Ich finde es schön, wenn man seinem Schatz eine Freude machen will, aber mit der penetranten Werbung auf allen Kanälen habe ich so meine Mühe.

Einen Tag der Liebe gibt es übrigens rund um die Welt und ein Blick in verschiedene Länder lohnt sich. In Japan wird tatsächlich der Valentinstag gefeiert und die Schokoladeindustrie macht in dieser Zeit die Hälfte des Jahresumsatzes! Die Frauen sind fast dazu verpflichtet, ihren männlichen Arbeitskollegen Schokolade zu schenken. Mit der Qualität der überreichten Schokolade können sie einiges ausdrücken…

Viele Frauen im Libanon erhalten am Valentinstag einen Heiratsantrag. In Iran wurde das alte Fest, an dem die Liebe zur Mutter oder Frau ausgedrückt worden ist, je länger desto mehr vom westlich geprägten Valentinstag verdrängt. Nach der Jahrtausendwende wehrten sich immer mehr konservative islamische Lehrer gegen die Aushöhlung ihrer Kultur und im Jahr 2011 wurde in der Druckbranche ein Verbot ausgesprochen, irgendwelche Valentinstag-Sachen zu drucken und vertreiben.

In den USA hingegen geht am Valentinstag buchstäblich die Post ab.

Geschätzte 190 Millionen Valentinstagskarten werden verschickt. Zusätzlich ist es üblich, dass Lehrer und Schulkinder solche Karten austauschen. Insgesamt geht man von rund einer Milliarde Stück aus. Und ja, die Werbebranche drückt kräftig aufs Gas. Auf Wikipedia (**https://de.wikipedia.org/wiki/Valentinstag#Deutschland**) finden Sie noch einige andere Länder.

Aber, was hat der Valentinstag eigentlich mit «öko trend» zu tun?

Nichts.

Ausser, Sie möchten Ihren Schatz nicht mit billigen Pralinen oder welken Blumen beglücken sondern Ihre grosse Liebe mit einem anständigen Geschenk bekräftigen ;-). Nein, das war natürlich Spass! Ausser die Tatsache, dass ich tatsächlich schöne Geschenke im Sortiment habe. Am besten, Sie stöbern etwas im online-Shop. Ich empfehle Ihnen zum Beispiel einen Blick in die Produkte aus Arve- / Zirbenholz. Dort finden Sie eine grosse Auswahl an hübschen Geschenken für jedes Budget.

Elektrobiologie

Elektrobiologie? Hää?
Sicher sind Sie auch schon über den Ausdruck «Elektrobiologie» gestolpert und haben wahrscheinlich auf Anhieb, sofort, in Sekundenbruchteilen, blitzschnell oder sogar schneller als die Polizei erlaubt, erfasst, was damit gemeint ist. An dieser Stelle muss ich ein Geständnis ablegen: Mein Gehirn ist bei der ersten Begegnung mit diesem Begriff eher in der 30er-Zone unterwegs gewesen als auf der Autobahn.

Als ich das Wort vor gefühlten 150 Jahren zum ersten Mal gelesen habe, habe ich erst einmal eine längere Denkpause eingelegt – meine Mutter hat immer gesagt «ned drischiesse» (Schriftsprache: nicht überhasten) – und mich vielleicht ein oder zwei Jahre nicht mehr damit beschäftigt. Ich weiss, diese Denkpause war eher am oberen Limit. Irgendwann hat es mich aber wieder eingeholt, ich habe zwei und zwei zusammengezählt, bin auf … – an das Resultat erinnere ich mich jetzt gerade nicht mehr, aber ich weiss, dass ich eines hatte, also, ich habe meine Schlüsse gezogen, bin schnurstracks ins Holzlager gegangen und habe nach den Steckdosen auf den Holzbrettern gesucht. Elektro-Biologie eben.

Leider Fehlanzeige.

Im vorigen Absatz habe ich mich nicht gerade, wie soll ich sagen? Nicht gerade als hellste Kerze auf der Torte dargestellt, schon eher als Glühwürmchen, aber ich bin der Meinung, man muss auch über sich selbst lachen können und Sie wissen mittlerweile, dass einiges im HEIMisch-Blog mit einem Augenzwinkern geschrieben ist. Zurück zu meiner Suche nach der Bedeutung.

Irgendwo in meinem Oberstübchen hat sich sanft etwas geregt. Da war doch etwas? Genau! Ein Unterwasser-Deltasegler! Oder so ähnlich. Ich bin auf einen speziellen Fisch gestossen, den Zitterrochen. Das muss ein Vertreter der Elektrobiologie sein, habe ich mir gedacht, schliesslich kann er Elektroschocks mit bis zu 230 Volt und über 30 Ampère «abschiessen», um Beutetiere zu lähmen oder töten. Taucher vergleichen die Wirkung eines solchen Stromschlags mit einem heftigen Faustschlag. Ganz ehrlich, ich möchte keinem übel gelaunten Zitterrochen über den Weg lauf.. – also schwimmen. Stellen Sie sich vor, Sie haben zu Hause ein Aquarium und wenn Sie sich föhnen wollen, tauchen Sie den Stecker einfach ins Wasser, reizen die Fische und schon fliesst Strom. Gut, womöglich braucht es noch den einen oder anderen Schritt bis zum marktreifen Strom-Aquarium und die artgerechte Haltung müsste gut überlegt sein, aber die Idee hat etwas.

Nach dem Taucher ins Aquarium kehren wir an Land zurück und wenden uns dem Thema Elektrobiologie etwas ernsthafter zu. Im Beitrag **#35 « Zuerst knistert es, dann funkt es»** habe ich mich schon ein erstes Mal darüber ausgelassen, machen wir nun den nächsten Schritt. Wie immer erlaube ich mir Vereinfachungen, bei denen der Fachmann sich die Haare raufen und die Fachfrau sich missbilligend räuspern würde (Damen raufen sich eher weniger die Haare).

Beginnen wir mit dem Grundsätzlichen: **Elektrobiologie beschäftigt sich mit dem Zusammenhang zwischen elektromagnetischen Feldern und der Biologie** oder anders ausgedrückt mit den technischen (und natürlichen) Strahlungen und ihren Auswirkungen auf Menschen, Tiere und Pflanzen. Es geht also um Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. Bekannter ist Ihnen vielleicht der Ausdruck Elektrosmog, und

jetzt nähern wir uns mit Riesenschritten dem Grund, wieso ich dieses Thema überhaupt aufgreife: **Elektrosmog kann die Ursache von Schlafstörungen sein.**

Das fiese am Elektrosmog ist die Tatsache, dass wir ihn nicht sehen und ihn die meisten Menschen auch nicht bewusst wahrnehmen können. Unser Körper hingegen merkt sehr gut, dass da etwas Störendes sein kann. Während Hunderttausenden von Jahren hat er nur natürliche Strahlungen gekannt, heute haben wir ein Stromnetz im Haus, Hochspannungsleitungen davor, Bahn-, Tram- und Buslinien mit (Stark-)Stromleitungen, Funktechnologien für Smartphones, schnurlose Festnetztelefone, WLAN, Bluetooth-Geräte im Haushalt, Computer-Bildschirme… Was da zum Teil während 24 Stunden auf unseren Körper einprasselt, ist fast unvorstellbar. Könnte man diese Strahlungen sichtbar machen, würden wahrscheinlich viele Menschen erschrecken.

Verstehen Sie mich richtig, ich sehne mich nicht nach der Gemütlichkeit einer verrauchten und verrussten Höhle, schätze durchaus die Vorteile der modernen Technik, aber ich bin der Meinung, dass es an der Zeit ist, sich der Auswirkungen bewusst zu werden, weil es nun einmal eine Tatsache ist, dass der Schlaf darunter leiden kann.

Jetzt haben Sie einen **ersten Eindruck** vom Thema erhalten, die **Fortsetzung folgt** in wenigen Wochen.

Arvenkissen

Asche auf mein Haupt
Meine lieben Leserinnen und Lesern, bevor wir zum Hauptthema kommen, muss ich noch etwas erledigen: Asche auf mein Haupt streuen und zwar einen anständigen Kübel voll. Sollten Sie mir nächstens begegnen und allenfalls einen Grauschimmer in meinem Haar bemerken, dann wissen Sie, woher er kommt. Nein, Spass beiseite, wissen Sie eigentlich, woher die Redensart «Asche aufs Haupt streuen» kommt?

Seit der Spätantike war der Aschermittwoch der erste Tag der öffentlichen Busse. Die Büsser mussten ein Bussgewand anziehen und wurden anschliessend mit Asche bestreut. Im 10. Jahrhundert wurde dieses Asche-Ritual schliesslich auf alle Gläubigen ausgeweitet und wird bis heute praktiziert.

Zurück zu mir und dem Kübel Asche über mein Haupt: Ich muss gehörig Busse tun! Im Blog **#27 Kopfkissen** habe ich Sie, liebe Leserinnen und Leser, dazu aufgefordert, mir spezifische Fragen zu Kopfkissen zu schicken und als Preis ein Kissen ihrer Wahl ausgeschrieben. Ich habe Fragen erhalten und auch eine ausgewählt, aber dann hat unser Kater

den Zettel gefress… – Schluss mit den Ausreden. Ich habe es schlicht und einfach vergessen und bitte dafür um Entschuldigung.

Bevor wir uns definitiv dem Hauptthema widmen – zu dem die damals zugesandte Frage den Anstoss gegeben hat – erzähle ich Ihnen ganz kurz gerne noch etwas, womit sie in der nächsten gemütlichen Runde angeben können. An der Fasnacht, auch Karneval genannt, wird an vielen Orten ziemlich heftig über die Stränge geschlagen und ab dem Aschermittwoch gilt dann bis Ostern die Fastenzeit. Haben Sie gewusst, dass die Bezeichnung «Karneval» ursprünglich aus dem religiös motivierten Fasten kommt? «carne vale» ist lateinisch und bedeutet «Fleisch, leb wohl».

So, nun also definitiv zum Hauptthema. Im Blog **#27 Kopfkissen** ging es beim Wettbewerb um eine spezifische Frage zum Thema «Kopfkissen und Schlafen». Darauf stellte Heike aus Luzern folgende Frage: **«Schläft man mit Arvenkissen tatsächlich so viel tiefer und wacht erholter auf?»**

Ja.

Gehen wir nun weiter… – verzeihen Sie mir bitte, der Lausebengel in meinem Oberstübchen macht heute wieder Überstunden. So einfach ist die Frage nicht zu beantworten, ich muss etwas ausholen: Es gibt Studien, die eindeutig positive Effekte von Arvenholz-Schlafzimmern belegen, im **Blogbeitrag #36** habe ich dazu ausführlich geschrieben. Hier nochmals die wichtigsten Effekte zusammengefasst:

Ein Schlafzimmer vollständig aus Arvenholz kann:
– Ihnen pro Nacht etwa 3500 Herzschläge ersparen
– den Tiefschlaf und damit die Schlafqualität verbessern
– Schnarchen reduzieren
– die Wetter- und Mondfühligkeit reduzieren
– antibakteriell wirken
– Motten und andere Insekten vertreiben

Kann das ein Arvenkissen auch?
Es kommt auf den Menschen an. Bei den einen wirkt es tatsächlich

sehr gut, die anderen spüren eher wenig. Wäre ich ein Marktschreier würde ich folgendes rufen: «Gönnen Sie sich ein Arvenkissen, Ihr Arvenschlafzimmer im Miniformat.»

Zu den reinen Arvenkissen wie zum Beispiel das PINUS CEMBRA Arvenkissen «nature» muss ich ehrlicherweise sagen, dass es etwas knistern kann und mit der Zeit das Volumen abnimmt, weil die Späne zerbröseln. Deshalb ist ein Nachfüllkit inklusive. Diese beiden Nachteile sind im von mir selbst entworfenen **Arvenkissen «Pinewool»** deutlich reduziert. Dessen Füllung besteht aus 35 % Arvenspänen und 65 % reinen Schurwollbällchen, die eine erhöhte Stützkraft verleihen. Wer nicht auf einem reinen Arvenkissen liegen möchte, kann sich ein solches auch ans Kopfende des Bettes legen und die Wirkung so geniessen.

Waldbaden

Schlammbad, Schokoladebad oder Waldbad?
Cleopatra, jene ägyptische Königin, die Julius Cäsar um den Finger gewickelt haben soll, hat gemäss Überlieferung regelmässig in Eselsmilch gebadet, um ihre Schönheit zu erhalten. Sie mögen lachen oder sich vielleicht ekeln, aber diese Dame hat scheinbar gewusst, was es für eine schöne Haut braucht. Wobei, wenn ich ehrlich bin, hätte ich gedacht, dass sie als Ägypterin eher Kamelmilch bevorzugen würde.

Ich muss gestehen, ich ziehe das Wasser der Esels- oder Kamelmilch vor, aber wenn man sich etwas umschaut, dann ist die Fülle an möglichen Bädern fast endlos. Die einen legen sich gerne in ein Schlammbad, wobei man dafür nicht den Dreck von der nächsten Baustelle verwendet, sondern spezielles Heilmoor, deshalb werden sie auch Moorbäder genannt. Andere wiederum schwören auf ein Schokoladebad. Stellen Sie sich vor, Sie baden in flüssiger Schokolade! Leider muss ich Sie enttäuschen, Sie baden in normalem Wasser und fügen ein Täfelchen einer speziellen Badeschokolade hinzu. Et voilà. Nichts mit Naschen während des Badens. Ganz Mutige reisen

nach Aserbaidschan und legen sich dort in ein Bad mit Naftalan-Öl. Das ist Erdöl! Kein Witz, das können Sie ganz einfach im Internet überprüfen.

Und für die besonders Hartgesottenen gibt es das so genannte Waldbaden. Dafür legt man sich nackt in eine mit frisch geschnittenen Tannenzweigen ausgekleidete Badewanne und wird mit Astholz, Spaltholz oder sogar ganzen Holzrugeln (wer das nicht versteht, siehe **Blog #46**, Seite 16) zugedeckt. Nein, natürlich nicht, aber jetzt, wo ich diese Zeilen schreibe, scheint die Sonne und ich bin einfach gut drauf, also lasse ich meine Fantasie galoppieren. Waldbaden ist etwas Anderes, es meint, sich **bewusst im Wald aufzuhalten** und **in seiner Luft, seiner Atmosphäre, seiner Umgebung, einfach in allem, was ihn ausmacht**, zu baden. Wie in Blog **#10 «Der Biophilia-Effekt»** schon geschrieben, **ist das Waldbaden in Japan zur Gesundheitsvorsorge sogar staatlich anerkannt**.

Waldbaden geht über den blossen Aufenthalt im Wald hinaus. Es geht darum, die Düfte, Geräusche, Farben oder Oberflächen von etwas, zum Beispiel eines Baumstammes, wahrzunehmen – den Wald mit allen Sinnen zu erleben. Dabei ist man gemütlich und lange unterwegs. Es geht um einen ausgedehnten Spaziergang nicht um einen Marsch oder sogar joggen im Wald. Wenn möglich dauert das Waldbaden mehrere Stunden, zur Not tun es auch 20 bis 30 Minuten täglich, damit wird das Stresshormon Kortisol im Blut reduziert. Wenn Sie einen ausgedehnten Waldbadetag geniessen möchten, denken Sie auch an genügend zu trinken, wobei Wasser und Tee zu bevorzugen sind.

Waldbaden wirkt sich positiv auf Körper und Geist aus. Sie entspannen sich, lassen sich vom stressigen Alltag ablenken und fühlen sich in der ruhigen Waldatmosphäre wohler als im hektischen Berufs- oder Familienumfeld. Neben dem gesenkten Kortisol-Spiegel, sinkt auch der Blutdruck, das Immunsystem wird gestärkt, die Muskeln entspannen und die Atemwege werden befeuchtet. Gemäss Studien beugt regelmässiges Waldbaden Depressionen und Burnout vor und verringert das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Zum Schluss ein Tipp für die Erlebnisfreudigeren: Wählen Sie einen Naturpfad im Wald (keinen gekiesten Weg), ziehen Sie die Schuhe aus und **gehen Sie barfuss**. Wenn es keine Dornen in der Nähe hat, verlassen Sie den Weg und gehen Sie quer durch den Wald. Ich verspreche Ihnen, das ist **ein sinnliches Erlebnis der Sonderklasse**. Mit etwas Speiseöl und einem Lappen entfernen Sie danach sehr einfach allfälliges Harz von den Füssen. Und wenn Sie das Erlebnis noch übertreffen wollen, machen Sie es, wenn es ein paar Tage geregnet hat und der Pfad etwas sumpfig ist. Probieren Sie es aus!

Schlafen in der Hängematte

Seekrank im Schlaf?
Gemütlich liegt Donald Duck in der Hängematte, eine kühle Limo mit Strohhalm steht in Griffweite und er geniesst das Faulenzen. Wer die Comics mit Donald kennt, weiss, dass das nicht lange gut gehen kann. Wie aus dem Nichts rast eine Katze um die Hausecke, dicht hinter ihr ein bulliger Hund. Die Katze schlüpft elegant unter der Hängematte durch, der Hund ist zu gross und streift Donalds Rücken. Wie bei einem Hurrlibus dreht die Hängematte rasend schnell und wickelt Donald ein. Vorbei ist die gemütliche Entspannung.

In unseren Breitengraden haben eher weniger Menschen zu Hause eine Hängematte, aber für fast alle ist sie der Inbegriff von Entspannung, Ferien oder einfach Ruhe. Sicher kennen Sie das Bild von zwei Palmen am Strand, dazwischen eine Hängematte und im Hintergrund das türkisblaue Meer. Wer bei diesem Bild nicht augenblicklich auf Ruhepuls kommt, dem ist nicht zu helfen.

Es gibt nicht so schnell etwas, was bei den meisten Menschen die gleiche Reaktion auslöst, aber die Hängematte schafft es. Da stellt

sich doch die Frage, wieso das nicht längst in die moderne Schlafforschung Einzug gehalten hat. Die gute Nachricht ist: Es hat! Seit November 2018 beschäftigt sich ein Forscherteam der Stanford University in Kalifornien mit der Thematik und hat dank seiner Erkenntnisse Entwickler auf der ganzen Welt zu verblüffenden Erfindungen angespornt. Bevor wir uns diese näher betrachten, lassen Sie uns einen kurzen Abstecher in die Geschichte machen.

Zu den Zeiten als Britannien die Weltmeere beherrschte und hunderte Segelschiffe von Küste zu Küste unterwegs waren, gab es zig tausende von Matrosen, die jahrein, jahraus in Hängematten schliefen und zwar den einfachsten, die es überhaupt gab. Jahrzehntelanges Schlafen in gekrümmter Haltung führte bei vielen dazu, dass sie im Alter nicht mehr aufrecht stehen konnten. Im Volksmund nannte man sie deshalb spöttisch «Seabananas» (Meeresbananen).

In Holland, der dominierenden Seefahrernation im 17. Jahrhundert, hat man sich die Forschungsergebnisse aus Kalifornien scheinbar ganz besonders genau angeschaut und die ersten orthopädischen Hängematten der Welt entworfen. Eines der aktuellen Topprodukte hat aufblasbare Kammern, mit Hilfe derer die Matte perfekt an die individuellen Bedürfnisse angepasst werden kann. Andere Modell können an den Aufhängungspunkten mit einem kleinen Elektromotor versehen werden, der sie sanft schaukeln lässt, wobei man die Stärke einstellen kann. Ich denke, dieses Produkt ist gut für jene, die sich gerne in den Schlaf wiegen lassen, aber weniger geeignet für Menschen, die schnell seekrank werden.

Manchmal frage ich mich, was den Entwicklern alles in den Sinn kommt,respektive, was die geraucht haben, wenn sie etwas entwickeln. Das absolute Non-Plus-Ultra ist ein Modell mit integriertem Fallschutz. Im Mittelseil ist ein Sensor angebracht, den man vor dem Schlafengehen aktivieren kann. Sobald sich dieses Mittelseil um mehr als 30° aus der Senkrechten bewegt, wird, ähnlich eines Airbags, unten an der Hängematte in Sekundenbruchteilen ein Luftkissen aufgeblasen und man fällt weich. Im Moment sind diese Matten noch sehr teuer, aber die Gründerin des Marktführers «bijzondere hangmat», Cathelijne Visser, meint in einem Interview im «De Telegraaf»dazu:

«De prijzen zullen dalen…» — Entschuldigen Sie, ich habe vergessen, dass Sie kein Holländisch können ;-), hier also nochmals auf Deutsch: «Die Preise werden fallen, wenn es sich zu einem Trend entwickelt und davon gehen wir aus, weil für viele Menschen die Angst vor dem Herausfallen das grösste Hindernis darstellt, eine Hängematte zu kaufen.»

Auch wenn ich mir selbst nicht vorstellen kann, dauerhaft in einer Hängematte zu schlafen, werde ich die Entwicklung aufmerksam verfolgen und falls ich überzeugt davon bin, künftig das eine oder andere Modell ins Sortiment aufnehmen.

Fibonacci-Zahlen

Fibonacci, Ostereier und ein Wettbewerb
Haben Sie Ihre Hollandreise schon gebucht, um das Trendland des Hängematten-Schlafens zu besuchen? Fahren Sie wegen der Tulpen, Grachten, Windmühlen oder vielleicht sogar wegen des Edamerkäses! Aber nicht wegen der trendigen Hängematten.

Die ganze Geschichte über die Hängematten war ein 1. April-Scherz!

Ich hoffe, Sie halten es wie Giordano Bruno, ein italienischer Priester, Dichter, Philosoph und Astronom aus dem 16. Jahrhundert, dem das folgende Zitat zugeschrieben wird: « Wenn es nicht wahr ist, ist's doch gut erfunden.» Der Lausebengel in mir hat sich am 1. April einmal mehr nicht bändigen lassen. Ich hoffe, Sie verzeihen mir den Schwindel.

Ihr Bauchnabel und die Fibonacci-Folge
Ich weiss, manchmal sind Fensterplätze sehr begehrt. Nicht nur im Flugzeug, auch im Schulzimmer. Wenn ein staubtrockener Brillenträger mit dem Enthusiasmus einer gefriergetrockneten Dörrpflaume

über Mathematik doziert, gibt es zwei Möglichkeiten: Entweder man hat einen Fensterplatz und kann sich ablenken oder man folgt der monotonen Stimme und kämpft heldenhaft gegen das Einschlafen.

Ich wage nun den Versuch, Ihnen etwas Mathematisches zu erzählen, in der Hoffnung, dass Sie nicht einnicken, sondern meine Begeisterung teilen – oder zumindest verstehen. Schauen wir uns dazu eine Zahlenreihe an: 1 – 1 – 2 – 3 – 5 – 8 – 13 – 21 – 34 – 55 – 89 …

Keine Angst, ich frage jetzt nicht, was Sie erkennen und Sie müssen auch nicht strecken, wenn Sie die Antwort wissen. Ich verrate Ihnen, wie die Reihe zustande kommt. Immer die beiden nebeneinander stehenden Zahlen ergeben die Nächste. 1 + 1 = **2**, 1 + 2 = **3**, 2 + 3 = **5**, 3 + 5 = **8** usw.

Diese Reihe könnte man endlos fortsetzen, aber ich will Sie ja nicht langweilen, sondern zum Staunen bringen, denn hier kommt **ihr Bauchnabel** ins Spiel. Haben Sie gewusst, dass der Bauchnabel **den Körper ziemlich genau im Goldenen Schnitt in oben und unten teilt** (siehe Blogbeitrag **#21 Goldener Schnitt**)? Natürlich unterscheidet sich das von Mensch zu Mensch etwas, aber im Grundsatz trifft es zu. **Verblüffend ist, dass sich der Goldene Schnitt aus der Fibonacci-Reihe berechnen lässt** und zwar immer präziser, je weiter man in der Reihe vorrückt.

Zur Erinnerung: Teilt man einen Meterstab im Goldenen Schnitt, dann ist die kürzere Strecke exakt 38.2 cm lang, die längere 61.8 cm. 38.2 + 61.8 = 100. Dieses Mass respektive dieses Verhältnis wird von den Menschen als harmonisch empfunden und deshalb zum Beispiel in der Architektur angewendet. Erfunden hat es aber die Natur, wir haben es nur abgeschaut.

Überprüfen wir nun die oben gemachte Behauptung:
3 + 5 = 8, bedeutet umgerechnet auf 100 Teile (wie beim Meterstab):
37.5 + 62.5 = 100
5 + 8 = 13, bedeutet ebenfalls umgerechnet auf 100: 38.46 + 61.54 = 100
8 + 13 = 21, bedeutet auf 100 Teile gerechnet: 38.10 + 61.90 = 100

Es ist verblüffend, aber es stimmt, wir nähern uns dem Goldenen Schnitt immer weiter an.

> Die einen sagen, sie seien lieber in der Natur und könnten mit Mathematik nichts anfangen, bei den anderen ist es gerade umgekehrt und ich wage die Behauptung: Natur ist Mathematik und Mathematik ist Natur, beides ist untrennbar miteinander verbunden. So findet man die Fibonacci-Zahlenreihe überall in der Natur wieder.

Der Name Fibonacci stammt übrigens von Leonardo von Pisa, genannt Fibonacci, und der soll auf diese Folge gestossen sein, weil er wissen wollte, wie sich Kaninchen vermehren. Scherzbolde unter Ihnen könnten auf die Idee kommen, ihm wegen seiner Herkunft die Verantwortung für den schiefen Turm von Pisa anzulasten und die Zeitepoche stimmt sogar, aber es kann nicht sein. Fibonacci ist 1170 n.Chr. zur Welt gekommen, die Grundsteinlegung für den anfänglich noch nicht schiefen Turm war 1173 n.Chr.

Die Kaninchen bieten mir die Überleitung zu den Osterhasen und dort gilt die Heim'sche Regel: Je mehr «Fibonaschis» in der Familie, desto kürzer ist deren Lebensdauer.

«Letzter Aufruf! Fluggäste...»
In meiner Kindheit gab es zwei Sendungen im Schweizer Radio, bei denen für das ganze Heim'sche Heim eiserne Schweigepflicht galt:

1. Die Nachrichten mittags um halb eins. Wer da schon nur laut zu atmen wagte, erntete einen bösen Blick. Niesen, Husten oder gar Reden waren strengstens verboten und führten zum sofortigen Verweis aus dem Raum.

2. Die Gratulationssendung auf dem gleichen Radiosender. Was damals galt, weiss ich nicht mehr, aber heute müssen die Jubilarinnen und Jubilare mindestens 95-jährig sein, um geehrt zu werden. Zwillinge werden schon ab 85 erwähnt und Ehepaaren wird frühestens zur diamantenen Hochzeit (60 Ehejahre) gratuliert.

Seit damals verbinde ich den Ausdruck Jubilar oder Jubilarin mit ur-ur-ur-uralt und ich habe mir geschworen, dass ich mich nie so alt fühlen möchte, um als «Jubilar» tituliert zu werden. Ich fühle

mich seit rund zehn Jahren wie 43 und habe vor, dieses Gefühl für die nächsten 40 Jahre zu konservieren, bis ich mich dann gemächlich auf die 50 zubewegen werde. Also, wenn Sie mir KEINE Freude machen wollen, betiteln Sie mich mit Jubilar.

Weg von mir, hin zum Blog, der hat nämlich auch etwas zu feiern, **die 50. Ausgabe**, und das bedeutet, dass wir ziemlich genau in einem Monat wieder ein Jubiläum feiern, das 2-jährige Bestehen und deshalb habe ich **«Jubiläum»** als Thema für den heutigen Blogbeitrag gewählt.

Haben Sie gewusst, dass das Wort «Jubiläum» vom Lateinischen annus iubilaeus, «Jubeljahr», abstammt und dass jubilare übersetzt jauchzen heisst? Bei den alten Juden war jedes 50. Jahr ein Jubeljahr, in dem zum Beispiel Schulden erlassen und Sklaven freigelassen wurden. Auch in der römisch-katholischen Kirche gab es früher Jubeljahre. Anfangs war das jedes 100. Jahr, dann verkürzte man die Frist auf jedes 50. und schliesslich jedes 25. Jahr, in dem Ablass gewährt wurde, was bedeutet, dass Schulden (Sünden vor Gott) erlassen wurden. Aber woher stammen Jubiläum, jubeln oder jubilieren tatsächlich?

Man geht davon aus, dass das hebräische Wort jōbēl am Ursprung stand. Mit jōbēl bezeichnete man das Widderhorn, das jeweils zur Einleitung eines Jubeljahres geblasen wurde.

Während der letzten 115 Worte bin ich völlig ernsthaft geblieben, ist Ihnen das aufgefallen? Der Lausebengel im Oberstübchen hat mir nie hineingefunkt. Das ist eine ziemliche Leistung, vor allem, wenn man bedenkt, dass mir das die ersten 49 Beiträge kaum jemals gelungen ist. Oft hätte ich Ihnen liebend gerne in höchster Ernsthaftigkeit zum Beispiel etwas über die prosperative Akkumulation der denudativen Schlafgewohnheiten erzählt, aber der Bengel hat mir einen Strich durch die Rechnung gemacht. Wie gerade eben wieder, als er mich diese Nonsens-Worte hat schreiben lassen. Wenn ich jedoch ganz ehrlich bin, muss ich eingestehen, dass ich das schalkhafte Kerlchen liebgewonnen habe und hoffe, Sie verzeihen mir, dass ich ihm immer wieder Auslauf gewährt habe.

Diesen Blog habe ich als Versuch gestartet, um Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, etwas zu bieten, was Sie sonst kaum irgendwo bekommen: spannende, lustige und unterhaltsame Informationen in gut verdaulicher Form, gewürzt mit einer Prise Werbung für mein Geschäft. Natürlich freue ich mich, wenn sich der Blog positiv auf den Geschäftsgang auswirkt, ich wäre ein schlechter Geschäftsmann, wenn es nicht so wäre, aber ich freue mich auch über alle Leserinnen und Leser, die noch nie etwas bei mir gekauft haben und mich einfach lesen und empfehlen, weil es ihnen Spass macht.

Mein Leben hat mich folgendes gelehrt: Was ich ins Leben hineingebe, bekomme ich wieder zurück. Deshalb freue ich mich, Ihnen auch in den nächsten 50 Beiträgen jeden zweiten Freitag eine Portion Abwechslung, Freude, Unterhaltung und interessante Information frei Haus zu liefern. Es gibt noch viel zu erzählen, und Sie können sicher sein, auch der Lausebengel wird dabei bleiben.

Wettbewerb und Camping

Niedergaren auf dem Camping-Platz
Sie haben die Wahl!
Haben Sie auch schon Mitleid gehabt mit Wohnwagen-Bewohnern, Wohnmobil-Besitzerinnen und Zelt-Stellern? Nicht? Dann stellen Sie sich folgende Szene vor: Es ist Hochsommer in der Toskana, und der Campingplatz bis auf den letzten Stellplatz gefüllt. Die Sonne hat den ganzen Tag vom Himmel gebrannt und die bleichhäutigen Mittel- und Nordeuropäer kräftig durchgebraten. Am Abend setzt sich die Braterei nahtlos auf den Grills fort. Gefühlte 100'000 Geräte werden angeworfen und verbreiten die unterschiedlichsten Duftnoten. Wehe dem, dessen Stellplatz in der falschen Windrichtung liegt. Nein, wir sind noch nicht beim Teil, wieso Sie Mitleid haben sollten, der folgt weiter unten.

Irgendwann sind Frau und Herr Schweizer müde und machen sich bettfertig.

In den Wohnwagen und Wohnmobilen ohne Klimaanlage ist es so heiss, dass man Gefahr läuft, auf Niedergarstufe die Arbeit der Sonne

zu vollenden. Jene mit Klimaanlage haben immerhin die Wahl: Zwischen Niedergaren und Schockfrosten. Und jene in den Zelten ziehen ihre Luftmatratzen gerne raus und übernachten unter freiem Himmel.

Das war auch noch nicht der Mitleids-Teil, der kommt jetzt.

Müde vom sich Durchbraten lassen legen sich Madame und Monsieur hin, im Wissen, dass ein Physiotherapie-Termin am anderen Morgen eine gute Idee wäre. Ja, die Camping-Matratzen. Ein leidiges Thema. Es gibt viele Witze und dumme Sprüche darüber. Ein Müsterchen gefällig?

Es gibt drei Sorten Camping-Matratzen: Erstens die Unbequemen, zweitens die Rückenschmerzen-Verursacher und drittens jene, auf der man die Schwiegermutter schlafen lässt (Entschuldigung, liebe mitlesende Schwiegermütter, ihr seid natürlich nicht gemeint!).

Noch ein Beispiel? Was mieft mehr als eine Camping-Matratze?

Zwei.

Und weil ich gerade so in Fahrt bin, hier ein letztes: Was ist bequemer als eine Camping-Matratze?

Alles.

All jene, die bestätigend mit dem Kopf genickt und dabei an die alte Luftmatratze gedacht haben, mit der sie früher im Zelt geschlafen haben, muss ich enttäuschen, ich spreche von jenen Matratzen, die man in Wohnwagen, Wohnmobilen und Campern verwendet. Wer die nicht kennt, aber schon einmal in einem älteren Ferienlager-Haus im Massenschlag übernachtet hat, kann sich ungefähr vorstellen, von welcher Qualität und welchem unverwechselbaren Duft ich spreche.

Vor meinem geistigen Auge sehe ich schon die hochroten Gesichter jener Leserinnen und Leser, die am liebsten meinen Blog abbestellen würden, weil ich wieder einmal masslos übertrieben habe. Natürlich, Sie haben Recht, ich habe übertrieben und vor allem, ich habe davon erzählt, wie es früher war. Zumindest teilweise.

Heute darf ich mit ruhigem Gewissen sagen, dass man auch unterwegs nicht auf hohen Schlafkomfort verzichten muss. In meinem Sortiment finden Sie diverse Matratzen, die einem üblichen Modell für zu Hause in nichts nachstehen, aber spezifisch für die Ansprüche in einem Wohnmobil oder Wohnwagen gemacht worden sind. Dieses Produktsegment ist so stark im Kommen, dass ich vor kurzem auf der Wohnmobile-Frühlingsausstellung der Firma Bolliger meine speziellen Camping-Matratzen habe präsentieren dürfen. Wenn Sie viel im Camper oder Wohnwagen unterwegs sind, lohnt es sich wirklich, sich einmal Gedanken über die richtigen Matratzen zu machen. Zu den schönsten Tagen im Jahr sollten doch auch die schönsten Nächte gehören, oder nicht! Nein, meine Herren, ich denke ausschliesslich an den Schlafkomfort…

Bei aller Freude über die neuen Modelle, sind auch diese noch entwicklungsfähig, es gibt nämlich noch keine mit automatisierter Aloe Vera-Abgabe gegen Sonnenbrand. Das wäre ein Knüller.

Schauberger

Die Natur erst kapieren, dann kopieren

Schauberger, Schlauberger oder Schlaumeier?

Beginnen wir beim letzten Wort: Ich denke, Sie alle wissen, was ein Schlaumeier ist, aber kennen Sie auch das Synonym «Schlauberger» dazu? Ganz ehrlich, ich habe es nicht gekannt, aber auf **https://www.wortwurzel.de/SCHLAUMEIER** wird tatsächlich der Schlauberger genannt. Damit ist ein schlauer, pfiffiger oder listiger Mensch gemeint, aber tendenziell in einer negativen Form. Wenn Sie jemand als Schlaumeier oder Schlauberger betitelt, sollten Sie sich also nicht geschmeichelt fühlen, andernfalls könnte es sein, dass die Bezeichnung tatsächlich korrekt ist.

Die Schlaueren unter Ihnen – also alle – fragen sich sicher schon länger, was es mit dem ersten Wort, dem **«Schauberger»** wohl auf sich hat. Der Schauberger war weder ein Schlaumeier, noch eine Schlauberger und schon gar kein Drückeberger, dieser Mann war richtig schlau und hat enorm viel geschaffen. Und wenn ich «richtig schlau» sage, dann meine ich richtig, richtig! Über ihn findet man im Internet unzählige mehr oder weniger fantastische Artikel, insbesondere seine Fluggeräte respektive Antriebsformen sind bis heute Gegenstand von wildesten Spekulationen.

Mir geht es aber nicht darum, sondern um seine **Erkenntnisse** und Anwendungen **zum Thema Wasser**, mit denen er international bekannt geworden ist.

Schauberger hätte Forstwirtschaft studieren sollen, hat sich aber für die einfache Ausbildung zum Förster entschieden. Er wollte mehr von der Natur lernen als von Professoren. **Das Zitat «Die Natur kapieren und dann kopieren» soll von ihm stammen**. Seine Erkenntnisse schöpfte er aus Beobachtungen naturbelassener Bergbäche, die er über Tage, Wochen und gar Monate beobachtet hatte. So hatte er unter anderem erkannt, dass man den natürlichen «Spieltrieb» des Wassers erhalten muss, wenn man es effizient nutzen will. Klingt das in Ihren Ohren etwas zu abgefahren? Dann lesen Sie weiter, Sie werden sich wundern. Auch in seinem Forstrevier wurde an den Gebirgshängen viel Holz geschlagen und musste ins Tal transportiert werden. Das wurde mit so genannten Holzschwemmanlagen erledigt. Das heisst, man baute Kanäle aus Holz, in denen die Holzstämme zu Tal geschwemmt wurden. Schauberger änderte deren Bauweise radikal und war damit so erfolgreich, dass er in den 1930er-Jahren solche Anlagen auch in Russland, Jugoslawien, der Türkei und weiteren Ländern bauen durfte. Mit seinen der Natur nachempfundenen Anlagen reduzierte er die Holztransportkosten um 90 % und schaffte auch schwerste Stämme ins Tal! Der Querschnitt seiner Kanäle war nicht eckig sondern eiförmig und er führte sie nicht möglichst kurz und gerade nach unten sondern mäandrierend (in vielen Kurven).

Heute sehr viel verbreiteter sind seine Aussagen zu belebtem Wasser und in diesem Zusammenhang der so genannte **Schauberger-Trichter** (hyperbolischer Trichter, «Wasserwirbel»). Schauberger sagt, dass Wasser, das lange Zeit in geraden Röhren und unter Druck gestanden ist, nicht die gleiche Qualität habe, wie **verwirbeltes Wasser**, wie es in der Natur die Regel sei. Und ich glaube, er hat Recht.

Die kritischeren Geister unter Ihnen fragen sich wahrscheinlich schon länger, was Wasser und Schauberger mit Schlafen und Wohnen zu tun haben. So einiges. Wenn man sich etwas tiefer mit Schauberger und Wasser befasst, landet man sehr schnell beim Thema Gesundheit und ich wage zu behaupten, dass besser schläft, wer gesünder ist (und isst und trinkt). Insofern hat belebtes Wasser einiges mit Schlafen zu tun.

Kurzzeitfasten

Onkel Theos fauler Spruch
Kurzzeitfasten dauert bei Onkel Theo immer von 8 Uhr, wenn er sein Frühstück beendet, bis ca. 09.30 Uhr, wenn er herzhaft in ein knusprig-frisches Brötchen vom Bäcker beisst. Sein tägliches Langzeitfasten hingegen startet nach dem obligaten Kaffee und einem Stück Kuchen oder sonst etwas Leckerem, um das Mittagessen abzurunden. Meist hält er bis gegen 17 Uhr durch, bevor er sich mit einem Joghurt für die lange Enthaltsamkeit belohnt. Mehr will er nicht essen, schliesslich wartet Punkt 18.30 Uhr das Abendessen auf ihn.

Am Abend erholt er sich gerne von den Fastenanstrengungen des Tages und gönnt sich schon mal eine Tafel Schokolade oder wenn es sehr hart war, kann durchaus auch ein Familienpäckchen Chips daran glauben müssen, während er vor dem Fernseher sitzt.

Wirft seine liebe Ehegattin ihm einen tadelnden Blick zu, dann übersieht er diesen geflissentlich oder kontert mit dem immer gleichen Spruch: «Berta, du weisst doch, je mehr ich esse, desto schwerer bin ich und je schwerer ich bin, desto tiefer sinke ich in den Schlaf.» An-

fänglich hat er über seinen Spruch noch gelacht, heute bringt er ihn nur noch aus Gewohnheit und weil ihm nichts Besseres einfällt. Insgeheim weiss er, dass er damit falsch liegt. Aber zugeben würde er das nie und nimmer. Wo kämen wir hin!

Bei ihrem Hochzeitsfest und auch die ersten Jahre danach war er ein schlankes Bürschchen, das sich fast hinter einem Besenstiel verstecken konnte, heute braucht es dazu eine ausgewachsene Putzmaschine. Letzthin hat er festgestellt, dass er für jedes der 40 Ehejahre ein Kilogramm zugelegt hat.

Ich bin sicher, dass diese Geschichte – ohne meine übliche Prise Überspitzung – in vielen Schweizer Haushalten Alltag ist. Und ich bin fast sicher, dass viele Menschen aus dieser Situation raus möchten, aber nicht wissen wie oder den Willen dazu nicht aufbringen.

Diesen Menschen möchte ich mein 8er-Reihe-Fasten vorstellen:
8 – 16 – 24.

Offiziell heisst es zwar 16/8-Fasten, aber mir gefällt meine Version besser.

Beginnen wir bei der letzten Zahl: Mit 24 ist ein ganzer Tag gemeint. 16 bezeichnet die Stunden, während denen ich nichts essen und nur trinken darf und 8 jene, wo essen erlaubt ist.

> Entscheidend für den Erfolg dieser Methode ist der Startzeitpunkt für die 16 Fasten-Stunden. Schlaumeier (siehe letzten Blogbeitrag) beginnen morgens um 8 Uhr mit Fasten und dürften dann pünktlich um Mitternacht wieder mit essen beginnen. Das passt vielleicht für Nachtschichtarbeiter, die den ganzen Tag verschlafen, aber für die meisten Menschen, ist das eher ungeschickt gewählt.

Natürlich müssen die Zeiten individuell angepasst sein, aber bei vielen Menschen klappt es, wenn sie abends um 20 Uhr mit essen aufhören und erst am nächsten Tag um 12 Uhr wieder zugreifen. Andere lassen lieber das Abendessen weg und essen beispielsweise zwischen 7 Uhr morgens und 15 Uhr nachmittags.

Das Wort Breakfast kommt vom Begriff «Fasten brechen» (beim 16/8 Modell, 16 Std. nach der letzten Mahlzeit)

Diese Art zu fasten, nennt man auch Intervallfasten (oder intermittierendes Fasten) und es hat nachweislich positive Effekte auf die Gesundheit. Stellen Sie sich Ihren Körper wie ein grosses Einkaufscenter vor, in dem den ganzen Tag über Betrieb herrscht. Wirklich sauber machen können Sie in dieser Zeit nicht, dafür braucht es die Schliesszeiten. Übertragen auf Ihren Körper sind die Schliesszeiten jene Zeiten, in denen keine Nahrung zugeführt wird. Geschieht das nur während acht, neun oder zehn Stunden, reicht die Zeit oft nicht für einen anständigen «Hausputz» in ihrem Körper. Geben Sie ihm jedoch täglich 16 Stunden Zeit, dann kann der grösste Teil des in den Zellen angesammelten Mülls abtransportiert werden.

Natürlich bringt diese Methode nichts, wenn Sie sich während acht Stunden hemmungslos durch den Vorratsschrank futtern. Man geht davon, aus, dass Sie völlig normal essen, aber eine Mahlzeit auslassen. Diese Fastenform dient in erster Linie Ihrer Gesundheit und nicht dem Abnehmen, aber das geschieht in den meisten Fällen als Nebeneffekt auch.

Ich halte es mit dem 8er-Reihe-Fasten wie mit allem im Leben: Keine Ideologie daraus machen! Wenn man eingeladen ist oder auswärts essen geht, dann isst man halt nach 20 Uhr. Na und?!

Wenn wir jetzt zum Schluss noch den Link zwischen Fasten (siehe den ergänzenden Beitrag) und Schlafen herstellen, dann kann ich Ihnen eines garantieren: Nur weil Sie Intervallfasten praktizieren, schlafen Sie nicht automatisch besser, aber wenn Sie sich abends noch vollstopfen, dann schlafen Sie automatisch schlechter. **Das Intervallfasten trägt zu Ihrer Gesundheit bei und erhöht die Chancen auf guten Schlaf. Nicht mehr. Aber auch nicht weniger**.

Metallfreie Betten

Das waren noch Zeiten!
Hey, waren das Zeiten, als wir für ein Verwandtschafts-Weekend ein älteres Haus mieteten und ich mit meinen Cousins und Cousinen die Bude auf den Kopf stellte.

Der absolute Renner waren die alten Betten, scherzhaft «Badewannen» genannt. Mehr dazu gleich. Heute steht in jedem Quartier mindestens ein Trampolin, und ich finde es grossartig, wenn sich die Kinder darauf tummeln, aber ganz ehrlich, die wissen nicht, welch grossen Spass wir früher ohne Trampoline hatten. Dafür hatten wir die «Badewannen»!

Ein abgeschossenes, eisernes Bettgestell mit einem Drahtgeflecht, das rundherum mittels Federn am Gestell eingehängt war. Darauf eine muffige Matratze. Das nannte sich Bett.

Aber es war mehr. Viel mehr.
Wie wir es liebten!
Nein, nicht zum Schlafen. Zum Hüpfen!

Sie können sich das Juheee und Gejauchze kaum vorstellen, wenn in einem Zimmer vier oder mehr solcher «Badewannen» standen. Darauf hüpfend erreichten wir auch im Kindesalter spielend mit der Hand die Decke. Manchmal auch die Lampe mitten im Raum. Ich kann mich gaaanz schwach erinnern, dass dies der Lampe nicht immer gut bekam. Und wenn ich mich wirklich beim Denken anstrenge, erinnere ich mich an Situationen, als bei unserer Abreise das eine oder andere Nachttischlämpchen irgendwie anders aussah als bei unserer Ankunft. Ach ja, Beulen gab es auch, wenn zum Beispiel eines der «Badewannen-Hüpf-Kinder» in der Vorwoche beim Geometrie-Unterricht geschlafen hatte und deshalb nicht wusste, dass Einfallwinkel gleich Ausfallwinkel ist. Man darf also durchaus behaupten, dass mangelnde Geometriekenntnisse zu heftigen Zusammenstössen führen konnte, sei es mit der Cousine – was meistens zu zwei Beulen führte – dem Bettgestell oder sogar dem Boden.

An diesen Verwandtschaftstreffen klirrten die Eiswürfel oft nicht nur in den Gläsern, eingewickelt in Tücher lagen sie zum Kühlen auch auf Kinderköpfen (unsere Eltern verwendeten in diesen Fällen übrigens viel eher den Begriff «Kindsköpfe». Sie wissen, was ich meine).

Ich könnte noch stundenlang in diesen köstlichen Erinnerungen schwelgen, aber lassen wir es für den Moment gut sein. Im heutigen Blogbeitrag geht es tatsächlich um Metall- oder besser metallfreie Betten.

Es gibt diese metallenen Betten tatsächlich bis heute, vor allem in Italien und Frankreich findet man sie recht häufig, in der Schweiz sind sie hingegen eher selten geworden, auch wenn man noch heute kaufen kann. Sollten Sie ein solches Bett besitzen und darin gut schlafen, dann würde ich an Ihrer Stelle diesen Beitrag nicht zu Ende lesen, ich möchte Ihnen die Freude nicht vermiesen, aber es gibt tatsächlich gute Gründe, um auf Metall im Bett zu verzichten.

Ich versuche es so einfach wie möglich zu erklären: **Heute gibt es** wegen Handyantennen, WLAN, elektronischen Geräten, Hochspannungsleitungen usw. **sehr viele elektronische oder elektromagnetische Felder** (auch als Elektrosmog bezeichnet), **die das natürliche**

Feld der Erde stören. Der menschliche Körper ist sich seit zehntausenden von Jahren an das Erdmagnetfeld gewöhnt, etwas anderes kennt er nicht. **Jetzt kommen** seit wenigen Jahrzehnten **zunehmend andere Einflüsse hinzu und ein Metallbett kann diese Einflüsse massiv verstärken**. Stellen Sie sich vor, Sie liegen in einem Bett, das quasi wie ein Verstärker für Elektrosmog wirkt.

Je nach Feinfühligkeit reichen bei den einen Menschen schon ein paar Schrauben und Metallbeschläge im Bett, um gestört zu werden, andere schlafen hingegen in einem Komplett-Metallbett und spüren nichts. Wenn Sie unter Schlafproblemen leiden und die Gründe nicht finden, dann lohnen sich ein paar Gedanken zu diesem Thema.

In meinem Sortiment finden Sie eine ganze Reihe metallfreier Betten. Sie können sich diese ganz einfach anzeigen lassen, wenn Sie bei den **«Massivholzbetten»** den Filter **«Art von Bett auswählen»** auf **«Metallfreie Betten»** stellen. Und übrigens gibt es darunter auch preiswerte und langlebige Modelle. Am besten kommen Sie vorbei und lassen sich vor Ort beraten.

Betriebsferien light?
Sollten Sie den Titel mit gerunzelter Stirn gelesen haben, empfehle ich Ihnen, sich sofort zu entspannen und darauf zu vertrauen, dass die Sache weiter unten aufgeklärt wird. Ich möchte nicht für bleibende Spuren auf Ihrer Stirn verantwortlich sein. Versprochen, ich kläre es auf!

Aber wissen Sie eigentlich, was ein Waldfest ist?

Natürlich, denken Sie sich jetzt und fragen Sich insgeHEIM, ob die Oberstube des Schreiberlings womöglich etwas zu viel Sommersonne abbekommen hat.

Sind Sie wirklich sicher, dass Sie es wissen?

Ich meine nicht die Veranstaltung, bei der Sie mit Familie und / oder Freunden ein Fest im Wald feiern. Ich meine etwas Anderes. Etwas, was früher sehr häufig war und heute immer seltener zu finden ist.

Das «Waldfest» auf der Speisekarte von Restaurants. Nein, das ist

kein Schnitzel aus Sägespänen mit Tannzapfen-Rösti, garniert mit Brennessel-Salat. Die reiferen Semester unter Ihnen erinnern sich vielleicht. All jene, die es nicht kennen, möchte ich nicht länger auf die Folter spannen und das Rätsel auflösen: Wer ein Waldfest bestellt, bekommt schlicht und einfach ein Stück Brot und eine Cervelat. Waldfest klingt definitiv um einiges edler.

Vom kühlen Wald ins kühle Nass oder anderes ausgedrückt in die Badi. Haben Sie sich schon mal gefragt, ob der Bademeister im Freibad lieber sonniges oder regnerisches Wetter hat?

Ich finde, die Frage hat etwas. Knallt die Sonne vom Himmel, hat er die Badi voll und ist von morgens früh bis abends spät unter Strom. Bei einem Dauerhoch während der Sommerferienzeit geht das jeden Tag so. Nichts mit lauschigen Sommerabenden für ihn (oder sie). Regnet es hingegen, kann er sich am Morgen nochmals im Bett drehen und ein Stündchen länger schlafen. Abends macht er die Beine lang und liest gemütlich im Lieblingsbuch. Und hat er lieber Sommer oder Winter?

Sollten Sie eine längere Fahrt in die Ferien vor sich haben, können Sie die beiden Fragen in epischer Länge diskutieren (vielleicht sogar im Stau vor dem Gotthard J). Und bei nächster Gelegenheit einen Bademeister fragen.

Nach dem Abstecher in die Badi zurück ins Restaurant. Stellen Sie sich vor, Sie geniessen Ihre Ferien von Ihrem gemütlichen Zuhause aus – weil Sie am liebsten im eigenen Bett schlafen – und schlagen Ihrem Herzallerliebsten am Morgen vor, den Abend auf der Gartenterrasse Ihres Lieblingsrestaurants zu verbringen. Er ist Feuer und Flamme für die Idee und bittet Sie, gleich zu reservieren. Während Sie den Computer aufstarten und die www-Adresse eingeben, riechen Sie schon das exzellente Risotto ai Funghi Porcini, das Sie essen werden! Es soll auf der ganzen Alpen-Nordseite nichts Vergleichbares geben!

«Betriebsferien» blinkt es Ihnen in grossen, roten Lettern entgegen.

Mit 250 km/h rast Ihre Stimmung in den Keller.

Sie haben sich so gefreut und jetzt erlauben die sich einfach, Betriebsferien zu machen. Frechheit!

Das lassen Sie sich nicht gefallen. Wild entschlossen krallen Sie sich das Telefon und rufen trotz Betriebsferien die Wirtin an. Etwas überraschend wird der Anruf entgegengenommen.

Bei schönstem Sommerwetter geniessen Sie den Abend wie geplant mit leckerem Risotto und herrlich spritzigem Roséwein. Die Wirtin hat extra für Sie aufgemacht.

Starke Aktion von ihr, oder?

Das hätten Sie nicht gedacht!

Vermutlich denken Sie schon länger, wieso der Bernhard Heim Ihnen das erzählt?

Ich bin zwar nicht unter die Wirtsleute gegangen – Ihnen und mir zuliebe – aber ich probiere dieses Jahr etwas Neues aus, «Betriebsferien light». Mein Geschäft bleibt vom 25. Juli bis 15. August geschlossen, aber stellen Sie sich einmal vor, Petrus macht den Frühlingsputz mitten in der Sommerferienzeit und es giesst wie aus Kübeln. Eigentlich hätten Sie Zeit und Lust, sich jetzt um neue Matratzen, ein neues Bett oder einen neuen Tisch zu kümmern.

Tun Sie es, **kontaktieren Sie mich**!

Entstanden aus Luft und Licht

Entstanden aus Luft und Licht

Erinnern Sie sich noch an Ihre erste grosse Liebe?
Damals als ein ganzer Schmetterlingsschwarm in Ihrer Bauchhöhle Tango getanzt hat. Als sich eine halbgeschleckte Pralinato-Glacé unbemerkt über Ihre Hose verteilt hat, weil Sie gerade gedanklich mit den Schmetterlingen mitgetanzt haben. Als Sie verzückt an einer supersauren Zwetschge genuckelt haben, weil Sie ausserstande gewesen sind, etwas anderes als süss, sehr süss oder klebrig süss zu empfinden.

Erinnern Sie sich, als sie auch in den unbequemsten Haltungen stundenlang haben herumschmusen können? An die Sprüche der Kolleginnen und Kollegen wie «Nächstens fressen die sich noch gegenseitig auf» oder «Wovon leben die? Von Luft und Liebe?».

Genau, es hat Momente gegeben, da ist Ihnen Essen und Trinken als völlig nebensächlich vorgekommen und Sie haben wirklich fast nur von Luft und Liebe gelebt.

Und jetzt habe ich ein Problem!

Wie schaffe ich es, von dieser Einleitung zu meinem heutigen Hauptthema überzuleiten? Am besten, indem ich so tue, als wäre bisher gar nichts gewesen und weiterfahre, als würde ich erst mit dem Blogbeitrag beginnen.

Letzthin, als es heiss war, bin ich im Wald spazieren gegangen und habe die frische Waldkühle genossen. Sogar in der grössten Mittagshitze habe ich es dort sehr gut ausgehalten, aber dann ist mir etwas Dummes passiert! Ich bin in eine grosse Grube gepurzelt und habe nur mit allergrösster Mühe wieder herauskraxeln können.

Am liebsten hätte ich mich geohrfeigt, schliesslich weiss jedes Kind, dass man im Wald auf Gruben achtgeben muss! Bei den kleineren Bäumen sind diese noch nicht so tief, bei den Alten, Mächtigen kann man hingegen gut und gerne zwei Meter tief fallen.

36.45° C. Das ist meine Körpertemperatur. Alles im grünen Bereich.
3 + 4 = 7. Rechnen kann ich auch noch.
Es ist Sommer 2022. Mein Zeitgefühl ist in Ordnung.
Ich bin kein Ballett-Tänzer sondern gelernter Schreiner.
Auch das Erinnerungsvermögen ist intakt.
Meine Pupillen sind nicht geweitet.
Den letzten Alkohol habe ich vergangenen Samstag getrunken.

Mit meinem Gesundheitszustand ist alles in Ordnung, wie Sie sehen, müssen Sie keine Notfallambulanz für mich bestellen, danke. Aber ich kann mir lebhaft vorstellen, dass Sie sich fragen, was ich von Gruben um die Bäume im Wald fasle!?

Haben Sie die noch nie gesehen?
Wirklich nicht?
Ich auch nicht.
Aber irgendwoher müssen die Bäume doch das Material nehmen, um zu wachsen! Richtig! Nur ein verschwindend geringer Anteil davon kommt aus dem Boden, sonst hätten wir tatsächlich grosse Gruben um jeden Baum.

Vereinfacht ausgedrückt brauchen die Bäume nur Luft und Liebe – ähh – Luft und Licht. Und damit wäre der Kreis zur Einleitung von oben geschlossen.

Ich wage zu behaupten, dass sich bis anhin nur die wenigsten HEI-Misch-Blog-Leserinnen und -Leser ernsthaft gefragt haben, woher das Material kommt, aus dem die Bäume gebaut sind. Diesem Mysterium gehen wir auf die Spur.

Das Zauberwort heisst Photosynthese.
Dafür braucht der Baum:

1. Kohlendioxid (CO_2) aus der Umgebungsluft

2. Wasser (H_2O)

3. Sonnenlicht

und natürlich das Chlorophyll (Blattgrün).

Die Photosynthese ist ein chemischer Prozess, bei dem aus den oben genannten Bestandteilen (und zusätzlich einigen Spurenelementen aus dem Boden) Traubenzucker, Sauerstoff und Wasser entstehen. Und Kohlenstoff (C). Dieser Kohlenstoff ist das Holz.

> Etwas überspitzt kann man durchaus sagen, dass Holz aus Luft und Licht entsteht. Wobei «Luft» nicht ganz korrekt ist, die Bäume brauchen CO_2, um Holz zu produzieren, wie übrigens alle Pflanzen für ihr Wachstum zwingend auf CO_2 angewiesen sind. Nicht umsonst wird zum Teil in Gärtnereien zusätzlich Kohlendioxid in die Gewächshäuser geblasen, um für ein besseres Pflanzenwachstum zu sorgen.

Und übrigens darf man mit Fug und Recht behaupten, dass Holz gespeichertes Sonnenlicht ist. Wird es verbrannt, schenkt es uns Licht und Wärme, genau wie die Sonne, die es zu seiner Herstellung gebraucht hat.

Nachhaltigkeit

Nachhaltig! Nachhaltig?
«Das ist heiss, nicht anrühren!», hat Ihr Mami gerufen. Als Dreikäsehoch haben Sie das natürlich selbst herausfinden wollen. Daraus resultiert haben Tränen und eine Brandblase. Und eine nachhaltige Erinnerung.

Mit «nachhaltig» ist in diesem Fall bleibend, anhaltend oder andauernd gemeint. Heute widmen wir uns jedoch der Nachhaltigkeit im ökologischen Sinn. Wald- und Holznutzung sind die besten Beispiele, um Nachhaltigkeit zu veranschaulichen. Wer kurzfristig denkt und aus Profitgründen heute möglichst viel Bäume fällt, hat morgen, übermorgen und über-übermorgen nichts mehr. Oder wer nur fällt und nichts anpflanzt, muss sich nicht wundern, wenn es in Zukunft viel weniger zu ernten gibt. Nachhaltigkeit bedeutet, in Kreisläufen zu denken, und das kann über Jahrzehnte hinweg dauern.

«Im Luzerner Wald wächst jährlich so viel Holz nach, dass nachhaltig 340'000 Kubikmeter geerntet werden könnten.» (aus: Nachhaltigkeitsbericht 2018, Zahlen und Fakten zum Zustand des Luzerner

Waldes). Das heisst, man könnte jedes Jahr 340'000 Kubikmeter Holz aus dem Luzerner Wald holen, ohne dass die Holzmasse insgesamt abnehmen würde. 340'000 Kubikmeter ist ein Holzquader mit einem Meter Seitenlänge, der auf der Autobahn von Lausanne bis Vaduz reicht. Und übrigens, die Waldfläche der Schweiz wächst jedes Jahr um die Grösse des Bielersees. Quelle: www.waldschweiz.ch.

Ich empfehle Ihnen dazu Videos und Vorträge von Erwin Thoma.

Holz – richtig verarbeitet – ist der nachhaltigste Werkstoff überhaupt!
Mit **«richtig verarbeitet»** meine ich Massivholz **ohne giftige Leime oder Lacke**. Nehmen Sie als Beispiel das Balkenbett in meinem Sortiment. Da finden Sie **kein Metall, keinen Tropfen Leim** und schon gar **keinen Lack**. Das Bett ist **gebaut für die Ewigkeit** und übersteht auch die wildesten Lebensstürme. Sie können es vererben und sogar Ihre Enkelkinder könnten noch darin schlafen. Wenn es endgültig niemand mehr will, können die Balken abgeschliffen und wiederverwertet werden, oder es spendet als Feuerholz viele Stunden Wärme. **Beim Verbrennen wird so viel CO2 freigesetzt, wie im Holz gebunden worden ist**, ebenso verhält es sich mit dem Feinstaub. **Holz ist von allen Bau- und Werkstoffen am nachhaltigsten**. Und es ist, über die ganze Lebenszeit gerechnet, deutlich günstiger als die Billigangebote, die nach wenigen Jahren auseinanderfallen.

Leider wird heute der Begriff «Nachhaltigkeit» für sehr vieles missbraucht, was in meinen Augen wenig mit Nachhaltigkeit zu tun hat. Ein Beispiel gefällig? Der biologische Anbau. Man sagt, er sei nachhaltig. Ich sage «Achtung»! – Was meinen Sie zu biologischem Ingwer aus Ecuador? Darf Ingwer aus Ecuador in der Schweiz überhaupt das Etikett «biologisch» tragen?

Verstehen Sie mich richtig, ich bin für biologischen Anbau, sogar sehr! Aber ich frage mich manchmal, wo echt biologischer Anbau drinsteckt und wo vor allem gutes (lukratives) Marketing.

Ein weiteres Beispiel sind LED-Leuchtmittel und -Lampen. Letzthin hat mir ein Elektriker erzählt, dass LED-Leuchtmittel länger halten als

herkömmliche Glühbirnen, aber das Vorschaltgerät häufig viel früher aussteigt und repariert respektive ersetzt werden muss. Da dieses aber relativ teuer sei, würde häufig gleich die ganze Lampe ausgewechselt. Bei vielen LED-Lampen ist das Leuchtmittel fest in der Lampe verbaut. Wenn es aussteigt, muss die ganze Lampe entsorgt werden.

Ist das jetzt wirklich nachhaltig?

Gerade bei elektronischen Geräten darf meines Erachtens nicht nur der Stromverbrauch betrachtet werden, ein ehrlicher Vergleich würde von der Herstellung über den Betrieb (inklusive Reparaturmöglichkeit, Lebensdauer und kritischen Inhaltsstoffen) bis hin zur Entsorgung respektive Wiederverwertung alles einbeziehen und zum Beispiel 20 Jahre dauern.

Liebe Leserinnen und Leser, verstehen Sie mich richtig, ich will keine Technologie schlecht reden oder eine andere beschönigen, ich finde nur, Vergleiche sollten fair sein und das Gesamtbild betrachten.

Vielleicht habe ich Sie mit meinen Ausführungen verunsichert oder gar verärgert? Das war nicht die Absicht. Ich wollte Sie einzig zum Nachdenken anregen und dazu ermuntern, sich einige Fragen zu stellen, wenn das nächste Mal etwas als «ultimative Lösung» angepriesen wird.

Schlafhygiene

Sauber im Schlaf
«Ohne Dusche am Morgen komme ich nicht in die Gänge!»
«Abends muss ich unbedingt duschen, da kann ich neben Schweiss und Schmutz auch den Stress fortspülen.»
«Ich dusche immer am Morgen und am Abend, das muss einfach sein.»
«Und ich dusche nie unter 40 ˚C Wassertemperatur.»

Es gibt Morgenduscher, Abendduscher, Doppelduscher und natürlich Warmduscher, aber heute geht es nur um die ersten drei.

Beginnen wir beim Tagesanfang: Morgenduscher brauchen die Dusche, um frühmorgens die Spinnweben aus den Gehirnwindungen zu spülen, die Abendduscher wollen sich den «Alltagsschmutz» runterwaschen, bevor sie unter die Decke schlüpfen und die Doppelduscher brauchen beides (Warmduscher gibt es in allen genannten Kategorien).

Und wie halten Sie es mit der Schlafhygiene?

Moment bitte… Bleiben Sie bitte dran, es geht gleich weiter …
Danke fürs Warten!
Ich habe gerade einen Anruf erhalten, dass ich etwas verwechselt habe. Schlafhygiene hat nichts mit dem Duschen vor oder nach dem Schlafen zu tun. Peinlich. Jetzt stehe ich mit abgesägten Hosenbeinen da, habe Ihnen einen Blödsinn erzählt. Und jetzt?

Übrigens bin ich als Schreiner Spezialist für jede Form von Absägen, aber bei Hosenbeine kenne ich mich weniger aus… Ja, ich weiss, ich lenke davon ab, dass ich mich mit der Schlafhygiene völlig vertan habe. Also nochmals von vorne: Was ist überhaupt mit Schlafhygiene gemeint? Wikipedia führt dazu eine Definition: «Schlafhygiene ist die Nutzung bestimmter Verhaltensweisen, um einen gesunden, erholsamen Schlaf zu ermöglichen oder zu fördern und damit Schlafstörungen vorzubeugen (Prävention) oder zu beheben (Therapie).»

Schauen wir uns an, was damit gemeint sein kann. Es ist zur Genüge bekannt, dass **schweres Essen** vor dem Schlaf, **Lärm** und zu **viel Licht** im Zimmer **kaum schlaffördernd** sind, darauf gehe ich nicht mehr ein. Ebenso gehört zum Allgemeinwissen, dass ein **gut gelüftetes** und **richtig temperiertes Schlafzimmer** sowie **Einschlafrituale** den **Schlaf fördern**. **Ich möchte** lieber **ein paar weniger bekannte Punkte herauspicken**.

Bettlektüre

Lesen Sie gerne Krimis, Thriller, Dramen oder Tragödien? Sehr schön, das gönne ich Ihnen von Herzen, aber wenn Sie zittern vor Spannung oder weinen vor Rührung sind das weniger gute Voraussetzungen, um sanft in den Schlaf zu gleiten. Und wenn Sie sich aus lauter Anspannung alle Fingernägel abgekaut haben, sieht das unschön aus und piekst im Schlaf, sofern sie ihn überhaupt finden. Ebenso wenig sind Fach- oder Sachbücher geeignet, weil Sie Ihre Gehirnwindungen zum Glühen bringen. Am besten sind heitere, freundliche und süffig zu lesende Texte.

Abendspaziergang

Nein, meine Damen und Herren Sportler, ich meine keinen abendlichen Halbmarathon und auch keinen Leistungsmarsch. Gehen Sie gemütlich, wirklich gemütlich (!), spazieren. Achten Sie auf Ihr Gehtempo. Wenn Sie

tagsüber gestresst waren, werden Sie höchstwahrscheinlich mit Vollgas losmarschieren. Nehmen Sie das Tempo bewusst zurück und halten Sie es tief, das entschleunigt

«Nicht vergessen»
Achten Sie darauf, dass möglichst keine Gedanken zu wichtigen Themen Sie ins Bett verfolgen, da haben diese nichts zu suchen (ausser es geht um die Familienplanung ;-). Schreiben Sie Wichtiges auf einen Zettel und legen Sie ihn neben Ihre Frühstückstasse. So können Sie den Gedanken loslassen, weil Sie wissen, dass er nicht vergessen geht.

Ruhig bleiben
Sollte es mit dem Schlaf trotz aller Bemühungen nicht klappen, bleiben Sie auf jeden Fall ruhig! Es hilft nichts, wenn Sie zitternd vor Wut, mit Schaum vor dem Mund die Motorsäge aus dem Keller holen und wild fluchend Ihr Bett zu Kleinholz verarbeiten. Damit sinkt die Wahrscheinlichkeit für seeliges Schlummern gegen null, dafür steigt das Risiko eines veritablen Ehekrachs dramatisch (was in keinem Fall schlaffördernd ist) und Sie machen sich auch in der Nachbarschaft keine Freunde. Akzeptieren Sie die Situation, wie sie ist, und gehen Sie zum Beispiel (nochmals) auf einen kurzen Nachtspaziergang, trinken Sie im Anschluss einen heissen Schlaftee und legen Sie sich wieder hin. Probieren Sie aus, was bei Ihnen funktioniert.

Einschlafhilfen
Es gibt technische Helferlein, wie zum Beispiel die «Morphée Box» (in verschiedenen Ausführungen und Sprachen erhältlich), die weder WLAN noch sonst eine Verbindung brauchen, sondern alles intern gespeichert haben und Sie mit Meditationen und Sophrologie-Sitzungen ins Traumland führen können. Ein Versuch lohnt sich.

Abschliessend noch ein Blick auf etwas, was ich nicht toll finde, aber akzeptiere, dass es manchmal für eine gewisse Zeit nicht anders geht; gemeint sind Schlaftabletten. Wenn wirklich nichts hilft, dann können Schlaftabletten für eine kurze Zeit Entlastung bringen, aber denken Sie daran, sie beseitigen nicht den Grund, wieso Sie nicht schlafen können. Finden Sie ihn heraus, beseitigen Sie ihn und der Schlaf wird zurückkehren.

Earthing – Erden

Verbunden sein ist alles
Nichts riecht wie ein Sommergewitter!
ag um Tag lacht die Sonne vom Himmel, schenkt uns wunderbare Sommertage und laue Sommerabende, bis irgendwann dunkle Wolken aufziehen und Donnergrollen in der Ferne einen willkommenen Gewitterregen ankündigt. Blitze zucken über den Himmel und das Grollen des Donners rückt immer näher. Dann fällt der erste schwere Regentropfen, zerspritzt auf dem Boden und mischt sich mit dem Staub der vergangenen Tage. Ein unverwechselbarer Geruch steigt auf und genau diesen Geruch meine ich. Er lässt Bilder aus meiner Kindheit aufsteigen, als wir in kurzen Hosen – die hiessen damals noch nicht «Shorts» – und T-Shirt, manchmal auch ohne T-Shirt, barfuss im warmen Gewitterregen umherrannten. Oder wir blieben im prasselnden Regen stehen, legten den Kopf in den Nacken, streckten die Zunge heraus und versuchten möglichst viel des erfrischenden Nasses aufzufangen. Es war herrlich!

Mutter hatte zwar weniger Freude, wenn wir alle bis auf die Unterhosen durchnässt nach Hause kamen, aber sie liess uns gewähren. Und

das war gut so. Heute würde man sagen, dass einem solche Aktionen mit der Erde und den Elementen verbinden, dass man die eigene Lebendigkeit spürt, damals gehörte es selbstverständlich zum Sommerprogramm. Und ich fühlte mich nach einer Barfuss-Sommergewitter-Dusche immer gut.

Falsch, ich fühlte mich sehr gut!
Abermals falsch.

Dieser Zustand ist schwer in Wort zu fassen, ich fühlte mich mehr als äusserlich gereinigt, einfach frisch und voller Energie.Bevor ich zum heutigen Hauptthema komme, lege ich Ihnen eine Barfuss-Sommergewitter-Dusche sehr ans Herzen. Ziehen Sie Ihre Badekleider an, gehen Sie raus, spüren Sie den Boden unter Ihren Füssen und lassen Sie sich verregnen. Oder gehen Sie im strömenden Regen barfuss auf einem Waldpfad spazieren. Ich garantiere Ihnen in beiden Fällen ein sinnliches Erlebnis allererster Güte. Plus einiges mehr und damit sind wir beim Thema, dem «Earthing» oder Erden.

Bei meinen Aussagen dazu stütze ich mich auf das Buch «Earthing; Heilendes Erden; Gesund und voller Energie mit Erdkontakt», das ich Ihnen sehr empfehlen kann.

Der eine oder die andere lächelt vielleicht auf den Stockzähnen, denkt an Esoterik, Räucherstäbchen und Klangstäbe und «dass man daran glauben muss, damit es wirkt». Man muss daran glauben, das ist richtig, aber das muss man bei der Kopfwehtablette auch, oder wie erklären Sie sich den Placebo-Effekt? Lassen wir das, das ist ein anderes Thema.

Um die Skeptiker unter Ihnen zu gewinnen, präsentiere ich Ihnen zuerst die Ergebnisse einer Untersuchung. 60 Menschen wurden mittels Auflage im Bett geerdet, das heisst, die Auflage via leitfähigem Drahtkabel mit dem Erdboden draussen vor dem Fenster verbunden. Die Probanden wurden in zwei Gruppen aufgeteilt, wobei die eine tatsächlich geerdet war, die andere nicht. Niemand ausser dem Versuchsleiter kannte den eigenen Erdungs-Status. Während 30 Tagen respektive Nächten wurde protokolliert, aufgezeichnet und dokumentiert.

Die Ergebnisse waren aufsehenerregend, hier ein Auszug:

- «85 % der geerdeten Personen schliefen schneller ein,
- 93 % gaben an, die ganze Nacht hindurch besser zu schlafen.
- Bei 82 % gingen Muskelverhärtungen signifikant zurück.
- Bei 74 % liessen chronische Rücken- und Gelenkschmerzen nach oder verschwanden ganz.
- Zu 100 % gaben die Teilnehmer an, sie fühlten sich morgens beim Aufwachen besser ausgeruht.

Ich mag Skeptikerinnen und Skeptiker, schliesslich soll man nicht alles glauben, was einem aufgetischt wird, und hier könnte man zurecht einwenden, dass das alles subjektive Empfingen waren. Das hat der Versuchsleiter auch gewusst und deshalb einen weiteren Versuch gestartet. Ein Arzt hat bei den Probanden vor dem Versuch, in regelmässigen Abständen während des achtwöchigen Versuchs und danach den Kortisolwert (Kortisol = Stresshormon) gemessen. Das hat nichts mehr mit subjektivem Empfinden zu tun. Die Ergebnisse waren wiederum eindeutig: «Das Erden während des Schlafs bringt die Kortisolausschüttung wieder in Einklang mit ihrem normalen, natürlichen Rhythmus…»

Aber was ist Earthing eigentlich? Im Buch steht dazu: «Kurz gesagt: Earthing (Erden) stellt den naturgegebenen elektrischen Grundzustand des Körpers wieder her und erhält ihn aufrecht; dieser wiederum fördert optimale Gesundheit und Leistungsfähigkeit im Alltag. Die natürliche Energie, die die Erde abgibt, ist das Mittel schlechthin gegen Entzündungen und gegen das Altern.»

Überlegen Sie sich einmal, wie oft Sie noch in direktem Kontakt mit der Erde sind. Sie tragen Schuhe, liegen in Betten, sitzen auf Stühlen oder im Auto, dabei sind unsere Vorfahren über zehntausende von Jahren immer direkt mit der Erde verbunden gewesen. Unser Körper kennt das und braucht das.

Der menschliche Körper ist ebenso Bestandteil der Natur – und damit der Erde – wie alles Natürliche, was ihn umgibt. Das lässt sich sehr einfach an einer Erdbestattung verdeutlichen. Wird jemand im Sarg beerdigt, findet man nach 25 Jahren, wenn das Grab geräumt wird, in der Regel nichts mehr. Als hätte es den Körper nie gegeben. Er ist in den Schoss der Mutter Erde zurückgekehrt.

Es ist mir bewusst, dass ich bis jetzt nur an der Oberfläche des Themas gekratzt habe, und es zu interessant ist, um es dabei zu belassen. Deshalb werde ich in einigen Wochen eine Fortsetzung liefern und dabei etwas tiefer in die Materie eintauchen.

Wenn Sie nicht bis dahin warten möchten, vereinbaren Sie einen Termin mit mir und lassen Sie sich vor Ort beraten, dabei kann ich Ihnen mehr dazu sagen und Ihnen gerne auch die Vorteile der Samina Erdungsauflage «Lokosana» erläutern.

Boxspringbetten ohne Metallfedern

Boxspringbetten – eine US-Erfindung
Im Majestätisch galoppiert eine Schwadron Kavalleristen durch die Prärie dem Sonnenuntergang entgegen und das Herz aller Pferdefreunde hüpft im Takt mit. In den USA ranken sich endlos Legenden um die Heldentaten der «Blauröcke», die den Wilden Westen erobert und befriedet haben. Diese Geschichte wird von den Ureinwohnern anders erzählt, aber das ist nicht unser Thema. Es geht mir nur um die Reiter, die sich im Rhythmus des Galopps im Sattel auf und ab bewegen.

Kann es sein, dass dieses Gefühl am Ursprung des Boxspringbetts stand?
Boxspringbett?
Was zum Geier ist das?
Ein Trainingsbett für Boxer?
Ein in einer Box verpacktes Bett, das herausspringt, wenn man sie öffnet?
Ein Boxspringb R ett, bei dem der Buchstabe R verloren gegangen ist?

Es ist viel einfacher! Das ist ein spezielles Bett, das weder herausspringt, noch zum Trainieren geeignet ist und ein R ist auch nicht verloren gegangen. Das Boxspringbett kommt ursprünglich aus den

USA, und damit haben wir die Brücke zur US-Kavallerie. Könnte es tatsächlich sein, dass leidenschaftliche Reiterinnen und Reiter sich gerne auch einmal auf ein Boxspringbett gesetzt und gewippt haben, um das Reitgefühl zu imitieren?

Schluss mit dieser Fantasiegeschichte, manchmal staune ich selbst über den Qua – litätsinhalt, den ich zusammenfabuliere.

Was jedoch stimmt, ist die Herkunft der Boxspringbetten, sie kommen tatsächlich aus den USA und werden wohl deshalb auch Amerikanische Betten oder Kontinentalbetten genannt. Speziell an ihnen ist ihr Aufbau, der ihnen den Namen gegeben hat: Box = Schachtel, Spring = Feder. Es geht um Federn, bei den originalen Betten um Metallfedern, die in einer Schachtel oder besser einem Kasten angeordnet sind und anstelle des bei uns üblichen Lattenrosts verwendet werden. Darauf kommt eine in der Regel ziemlich dicke Matratze und allenfalls ein Topper. Das führt zusammen zu einem hohen Bett, von dem aus man als Erwachsener sehr einfach aufstehen kann. Eine Stärke dieses Bettaufbaus ist die hohe Punktelastizität, was viele Menschen als sehr komfortabel schätzen. Weit verbreitet sind sie deshalb in Hotels, wo sie in Europa zuerst verwendet worden sind, bevor sie auch in privaten Schlafzimmern Einzug gehalten haben. Quasi eine Light-Variante davon sind Betten mit normalem Lattenrost, auf denen eine Boxspring- oder auf Deutsch Federkern- respektive Taschenfederkern-Matratze zu liegen kommt.

In den allermeisten Fällen sind diese Federn aus Metall und das ist ein Grund, wieso ich sie nicht empfehle (siehe dazu auch **Blog #54 Metallfreie Betten**, S. 39).

«Ha! Der Heim lügt! Jetzt haben wir ihn erwischt», ruft das Ehepaar Besserwisser, «der hat nämlich selbst Boxspring-Betten im Angebot!»

Liebe Herr und Frau Besserwisser, Sie haben tatsächlich Recht. Ich bekenne mich schuldig, Boxspringbetten im Angebot zu führen. Aber bei meinen Betten finden Sie keine einzige Metallfeder, das können Sie mit einem Metalldetektor überprüfen! Meine Betten sind optisch wie ihre gleichnamigen Pendants und bieten die gleichen Vorteile,

aber die hohe Punktelastizität wird mit einer extradicken Naturkautschuk-Matratze erreicht. Der Liegekomfort ist vergleichbar, aber Sie liegen in einem Naturbett und das ist in meinen Augen ganz einfach gesünder.

Sollte ich Ihnen den Speck – den Vegetariern das Rührei und den Veganern das Avocado-Mousse – durchs Maul gezogen haben, und Sie möchten sich ein Boxspringbett der natürlichen Art anschaffen, dann lohnt sich jetzt ein Blick auf meine Website. Aktuell habe ich ein solches als Ausstellungsmodell zu einem Superpreis im Angebot. Wer zuerst kommt, profitiert.

Pechsalbe / Harzsalbe

Klebrig wie die Hölle, aber himmlisch heilend

Was für ein Tag im Wald!
Es war perfekt, einfach wunderschön und alle haben es geliebt, rund ums Feuer zu sitzen und gemütlich zu bräteln.

Sie riechen zwar wie ein Rauchwürstchen, müssen sich Reisignadeln aus den Haaren bürsten und aus dem Mittelfinger haben Sie gerade einen winzigen aber ekligen Holzsplitter herausgezogen – aber das ist alles kein Problem.

Wenn nur das klebrige Zeugs nicht wäre!

Seit einer Viertelstunde bearbeiten Sie Ihre Hände wie eine Wahnsinnige mit der Bürste, aber das Harz will nicht runtergehen. Irgendwann kapitulieren Sie und beginnen, es mit dem Fingernagel wegzuschaben. Das funktioniert zwar einigermassen, aber Sie kommen nur quälend langsam voran.

TIPP: Wieso machen Sie es nicht auf die einfache Art?

Keine Angst, ich will Sie nicht auf den Arm nehmen, aber wenn man weiss, wie man Harz entfernt, ist es wirklich einfach. Geben Sie ein paar Tropfen Speiseöl auf die Stellen mit Harz und verreiben Sie das Ganze. Innert kurzer Zeit löst sich das klebrige Harz auf und Sie können das Öl-Harz-Gemisch mit etwas Seife und Wasser abspülen.

Sie sehen, beim HEIMisch-Blog werden Sie unterhalten, informiert und Sie lernen auch noch nützliche Dinge.

Bisher haben wir uns mit den negativen Eigenschaften von Harzen beschäftigt, schauen wir uns nun die positiven an. Ich bin weder Arzt, noch Apotheker oder Heilpraktiker, aber für mich gibt es **keine bessere Wundsalbe als die Harzsalbe**. Auch für Entzündungen aller Art verwende ich sie häufig und mit Erfolg. Ehrlich gesagt habe ich bis vor einigen Jahren nichts von dieser Salbe gewusst, erst über die **Videos** und **Bücher** von **Erwin Thoma**, dem Holz100-Pionier, bin ich auf sie gestossen und benutze sie seither regelmässig.

Die Fichte und die Lärche sind sehr harzhaltige Bäume
Thoma spricht zwar immer von der Lärchenpechsalbe – in Österreich wird das Harz als Pech bezeichnet – die Salbe funktioniert aber ebenso gut mit Fichtenharz oder einem Gemisch. In Apotheken und Drogerien findet man sie (leider) nur äusserst selten, ich habe jedoch eine gute Nachricht! Sie können die Harzsalbe selbst herstellen. Machen Sie einen gemütlichen Spaziergang durch einen Fichten- oder Lärchenwald, nehmen Sie ein Sackmesser und ein kleines Geschirr mit, in das Sie das gefundene Harz abfüllen. Suchen Sie verletzte Bäume, die Harz produziert haben, um die Wunde zu verschliessen. In der Regel produzieren die Bäume sehr viel mehr, als sie bräuchten und Sie können die äusserste Schicht abschneiden. Achten Sie bitte darauf, auf keinen Fall zu viel Harz zu entfernen, Sie würden dadurch den Baum gefährden. Es empfiehlt sich übrigens, etwas Speiseöl mitzunehmen, um anschliessend das Sackmesser und die Hände vom Harz zu reinigen.

Greenwashing

Weiterverwenden oder wiederverwerten?
Was unterscheidet mich von einem Eichhörnchen?
Vor meinem inneren Auge sehe ich einige Leserinnen und Leser grinsend folgende Antwort formulieren, vor allem, wenn Sie mich persönlich kennen: «Alles.»
Okay, ich muss eingestehen, äusserlich ähnele ich weniger diesem putzigen Tierchen, dann schon eher einem niedlichen Bären. Auch die Kletterkünste unterscheiden sich ziemlich, und ich schwinge mich nicht so elegant von Baum zu Baum. Da müsste schon Tarzan her, um einem Eichhörnchen hinterherzukommen. Aber das meine ich alles nicht.

Drehen wir den Spiess um und suchen die Gemeinsamkeiten, vielleicht bringt uns das auf eine heisse Spur. Sie können sich das «Keine» in Bezug auf die Gemeinsamkeiten getrost sparen, Sie werden staunen! Wir beide sind gerne draussen in der Natur, insbesondere im Wald, beide lieben Holz, mögen Nüsse und setzen sich zum Essen hin. Und **beide sammeln wertvolle Dinge, um sie später wiederzuverwenden**.

Und hier kommen wir zum Punkt, was mich vom Eichhörnchen unterscheidet: **Ich finde alle meine zur Seite gelegten wertvollen Dinge wieder!** Nein, ich spreche nicht von Diamanten, Goldstücken oder Bildern grosser Maler.

Viel einfacher. **Ich spreche von Verpackungsmaterial**.
Es ist wahr, ich lege zur Seite, was noch intakt ist, um es weiterzuverwenden.

Wenn Sie schon einmal etwas online bei mir bestellt haben, kann es sein, dass Sie sich über die Schachtel gewundert haben, in der das ewünschte geliefert worden ist. Ich sehe nicht ein, wieso ich eine Kartonschachtel oder Polstermaterial entsorgen und neues nehmen sollte, wenn ersteres noch absolut in Ordnung ist. **Rund 80 % aller Dinge, die mein Geschäft verlassen, sind in Schachteln und Polstermaterial verpackt, die schon mindestens einmal unterwegs waren**.

Damit das Paket nicht ungeöffnet zurück zur Post gebracht wird, weil die Empfängerin eine Fehlzustellung vermutet, kleben wir die nebenstehende Etikette drauf. Echtes **ökologisches Handeln gehört seit Jahren zu unserer Geschäftsphilosophie und funktioniert bestens**. Es gibt vielleicht etwas mehr zu tun und braucht etwas Platz, um Kartons und Polstermaterial zu lagern, aber es lohnt sich.

Echtes ökologisches Handeln ist das Gegenteil von Greenwashing. Ein Beispiel: Sie kaufen eine Packung Ihrer Lieblings-Schokolädli. Jedes einzelne ist in Cellophan eingewickelt. Zusammen liegen sie in einer übergrossen Kartonbox (damit es äusserlich nach mehr aussieht), die Box ist in einen saisonalen «Umschlag» gehüllt und das Ganze nochmals in Cellophan verpackt. Irgendwo prangt ein aufgedrucktes, grünes Blatt und daneben steht «100 % Recycling».

Mit ressourcenschonendem Umgang hat das in meinen Augen nicht viel zu tun. Im Gegenteil. Da wird völlig unsinniges Verhalten mit einem – verzeihen Sie mir den Ausdruck – heuchlerischen Aufdruck «grün gewaschen» – Greenwashing eben.

Achten Sie das nächste Mal darauf, wo Sie überall Greenwashing antreffen. Ich brauche keine Kristallkugel um vorauszusagen, dass Sie es auf Schritt und Tritt finden werden.

Was im obigen Beispiel als umweltfreundlich verkauft wird, steht in meiner Rangfolge an vorletzter Stelle. Zuerst geht es doch darum, Verpackungsmaterial (aus Recycling) möglichst zu vermeiden. An zweiter Stelle folgt die Weiterverwendung (wie ich es tue) und erst auf Platz drei kommen «Verschwender», die sich zumindest an Recycling-Material halten. Auf dem letzten Platz landen Verpackungen, die nichts mit Recycling am Hut haben.

Zu meinen **Dienstleistungen** gehört auch die **kostenlose Entsorgung** von Bett und Matratze (auch Möbel), wenn Sie bei mir ein neues Exemplar kaufen. Und jetzt folgt das Aber! **Sind Bett und/oder Matratze in einwandfreiem Zustand, bringe ich sie ins nächste Brockenhaus**. Für mich bedeutet dies **Mehraufwand**, aber den nehme ich **gerne auf mich**, wenn ich dafür weiss, dass etwas ein **zweites Leben** geschenkt erhält, **anstatt auf dem Müll** oder in der Entsorgungsstelle zu landen.

> Dort könnte ich nicht arbeiten. Mir würde das Herz brechen, wenn ich mitansehen müsste, wie viel achtlos fortgeworfen wird. Ich glaube, ich würde wie ein Eichhörnchen möglichst viel davon nach Hause nehmen…

Himmlische Wolldecken

Flauschig-kuschelig-himmlisch-weich-warm
Stolz sonnt sich Tante Elsa in ihrem Erfolg. Schon wieder hat sie 81.35 Franken gespart!

Mühsam schleppt sie das Ergebnis ihrer Einkaufsorgie nach Hause. Ihre Taschen sind prall gefüllt und zwar ausschliesslich mit Aktions- und Sonderangeboten.

Zu Hause angekommen verräumt sie den grössten Teil der Einkäufe direkt im Keller, ihrer Vorratskammer. Irgendwo auf dem grossen Gestell findet sich immer ein Plätzchen und sonst muss sie halt etwas schieben und drücken, damit die hintersten Dosen weiter nach hinten rutschen.

Zwei Tage später segnet sie das Zeitliche.

Den Kindern bleibt die traurige Pflicht, das Vorratsregal zu räumen.

«Ha! Diese Schokolade ist 2006 abgelaufen!», ruft Mike, der älteste Sohn.

«Das ist noch gar nichts, ich habe hier eine Dose mit Erbsen, die man bis 2002 hätte essen müssen», kontert seine jüngste Schwester, wobei sie von der Mittleren noch übertroffen wird. «Hier ist die Gewinner-Senftube, ‚zu konsumieren bis 31.07.1995'», liest sie vor.

Es sieht verdächtig danach aus, als hätte Tante Elsa die Übersicht über ihre Vorräte längst verloren gehabt. Aber bei jedem Einkauf hat sie dank Aktionen und Sonderangeboten, viiiiiel Geld gespart…

2 für 1, 3 für 2, 50 % Rabatt, Ausverkauf, Jetzt zugreifen, XXL-Sparpaket, Nur bis am Samstag, Black Friday, Sale, Sonderangebot.

Ganz ehrlich, wie oft sind Sie schon solchen Lockrufen erlegen?

Und wie oft, haben Sie schon etwas entsorgt, weil es abgelaufen ist?

Seien Sie ganz ehrlich.

Wissen Sie übrigens was Lifo, Fifo, Lofo und Hifo bedeutet?

Das sind die Namen der Zwergkarnickel meines Nachbarn.

Nein, Spass, das sind die Namen der letzten vier Könige des kleinsten Königreichs dieser Erde. Ihr Reich, das Toh-Uwab-Ohu-Atoll, liegt im Südpazifik, rund 5'200 Kilometer vom nächsten Blödsinn entfernt.

Ach du meine Güte, heute macht der Narren-Seppl in meinem Oberstübchen wieder mal Überstunden, also jetzt wirklich im Ernst: Lifo heisst «Last in – first out», Fifo steht für «First in – first out», Lofo für «Lowest in – first out» und Hifo für «Highest in – first out». Es sind Kürzel für verschiedene Methoden der Lagerhaltung beziehungsweise der Bilanzierung des Lagers im Jahresabschluss.

Last in – first out bedeutet, dass das, was zuletzt ins Lager gekommen ist, zuerst das Lager wieder verlässt, bei Fifo (First in – first out) ist es umgekehrt. Was zuerst ins Lager gekommen ist (sprich am ältesten ist), wird zuerst verkauft. Tante Elsa hat scheinbar nach Lifo gelebt und sich nur immer von vorne bei den neusten Einkäufen bedient.

Lagerhaltung ist auch in meinem Geschäft ein Thema, aber zum Glück sind Bettdecken, Bettwäsche und Matratzen länger haltbar als eine Tube Senf. Und jetzt kommen wir zu einem traurigen Punkt in diesem Beitrag. WOLLZEIT, ein Lieferant von qualitativ hochwertigen Wolldecken – nein, nicht die kratzigen von früher, sondern himmlisch-weiche – WOLLZEIT hat seine Produktion eingestellt, weshalb ich die bei mir noch vorrätigen Decken mit einem Spezialrabatt von 30 % verkaufe.

Über Generationen hat sich die inhabergeführte Firma einen exzellenten Ruf in Sachen Wolldecken und Plaids (dünne Wolldecken, ursprünglich kommt der Name aus Schottland, aber das ist eine andere Geschichte) geschaffen und verwendet für ihre Produkte nur handverlesene Merinowolle aus der Mongolei. Dort ziehen die Schafe wie seit Jahrhunderten durch die weiten Steppen und kommen nie in Kontakt mit gedüngten Weideflächen, Pestiziden oder Antibiotika. Es gibt kaum eine ursprünglichere, natürlichere Wolle.

Die Wolldecken und Plaids sind ungefärbt, aber Sie erhalten sie in unterschiedlichen Farben. «Hä?», denken Sie, «Wie kann das sein?» Die Farben entstehen ausschliesslich durch Sortierung der Wolle. Und Sie können aus unterschiedlichen Grössen wählen.

Vielleicht unterstellen Sie mir jetzt werberisches Gehabe – ganz Unrecht haben Sie nicht – aber ich versichere Ihnen, in meinen Worten steckt mindestens ebenso viel Begeisterung für ein Topprodukt, hinter dem ich zu 100 % stehen kann. Wenn Sie sich also für die kühlen Wintertage eine flauschig-kuschelig-himmlisch-weiche-warme Merinowolldecke zulegen wollen, ist jetzt der richtige Zeitpunkt.

In die Federn gehen

Die grosse Erlösung!
Wissen Sie noch, wie man ein Bett bettet?
Nein, nicht die Bettdecke aufschütteln und hinlegen.
Richtig betten!

Das Unterleintuch straff ziehen, am Eck sauber falten, unterschlagen und unter die Matratze klemmen, wo es vom Gewicht derselbigen gehalten werden sollte. Anschliessend das Oberleintuch noch straffer ziehen, am Fussende ebenso einbetten, am Kopfende umschlagen und auf den Seiten unter die Matratze schieben. Als nächstes folgt irgendeine Form einer (mehr oder weniger kratzigen) Wolldecke, die ebenso eingebettet wird und tagsüber war das Ganze mit einem Überwurf zugedeckt.

Liebe Leserinnen und Leser, erinnern Sie sich noch, dass damals ein Bett zurechtmachen richtige Arbeit bedeutete?

Und wenn man abends unter das bretthart angezogene Oberleintuch schlüpfen wollte, hatte das weniger mit «schlüpfen» als vielmehr mit

«sich hineinzwängen» zu tun. Wer sich nicht vorsichtig genug vorarbeitete, riskierte eine verstauchte Zehe oder abgebrochene Zehennägel, so hart war das Ding angezogen. Auf dem Rücken liegen und die Füsse einfach so gerade hinlegen ging nicht, da wurden die Zehen gnadenlos umgebogen – ausser, man zerrte erst das Leintuch unten am Bett etwas heraus (was bedeutete, dass man es am nächsten Morgen mühsam wieder einbetten musste).

Und dann kam sie!
Nein, meine Herren, ich spreche nicht von Marilyn Monroe und auch nicht von Brigitte Bardot.
Ich rede von der nordischen Schönheit.
Wieder nein, meine Herren, wieder falsch. Ich meine auch nicht die Schwedin Anita Ekberg (Eingeweihte erinnern sich an «La Dolce Vita» mit Marcello Mastroianni).
Ich meine die Erlösung im Bett.

Schluss jetzt mit diesen Anspielungen! Bevor irgendwelche Fantasien gleich wieder falsch abbiegen, bitte ich, möglichst schnell weiter zu lesen.

Mit der nordischen Schönheit meine ich das Nordische Schlafen! Die Erlösung von stundenlangem Betten, bretthart angezogenen Leintüchern, kratzigen Wolldecken und abendlichem «sich-in-die-Schraubzwinge-begeben». War das ein Fest. Unten ein Fixleintuch, oben eine leichte Decke aus Gänsefedern und -Daunen und plötzlich war das Zubettgehen ein Vergnügen.

In den 70er-Jahren des vergangenen Jahrhunderts war das DER Trend im Bett. Man schlüpfte um 22.00 Uhr unter die kuschlig-warme Decke und genoss die Leichtigkeit des Schlafengehens.

Um 22.13 Uhr streckte man erst den einen Fuss unter der Decke hervor, um ihn abzukühlen, um 22.17 Uhr folgte der zweite. Weitere vierzehn Minuten später klebte das Pyjama-Oberteil auf der Haut und um 22.33 Uhr deckte man sich ein erstes Mal komplett ab, um etwas abzukühlen und zu trocknen. Dieses Spiel wiederholte sich die ganze Nacht mit schöner Regelmässigkeit und sorgte vor allem

im Winterhalbjahr dafür, dass man sich öfters im Bett erkältete als beim Warten auf den längst überfälligen Bus.

Haben Sie sich schon einmal überlegt, wieso Enten auch im Winter putzmunter auf den kalten Seen herumschwimmen? Nicht nur wegen der Fettschicht. Die Federn und insbesondere die Daunen isolieren derart gut, dass sie (fast) keine Körperwärme verlieren. Jetzt stellen Sie sich eine solch leistungsfähige Isolation als Bettdecke vor und schon wissen Sie, wieso gewisse Menschen beim Nordisch Schlafen stärker schwitzen als beim Sport.

Meine ehrliche Meinung dazu: Federn und Daunen sind für Decken und Kissen nicht wirklich geeignet. Neben dem angesprochenen Hitzestau können sie nur schlecht Feuchtigkeit aufnehmen und nach aussen transportieren. Schlafen unter einer dicken Daunendecke kann deshalb gewisse Ähnlichkeiten mit einem Saunagang haben. Und ein Daunenkissen bringt in meinen Augen zu wenig Stützkraft, um den Kopf in einer entspannten Position zu halten.

Ein weiterer Punkt, der dagegen spricht, ist die Form der Gewinnung: Federn und Daunen müssen gerupft werden, was bei lebenden Tieren problematisch sein kann. Im Gegensatz dazu werden Naturhaare von Schafen, Kamelen oder Kaschmirziegen von lebenden Tieren geschoren oder einfach eingesammelt.

Es gibt in der Zwischenzeit so viele hervorragende Alternativen, die kuschlige-angenehme Wärme bieten, dass niemand unter einer Daunendecke niedergaren muss. Bei Schlafsäcken oder gewissen Winterjacken können Daunen durchaus Sinn machen, aber dann sprechen wir von Aussentemperaturen im Minusbereich, sprich wir sind in der gleichen Situation wie die Enten, die auch lieber einen warmen Hintern haben.

Zum Schluss noch die ultimative Empfehlung: Lassen Sie sich von meinem Geschwätz nicht verunsichern. Wenn Sie seit 30 Jahren gut und glücklich unter einer Daunendecke schlafen, bleiben Sie dabei.

Es gibt nicht DIE Lösung für alle.

Festliche Tischwäsche

Österreicher Witz
Ich wette, Sie sind auch schon piekfein auswärts essen gegangen!

Stimmt's?

Für diesen Blogbeitrag gehe ich also davon aus, dass Sie liebe Leserin und lieber Leser wissen, wie es in einem gediegenen Restaurant aussieht – oder es sich zumindest vorstellen können.

Machen Sie einen Schritt zurück (natürlich nur geistig) und überlegen sich, was in allen diesen Restaurants gleich oder zumindest ähnlich ist?

Wäre das eine Rätselfrage beim unvermeidlichen Quiz von Tante Elfriede – seit 15 Jahren pensionierte Primarlehrerin – am «heissgeliebten» Familientreffen, dann würde Onkel Otto mit Sicherheit etwas wie «Es hat Tische und Stühle» nach vorne rufen und meckernd lachen, ohne zu merken, dass er der einzige Lacher ist. Aber das würde ihn nur mässig belasten, Hauptsache, er konnte Elfriede eins auswischen,

schliesslich weiss sie in Tischgesprächen immer alles besser, was ihn ziemlich wurmt.

Ich bin mir relativ sicher, dass Sie sich Elfriede und Otto gut vorstellen können, weil Sie solche oder ähnliche Situationen kennen und auch schon die Augen verdreht haben, wenn Ihre «Tante Elfriede» es sich nicht hat nehmen lassen, eine Produktion zu machen wie die letzten 15 Jahre schon. Mässig unterhaltsam, mässig interessant, mässig originell, dafür saumässig ermüdend, insbesondere nach einem schweren Essen mit entsprechender Weinbegleitung.

Jetzt aber zurück zur Frage, was überall gleich oder ähnlich ist. Es geht nicht um die Gläser, das Besteck, die Platzteller oder die Dekoration, nein, es geht um jene Dinge, die aus einem normal gedeckten Tisch einen festlich gedeckten Tisch machen.

Na, klingelt's?

Genau! Die Tischwäsche.

Blendend weisse Tischtücher, blendend weisse Läufer, blendend weisse Stoffservietten und alles in einer Qualität, die man auch in 1'000 Jahren kaum zerstören kann. In der Zwischenzeit haben es zwar einige hochklassige Restaurants gewagt, auf pastelliges Vanillegelb, zartes Beige oder dezentes Anthrazit zu wechseln, aber die blendend weisse Tischwäsche ist in der professionellen Gastronomie immer noch das Nonplusultra.

Früher gab es in praktisch jedem Haushalt weisse Tischwäsche für besondere Anlässe. Ich kann mich erinnern, dass das etwas war, was viele Frauen als Aussteuer mit in die Ehe brachten. Irgendwann geriet Tischwäsche, insbesondere die weisse – heikle – wegen des Reinigungsaufwands etwas in Verruf und Vergessenheit, seit einigen Jahren erlebt sie jedoch ihre Wiederauferstehung insbesondere in Form von Läufern und hochwertigen Tischsets.

Seit einiger Zeit beschäftige ich mich mit diesem Trend – schliesslich heisst meine Firma oekotrend – aber bisher habe ich nichts

gefunden, was meinen Ansprüchen an Ökologie, Qualität und Design genügt hat.

Bisher nicht, aber jetzt schon.

Mit meiner «Trüffelschwein-Spürnase» habe ich am Bodensee, unmittelbar hinter der Grenze einen Hersteller von Tischwäsche aufgespürt, die mich schlicht begeistert hat. «Unmittelbar hinter welcher Grenze?», fragen Sie sich wahrscheinlich. Zu Österreich. Apropos Österreich, kennen Sie den: Ein Österreicher hat gerade die Autofahrprüfung hinter sich und trifft seinen Kollegen.

«Na, hast du bestanden?», will der wissen.

«Nein.»

«Warum nicht?»

«Vor einem Kreisel ist ein Schild mit einer 30 darauf gestanden, und ich bin dreissigmal um den Kreisel gefahren.»

Der Andere fragend: «Und wieso hast du nicht bestanden, hast du dich verzählt?»

Schluss mit Witzen, zurück zum Thema. Die Firma Übelhör stellt seit 1948 hochwertigste Textilien wie Tischwäsche, Küchenwäsche und Bettwäsche her und zwar ausschliesslich aus biologischen Ausgangsmaterialien wie Baumwolle und Leinen. In meinem Sortiment finden Sie nun seit kurzem Servietten, Sets, Läufer und Tischdecken von Übelhör und zwar in grosser Auswahl an Varianten, Farben, Mustern und Grössen. Möchten Sie Ihren Tisch über die Festtage in neuem Gewand präsentieren, Ihre Gäste mit wunderschönen Servietten und Tischsets beeindrucken? Werfen Sie einen Blick auf die Augenschmeichler in meinem Sortiment ((Link)), Sie werden garantiert etwas Gefälliges finden.

Und wenn ich schon beim festlichen Tisch bin, dann könnte es doch sein, dass Sie sich vom Modell aus Ihrer Jugend-WG-Zeit trennen und

etwas Wertiges für UNTER die Tischwäsche möchten? Für Weihnachten 2022 wird es kaum mehr reichen, dafür sind die Lieferzeiten zu lange, Sie könnten sich aber auf Weihnachten anstatt irgendetwas mehr oder weniger Nützliches und Schönes einen hochwertigen, neuen Tisch schenken. Das wäre doch eine Idee! Schauen Sie sich in Ruhe in meinem Online-Shop um, oder kommen Sie in meinem Showroom vorbei, wo einige Modelle ausgestellt sind. Ich freue mich auf Ihren Besuch und wünsche Ihnen eine schöne Adventszeit.

Lichtkraft des Baumes

«Ein Tisch ist ein Tisch» – aber ein Baum ist mehr als ein Baum
Kann das gesund sein?
Tut mir das gut?

Liebe Leserinnen und Leser des HEIMisch-Blog, sehr viele Menschen gehen auch heute noch durchs Leben, ohne sich mit Gedanken zu belasten, ob dieses oder jenes gut für sie sei. Wenn etwas verkauft wird, dann muss es gut sein, schliesslich gibt es Gesetze und Vorschriften, die sicherstellen, dass nichts in Umlauf kommt, was uns schadet – so glauben sie.

Ich freue mich, dass sich mittlerweile eine kontinuierlich wachsende Anzahl von Menschen die eine oder andere Frage stellt und auch Antworten sucht. Wieso das wichtig ist, zeige ich an ein paar Beispielen: Es gab Zeiten, da wurde Asbest in der Bauwirtschaft grosszügig eingesetzt und galt als äusserst nützlich, irgendwann hat man herausgefunden, dass es krebserregend ist. Es gab Zeiten da wurde Formaldehyd zum Beispiel in Spanplatten in grossem Umfang verwendet und wurde gefeiert, weil dank ihm der «Verwertungsgrad der Bäume

von 40 % auf 80 %» stieg, bis man gemerkt hat, dass es krebserregend ist und Allergien, Haut-, Atemwegs- sowie Augenreizungen hervorrufen kann. Diese Aufzählung könnte ich fast beliebig weiterführen, aber hat es nicht damals schon Gesetze und Vorschriften gegeben, um die Gesundheit der Menschen zu schützen?

Wer garantiert uns, dass wir nicht Morgen, nächste Woche oder nächstes Jahr in den Zeitungen lesen, dass irgendein Stoff per sofort aus dem Verkehr gezogen wird, weil er im Verdacht steht…

Die Umsätze von Bauchemie-Konzernen kennen seit Jahrzehnten nur eine Richtung.

Wollen wir das?
Kann das gesund sein?

Wenn Sie, liebe Leserin und lieber Leser, sich mit der Thematik des gesunden Wohnens vertiefter auseinandersetzen möchten, gibt es neben den Büchern und Videos von Erwin Thoma (Holz100-Erfinder) ein kleines Buch, dass ich Ihnen ans Herz lege. Es heisst, «Die Lichtkraft des Baumes» und ist von Sigmund Schuster. Der Autor verbindet darin Holzingenieurwesen und Baubiologie mit feinstofflichen Aspekten und den Energien der Natur.

Ich finde es faszinierend, wie ein Ingenieur und Holzbauer sich im Zusammenhang mit Baustoffen in absoluter Selbstverständlichkeit auf feinstoffliche, geistige Themen einlässt und sich im Buch darüber auslässt. Hier ein Müsterchen dazu: «Welch tiefer Gesundheitswert und welch hohe Licht- und Heilkraft gerade die heimischen Nadelbaumarten Fichte und Tanne repräsentieren, wurde mir im Laufe meiner intensiven Forschungen in den geistigen Dimensionen – die sich ja hinter allem verbergen – immer zugänglicher und bewusster. Keine anderen heimischen Baumarten erscheinen mir besser geeignet zu sein, um aus der derzeitigen Sackgasse des licht-, geist- und bewusstseinsschwachen Materialismus herauszuhelfen […] Sie stellen uns mit ihrem vollwertigen Holz ein Material zur Verfügung, mit dem wir Schlafplätze, Räume und Häuser erstellen können, die eine bewusstseinserhöhende Wesensschwingung ausstrahlen, in der sich der Mensch seinem

inneren Wesen und seiner Menschenwürde entsprechend entwickeln kann. Ausser naturvollwertigem Holz kenne ich kein anderes Material und kann mir auch keines vorstellen, welches dieses oder ähnliches vermag.»

Haben Sie jemals etwas Ähnliches auf der Website eines Bauchemie-Herstellers oder Billigmöbel-Konzerns gelesen?
Weil es so schön war, möchte ich Ihnen gleich ein weiteres Müsterchen kredenzen: «Jeder Baum ist Sinnbild und Verwirklichung einer Kraft und Energie, welche der Anziehungskraft der Erde entgegenwirkt und ein Aufrichten über das Reich der unterirdischen Materie bewirkt.»

Haben Sie sich schon einmal solch tiefgreifende, fast philosophische Gedanken über Bäume gemacht?
Und jetzt stellen Sie sich ein Haus, ein Wohnraum oder ein Bett aus purem, reinem Holz vor. Holz ist mehr als bloss der beste, natürlichste und gesündeste Baustoff dieser Erde. Schuster meint dazu: «Nun kommt eine neue Zeit, in der sich den Menschen ein neuer Zugang zu den Bäumen öffnet und naturvollwertiges Holz nicht nur als totes Material angesehen wird.»

Ja, ich liebe Holz, und wenn mir bei einem Waldspaziergang das Herz vor Freude überquillt, kann ich einfach hergehen und einen Baum umarmen. Wieso sollte ich nicht?

Sind Sie noch auf der Suche nach einem kleinen Geschenk für einen Holzwurm? Dann empfehle ich Ihnen dieses Buch – oder etwas Schönes und Hochwertiges aus meinem Sortiment. (Beachten Sie bitte bei einer Bestellung die Lieferfristen vor Weihnachten.)

Zum Abschluss dieses HEIMisch-Blogbeitrags möchte ich passend zur Adventszeit nochmals etwas zitieren:

Jeder Mensch ist segensvoll, heilig, richtig, bereichernd, wertvoll, gesund, leuchtend, ewig, göttlich.

Keiner mehr und auch keiner weniger. Der Eine weiss es, der Andere weiss es noch nicht.

Wasser / Schneekristalle

Eisblumen, Schneesterne und Wasserkristalle
Gemütlich sitzt Grossvater im hochlehnigen Sofasessel, über den Beinen eine handgestrickte Wolldecke. Aus der Küche hört man Grossmutter geschäftig werkeln. Es duftet verführerisch nach frischgebackenen Mailänderli, Brunsli, Chräbeli und wie sie alle heissen, die Weihnachtsguetzli.

Zu seinen Füssen haben es sich die Enkelkinder bequem gemacht und lauschen gebannt den Geschichten von früher, als die Pflüge noch von Pferden gezogen wurden, das Heu von Hand aufgeladen wurde und am Esstisch immer mindestens ein Knecht sass. Er erzählt, wie sein Vater in Sonntagskleidern auf dem Velo die 20 Kilometer in die nächste Stadt gefahren ist, um dort auf einem Amt etwas Wichtiges zu erledigen. Autos hat es kaum welche gegeben und Busse sowieso nicht.

Unterdessen ist es dunkel geworden, leiser Schneefall hat eingesetzt. Fröhlich tanzen die Flocken vor dem Fenster und verwandeln die triste Dezemberlandschaft in ein Winterwundermärchen. «Früher

sind bei uns sogar die Bäche zugefroren», erzählt Grossvater weiter, «wir haben uns Schlittschuhe an die Füsse geschnallt und sind auf den Bächen bis ins Dorf gefahren, um die Schule zu besuchen. Alle Schülerinnen und Schüler mussten ein Holzscheit mitbringen, damit der Ofen im Schulzimmer geheizt werden konnte.» Gebannt folgen die Enkel seinen Worten und vergessen fast den Teller mit den frischgebackenen Guetzli – nur fast.

«Unsere Schlafzimmer waren nicht geheizt, am Morgen prangten oft Eisblumen an den Vorfenstern...»

Liebe Leserin, lieber Leser, ich bin sicher, Sie würden Grossvater noch stundenlang zuhören und liebend gerne von Grossmutters Guetzli naschen, so einmalig, so gut, wie nur sie sie fertigbringt. Wir verlassen hier jedoch die Szene, um in ein Thema einzutauchen, das mindestens so faszinierend ist wie Grossvaters Geschichten.

Eisblumen hat jeder wahrscheinlich schon einmal gesehen und jede hat sich schon an Schneeflocken erfreut, die sie auf schwarzen Handschuhen aufgefangen hat. Von blossem Auge ist kaum zu erkennen, welch grossartige Kunstwerke uns Frau Holle schickt, erst unter dem Mikroskop eröffnet sich ihre ganze Pracht. Milliarden und Abermilliarden von Schneeflocken fallen jedes Jahr vom Himmel, alle sind perfekt, keine ist gleich wie die andere… und da gibt es tatsächlich Menschen, die glauben, wir Menschen seien die Krone der Schöpfung… würden wir so etwas hinbekommen… ?

Haben Sie schon einmal von Masaru Emoto gehört? Nein, das ist keine japanische Elektro-Motorradmarke, auch wenn er «Emoto» heisst. Masaru Emoto war ein japanischer Wissenschaftler (2014), der in Versuchen mit Wasser die unglaublichsten Dinge herausfand. Während mehr als 20 Jahren untersuchte er die Molekularstruktur des Wassers, wenn man es unterschiedlichen Worten, Gedanken, Geräuschen oder Musik aussetzte.

Seine Ergebnisse hielt er fotografisch fest, und was sich ihm dabei offenbarte, war einerseits eine fantastische Welt aus Wasserkristallen in unvergleichlicher Schönheit und andererseits etwas, was man fast

nur als «Wasser-Müll» oder «Müll-Wasser» bezeichnen kann. Er besprach zum Beispiel eine kleine Menge Wasser mit dem Wort Liebe oder Hass, fror es ein und fotografierte die entstandenen Wasserkristalle mit der entsprechenden Hightech-Ausrüstung. «Gutes» Wasser, so fand er heraus, bildete wunderschöne, sechseckige Kristallstrukturen, «schlechtes» nicht.

Wasser, das vorher zum Beispiel Musik von Mozart ausgesetzt worden war, bildete die schönsten Wasserkristalle, jenes, dem man Heavy Metal-Musik zugemutet hatte, zeigte nichts dergleichen. Emoto wiederholte seine Experimente zehntausendfach und bewies immer wieder von neuem, dass wir das Wasser respektive seine Qualität auf verschiedenste Art beeinflussen.

Und jetzt wird es besonders interessant: Wir Menschen bestehen bei Geburt zu etwa 70 – 80 % aus Wasser, im Alter von 85 Jahren liegt der Anteil immer noch bei 45 – 50 %. Mit unseren Gedanken, Gefühlen und dem, was wir uns in der Umgebung aussetzen, beeinflussen wir massgeblich die Wasserqualität in unserem Körper: Müll-Wasser oder Kristall-Wasser. «Think positive» bekommt plötzlich eine zusätzliche Dimension.

Vielleicht haben Sie einen wunderschönen Weihnachtsstern ins Fenster oder an Ihren Weihnachtsbaum gehängt, vielleicht erinnert er Sie beim nächsten Mal, wenn Sie ihn sehen, an die Wasserkristalle und vielleicht denken Sie vor dem nächsten Glas Wasser etwas Schönes und stellen sich vor, dass Sie nicht «bloss» Wasser trinken, sondern die Schönheiten der Natur.

Ich wünsche Ihnen von Herzen frohe Festtage, einen guten Rutsch ins neue Jahr und freue mich darauf, Sie auch im 2023 jeden zweiten Freitag mit meinem HEIMisch-Blog zu bedienen.

Copyright
Foto: © Masaru Emoto «Die Botschaft des Wassers – Das Vermächtnis» | EchnAton Verlag

Unterhaltsam einschlafen. Informiert aufwachen.

Danke für Ihre Zeit, die Sie sich für meine Beiträge genommen haben.

Übrigens, wenn Sie diese Lektüre bis hier gelesen haben, warten bereits wieder neue Beiträge auf unserer Website auf Sie.

Bernhard Heim
Schlaf- und Wohnberater mit Handwerkerherz

Impressum

Autor: Bernhard Heim, öko trend HolzUnikate & SchlafKultur GmbH
Texte: Christof Ruckli, treffend GmbH
Layout: Patrick Wicki, wivisions GmbH
Druck: Meyer Druck, Reiden

QR-Code scannen und keine
Blogbeiträge mehr verpassen.

öko trend HolzUnikate & SchlafKultur GmbH
oekotrend.ch

800 12.22